

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН**

Принята на  
педагогическом совете  
  
протокол № 4 от 31.05.2024 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Дом детского творчества»

Приказ №522 от 31.05.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации программы:** 4года: 1152 часа  
(1 год – 288 часов, 2 год – 288 часов, 3 год - 288 часов,  
4 год - 288 часов).  
**Возрастная категория:** от 7 до 18 лет  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** авторская  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ИД-номер программы в Навигаторе**  
**Для городской местности 7599,**  
**Для сельской местности 57187**

**Автор-составитель:**  
**Трофимов Сергей Анатольевич**  
педагог дополнительного образования  
Рецензент:  
**Курадовец Светлана Семёновна**  
методист отдела воспитания и  
дополнительного образования детей КГАОУ  
ДОВ «Камчатский институт повышения  
квалификации педагогических кадров»

г. Абинск  
2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» составлена на основе собственных экспериментальных разработок, реализованных в течение последних тринадцати лет на базах МБУ ДО «Дом детского творчества» МО Абинский район Краснодарского края, МБУДО «СШ «Виктория» МО Абинский район Краснодарского края и МКУДО Мильковская ДЮСШ Камчатского края. Данная программа рассчитана для реализации в МБУ ДО «Дом детского творчества». При разработке учитывались следующие документы и материалы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм».
- Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255.
- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции пешеходные, утверждённый президиумом федерации спортивного туризма России 31.08. 2020.
- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции горные, утверждённый президиумом туристско-спортивного союза России 26.01.2016.
- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции на средствах передвижения (вид программы Велосипедные дистанции), утверждённый президиумом федерации спортивного туризма России 28.03.2015.
- Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с обучающимися и воспитанниками образовательных учреждений РФ.
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 года. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» по времени, на которое рассчитана, является долгосрочной, а по типу – авторской программой, имеет базовый уровень и относится к физкультурно-спортивной направленности.

## Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Туристско-спортивная деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны – растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребёнок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идёт и массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодёжи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот ещё важнейшие задачи современного образования. Спортивный туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объёме через соревнования на различных дистанциях, спортивные маршруты, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

**Педагогическая целесообразность** Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривидовую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, проводятся многочисленные спортивные соревнования по группе дисциплин «Дистанция». Правда, спортивный туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогостоящих видов спорта. Но люди находят необходимые средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации – понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для спортсмена-туриста, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведёт себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: техногенные и стихийные обстоятельства, резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укусы змеи, травма и т.п.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не даёт ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие спортивным туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

**Отличительные особенности программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» составлена на основе собственных экспериментальных разработок, реализованных в течение последних тринадцати лет на базах МБУ ДО «Дом детского творчества» МО Абинский район Краснодарского края, МБУДО «СШ «Виктория» МО Абинский район Краснодарского края и МКУДО Мильковская ДЮСШ Камчатского края. Данная программа рассчитана для реализации в МБУ ДО «Дом детского творчества».

**Адресат программы** Программа рассчитана на обучающихся 7 -18 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своём крае; технике и тактике спортивного туризма; ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; инструкторской и судейской деятельности в своём классе, школе, объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму.

#### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения и является базисной. Подготовка предусматривает получение общих знаний по спортивному туризму и общую и специальную физическую подготовку по спортивному туризму в течение 4 лет.

Время, отведённое на обучение, составляет 36 недель – 288 часов в год (8 часов в неделю).

Работа по программе строится с учётом ближних и дальних перспектив.

#### **Учебный план**

№	Разделы программы	Расчёт учебных часов по годам			
		1	2	3	4
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.	Введение.	2	1	1	1
2.	Туристские возможности родного края, района, своего населённого пункта.	4	4	4	2
3.	Туристское снаряжение.	4	5	4	4
4.	Обязанности членов туристско-спортивной группы.	4	2	2	2
5.	Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнованиях.	3	3	3	3
6.	Подготовка туристского спортивного маршрута.	3	3	3	4
7.	Питание на туристском спортивном маршруте и на спортивных соревнованиях, проводимых в природной среде.	2	2	3	2
8.	Ориентирование и топография.	-	-	2	2

9.	Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения соревнований по видам спортивного туризма.	4	4	2	2
10.	Тактика и техника на дистанции и спортивном маршруте.	-	-	-	2
11.	Локальные и продолжительные препятствия на спортивном маршруте, техника и тактика их преодоления.	1	3	2	2
12.	Поисково-спасательные работы.	-	-	-	2
13.	Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста.	5	5	7	2
14.	Экстремальные ситуации на спортивных маршрутах и дистанциях. Аварийный бивак.	-	-	-	2
15.	Спортивные соревнования, особенности прохождения дистанций: индивидуальное, командное, связки.	4	4	4	2
16.	Судейство спортивных соревнований.	-	-	-	2
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
17.	Общая физическая подготовка.	161	133	123	103
18.	Специальная физическая подготовка.	36	46	46	56
19.	Техническая подготовка.	20	20	30	40
20.	Тренировочные спортивные маршруты.	24	24	24	24
21.	Зачётные туристские спортивные маршруты.	-	18	18	18
22.	Участие в спортивных соревнованиях.	9	9	9	9
23.	Контрольные тестирования и переводные экзамены.	2	2	2	2
<b>ИТОГО часов</b>		<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>
<b>ВСЕГО часов</b>		<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>

**Форма обучения** – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Комплектование объединения первого года обучения проводится за 2 недели до реализации программы по заявлениям родителей. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

В объединение второго и последующих лет обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование. Группы 2 года обучения комплектуются из детей освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки в количестве не менее 12 человек.

Группы 3 года обучения комплектуются из детей освоивших программу 2 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

Минимальный состав группы – 10 человек, рекомендуемый состав группы – 12-15 человек, максимальный состав группы – 30 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев обучающихся группы в период обучения и, кроме того, не все обучающиеся по тем или иным причинам могут участвовать в тренировочных и зачётных мероприятиях.

При комплектовании состава группы рекомендуется педагогу провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьёй обучающегося и информировать о спортивных и других достижениях. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у обучающихся умение и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований Правил вида спорта «Спортивный туризм», Регламентов проведения спортивных соревнований по видам спортивного туризма, Кодекса путешественника, ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ «О туристской деятельности в Российской Федерации», Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации к приказу министерства образования Российской Федерации № 293 от 13.07.1992 г. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении спортивных соревнований, обучении младших обучающихся. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных педагогов, судей, инструкторов, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в одно-трёх-дневных тренировочных маршрутах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних и летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных туристских спортивных маршрутах, тренировочных сборах, на спортивных соревнованиях и других туристско-спортивных мероприятиях. Приведённый перечень практических занятий является примерным и может быть изменён педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание следует обратить на общую и специальную физическую подготовку обучающихся в объединении детей.

Структура программы позволяет спланировать курс обучения максимально на срок 4 года.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность**

Время, отведённое на обучение, составляет 36 недель – 288 часов в год (8 часов в неделю).

С учетом направленности программы режим учебной деятельности расписан согласно расписанию: 45 мин занятие-15 мин перерыв.

Продолжительность теоретических занятий 2-3 часа (согласно СанПиН 45 минут занятие, 15 минут перерыв с проветриванием и чередованием физической

активности). При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий вне населенного пункта, учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий обучающихся и их родителей, а также возможностей учреждения.

## **1.2. Цели и задачи программы**

### **Основные цели программы:**

- физическое и духовное развитие личности;
- Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;
- воспитание в ребёнке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью;
- выявление и развитие творческих интересов обучающихся через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, её изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путём усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);
- овладение ребёнком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- воспитание у обучающихся основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

- изучение культуры и природы России через туристские маршруты, посещение памятников истории и природы;
- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия спортом;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, краем.

#### **Метапредметные**

- формирование из числа старших и наиболее опытных обучающихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- привлечение наиболее опытных выпускников к работе в должности педагога.

#### Личностные

- Формирование экологической культуры; потребности в здоровом образе жизни; активной жизненной позиции и патриотизм посредством туристско-краеведческой деятельности;
- Воспитывать чувство ответственности, самодисциплины, толерантности, доброжелательности;
- Формировать личностные качества (честность, трудолюбие, чувство собственного достоинства),
- Воспитывать умение работать в коллективе

### 1.3. Содержание программы Учебно-тематический план первого года обучения

№	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.	Введение.	2	2	-	-
2.	Туристские возможности родного края, района, своего населённого пункта.	4	4	-	Сдача зачёта по теоретической подготовке
3.	Туристское снаряжение.	4	4	-	
4.	Обязанности членов туристско-спортивной группы.	4	4	-	
5.	Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнованиях.	3	3	-	
6.	Подготовка туристского спортивного маршрута.	3	3	-	Сдача зачёта по теоретической подготовке
7.	Питание на туристском спортивном маршруте и на спортивных соревнованиях, проводимых в природной среде.	2	2	-	
8.	Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения соревнований по видам спортивного туризма.	4	4	-	

9.	Локальные и продолжительные препятствия на спортивном маршруте, техника и тактика их преодоления.	1	1	-	
10.	Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста.	5	5	-	
11.	Спортивные соревнования, особенности прохождения дистанций: индивидуальное, командное, связки.	4	4	-	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
12.	Общая физическая подготовка.	161	-	161	Сдача контрольных нормативов
13.	Специальная физическая подготовка.	36	-	36	
14.	Техническая подготовка.	20	-	20	
15.	Тренировочные спортивные маршруты.	24	-	24	Прохождение спортивного маршрута
16.	Участие в спортивных соревнованиях.	9	-	9	Выступление на спортивных соревнованиях
17.	Контрольные тестирования и переводные экзамены.	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
<b>ИТОГО часов</b>		<b>252</b>	<b>-</b>	<b>252</b>	
<b>ВСЕГО часов</b>		<b>288</b>	<b>36</b>	<b>252</b>	

## Содержание подготовки

### Теоретическая подготовка.

#### 1. Введение.

Спортивный туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития спортивного туризма в России. Организация спортивного туризма в России. Роль государства и органов образования, физической культуры и спорта в развитии спортивного туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, на средствах передвижения, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному

туризму. Роль спортивного туризма в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль спортивного туризма в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение на маршрутах, соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции своего коллектива.

## **2. Туристские возможности родного края, района, своего населённого пункта.**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта. Наиболее интересные места для проведения походов, экскурсий и соревнований. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

## **3. Туристское снаряжение.**

Основное снаряжение, виды верёвок. Особенности применения динамических и статических верёвок. Специальное снаряжение и особенности его применения: карабины зажимы, фрикционные спусковые устройства, блоки и полиспасты. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного спортивного маршрута, соревнований на различных дистанциях, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к маршруту и дистанциям. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры. Пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

## **4. Обязанности членов туристско-спортивной группы.**

Должности постоянные и временные. Командир группы. Капитан команды Требования к командиру группы и капитану команды (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы или команды, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе, команде. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о прохождении туристского спортивного маршрута, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды). Дежурные (дублёры) по

постоянным должностям: дежурный командир, дежурный капитан, дежурный штурман и т.д.

#### **5. Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнованиях.**

Привалы и ночлеги на туристском спортивном маршруте. Бивак на спортивных соревнованиях. Продолжительность и периодичность привалов на туристском спортивном в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

#### **6. Подготовка туристского спортивного маршрута.**

Определение цели и района туристского спортивного маршрута. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки туристского спортивного маршрута. Изучение района туристского спортивного маршрута: изучение литературы, карт, отчётов о прохождении туристских спортивных маршрутов, запросы в местные образовательные и другие организации, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### **7. Питание на спортивном маршруте и на спортивных соревнованиях, проводимых в природной среде.**

Значение правильного питания. Два варианта организации питания на однодневном маршруте или на спортивных соревнованиях: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания на 2-3 дневном туристском спортивном маршруте или многодневных спортивных соревнованиях. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на туристско-спортивном маршруте.

#### **8. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения соревнований по видам спортивного туризма.**

Обзор правил вида спорта «Спортивный туризм». Разделы правил «Маршрут» и «Дистанции». Обзор регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма. Особенности дистанций по видам спортивного туризма. Таблицы нарушений по видам спортивного туризма. Регламентирование штрафной, бесштрафной и комбинированной таблицы нарушений. Требования к дистанциям по различным видам спортивного туризма.

## **9. Локальные и продолжительные препятствия на спортивном маршруте, техника и тактика их преодоления.**

Виды препятствий на туристском спортивном маршруте. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий. Локальные препятствия, их особенности и способы их преодоления. Виды переправ. Преодоление перевала. Штурм вершины. Переправы вброд и через сухой овраг. Подъем и спуск по склону. Переправа через каньон. Завалы и буреломы. Продолжительные препятствия, их особенности и способы их преодоления. Траверс гребня. Движение по различным растительным покровам. Осыпи и морены. Фирн и ледяной покров. Движение по рыхлому снегу.

## **10. Доврачебная помощь, гигиена спортсмена туриста.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортивным туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортивным туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

## **11. Спортивные соревнования, особенности прохождения дистанций: индивидуальное, командное, связки.**

Цели и задачи спортивных соревнований. Судейская коллегия, участники. Положения о спортивных соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских спортивных соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Взаимодействие в команде и связке. Особенности прохождения личной, командной дистанции и дистанции связок. Особенности взаимодействия участников и их работа на короткой, длинной дистанциях и на дистанции на искусственном рельефе. Меры безопасности при проведении спортивных соревнований.

### **Практическая подготовка.**

## **12. Общая физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2-3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Велосипедный спорт. Изучение способов езды на велосипеде. Изучение техники поворотов в движении. Езда на велосипеде дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

### **13. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Езда на велосипеде на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением

скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на 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. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Упражнения для развития 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 через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской дистанции. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжёлых предметов (набивных мячей, камней, партнёров по команде). Упражнения для развития, гибкости, на развитие

и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрёстным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### **14. Техническая подготовка**

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантин» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### **15. Тренировочные спортивные маршруты.**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Определение цели и района спортивного маршрута. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки спортивного маршрута. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о прохождении туристских спортивных маршрутов, запросы в местные образовательные и другие организации, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление плана подготовки 1-3-дневного спортивного маршрута. Изучение треков спортивных маршрутов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном спортивном маршруте. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для

1-3-дневного спортивного маршрута. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **16. Участие в спортивных соревнованиях.**

Изучение Положения о соревнованиях, условий проведения. Практический выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Работа в службе информации. Практическая подготовка снаряжения к спортивным соревнованиям. Проведение ремонта снаряжения. Проведение инструктажа по обеспечению безопасности. Прохождение различных дистанций. Практическое взаимодействие в команде и связке.

#### **17. Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

ОФП четыре норматива по выбору педагога. Нормативы ОФП, СФП и технической подготовки приведены в разделе «Формы аттестации и оценочные материалы».

### **Формы и методы контроля**

Степень подготовленности обучающихся в конце года обучения определяется на туристском спортивном маршруте различных степеней сложности, техническая подготовка проверяется на соревнованиях по спортивному туризму различных уровней. Общая физическая, специальная физическая и техническая подготовки проверяется при сдаче контрольных нормативов.

## Учебно-тематический план второго года обучения

№	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.	Введение.	1	1	-	-
2.	Туристские возможности родного края, района, своего населённого пункта.	4	4	-	Сдача зачёта по теоретической подготовке
3.	Туристское снаряжение.	5	5	-	
4.	Обязанности членов туристско-спортивной группы.	2	2	-	
5.	Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнованиях.	3	3	-	
6.	Подготовка туристского спортивного маршрута.	3	3	-	
7.	Питание на туристском спортивном маршруте и на спортивных соревнованиях, проводимых в природной среде.	2	2	-	
8.	Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения соревнований по видам спортивного туризма.	4	4	-	
9.	Локальные и продолжительные препятствия на спортивном маршруте, техника и тактика их преодоления.	3	3	-	
10.	Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста.	5	5	-	
11.	Спортивные соревнования, особенности прохождения дистанций: индивидуальное, командное, связки.	4	4	-	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
12.	Общая физическая подготовка.	133	-	133	Сдача контрольных нормативов
13.	Специальная физическая подготовка.	46	-	46	
14.	Техническая подготовка.	20	-	20	

15.	Тренировочные спортивные маршруты.	24	-	24	Участие в спортивном маршруте
16.	Зачётные некатегорийные спортивные маршруты.	18	-	18	Участие в некатегорийном спортивном маршруте
17.	Участие в спортивных соревнованиях.	9	-	9	Участие в спортивных соревнованиях
18.	Контрольные тестирования и переводные экзамены.	2	-	2	
<b>ИТОГО часов</b>		<b>252</b>	<b>-</b>	<b>252</b>	
<b>ВСЕГО часов</b>		<b>288</b>	<b>36</b>	<b>252</b>	

### Содержание подготовки

#### Теоретическая подготовка.

##### 1. Введение.

Роль туристских спортивных маршрутов в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития спортивного туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие спортивного туризма. Современная организация спортивного туризма в стране. История развития спортивного туризма в своём регионе, в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, на средствах передвижения, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Разрядные требования по спортивному туризму в группах дисциплин «Маршрут» и «Дистанция», судейские звания и категории.

##### 2. Туристские возможности родного края, района, своего населённого пункта.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий спортивным туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи, Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населённого пункта. Литература по изучению родного края.

##### 3. Туристское снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение спортсмена туриста. Подготовка личного снаряжения к туристскому спортивному маршруту с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви на туристском спортивном маршруте. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для туристского спортивного маршрута. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: каски, рукавицы, верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток, зажимы, ролики. Испытание туристского снаряжения на прочность. Сертификация туристского снаряжения.

#### **4. Обязанности членов туристско-спортивной группы.**

Оказание помощи педагогу в подборе литературы, картографического материала по району совершения туристского спортивного маршрута. Организация работы членов группы по изучению района туристского спортивного маршрута. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время туристского спортивного маршрута. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

#### **5. Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнованиях.**

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором.

#### **6. Подготовка туристского спортивного маршрута.**

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу туристского спортивного маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов на туристском спортивном маршруте. Оформление маршрутной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в ТС МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный туристский спортивный маршрут. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение туристского спортивного маршрута.

#### **7. Питание на туристском спортивном маршруте и на спортивных соревнованиях, проводимых в природной среде.**

Значение, режим и особенности питания в многодневном туристском спортивном маршруте и на спортивных соревнованиях. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы,

съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

#### **8. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения соревнований по видам спортивного туризма.**

Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма. Требования к участникам. Требования к снаряжению. Особенности дистанций по видам спортивного туризма. Таблицы нарушений по видам спортивного туризма. Регламентирование штрафной, бесштрафной и комбинированной таблицы нарушений. Требования к дистанциям по различным видам спортивного туризма. Личная и командная дистанция. Дистанция связок. Положение о соревнованиях. Условия прохождения дистанции.

#### **9. Локальные и продолжительные препятствия на спортивном маршруте, техника и тактика их преодоления.**

Понятие о тактике на туристском спортивном маршруте. Тактика планирования нитки маршрута. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в лесу. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы. в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков. интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### **10. Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста.**

Система обеспечения безопасности в спортивном туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении туристских спортивных маршрутов и тренировочных занятий. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских спортивных маршрутах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потёртости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования

ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Личная гигиена при занятиях спортивным туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

### **11. Спортивные соревнования, особенности прохождения дистанций: индивидуальное, командное, связки.**

Организация, проводящая спортивное мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы. Выбор района проведения спортивного мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских спортивных соревнований в Российской Федерации. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

#### **Практическая подготовка.**

### **12. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений, наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по

пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Велосипедный спорт. Изучение способов езды на велосипеде. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Езда на велосипеде на дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

### **13. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Езда на велосипеде на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские маршруты (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на 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. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Упражнения для развития 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 через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перебаты, перевороты, ложные падения. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым

склонам оврагов, берегов ручьёв. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжёлых предметов (набивных мячей, камней, партнёров по команде и т.д.). Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрёстным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### **14. Техническая подготовка.**

Прохождение этапов подъём, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов и зажимов. Техника работы с динамическими и статическими верёвками на различных этапах. Техника движения по навесным переправам.

#### **15. Тренировочные спортивные маршруты.**

Изучение маршрутов тренировочных и зачётного (летнего) маршрутов. Составление подробного плана-графика туристского спортивного маршрута. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка

писем в адрес образовательных учреждений (ДЮСШ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе туристского спортивного маршрута и о возможности остановки (ночлега) во время туристского спортивного маршрута. Участие в тренировочных спортивных маршрутах.

#### **16. Зачётные некатегорийные спортивные маршруты.**

Участие в некатегорийном спортивном туристском маршруте 1-3 степени сложности. Закрепление на практике технических и тактических приёмов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересечённой местности.

#### **17. Участие в спортивных соревнованиях.**

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов. Закрепление на практике приёмов организации и обеспечения страховки. Приёмы ВСС, ВКС, ПС. Назначение ИС, ЦС. Использование элементов: шант, жумары, кулачки, зажимы, лепесток, ФСУ.

#### **18. Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

Четыре норматива ОФП по выбору педагога. Нормативы ОФП, СФП и технической подготовки приведены в разделе «Формы аттестации и оценочные материалы».

### **Учебно-тематический план третьего года обучения**

№	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.	Введение.	1	1	-	-
2.	Туристские возможности родного края, района, своего населённого пункта.	4	4	-	Сдача зачёта по теоретической подготовке
3.	Туристское снаряжение.	4	4	-	
4.	Обязанности членов туристско-спортивной группы.	2	2	-	
5.	Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнованиях.	3	3	-	
6.	Подготовка туристского спортивного маршрута.	3	3	-	
7.	Питание на туристском спортивном маршруте и на спортивных соревнованиях, проводимых в природной среде.	3	3	-	
8.	Ориентирование и топография.	2	2	-	

9.	Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения соревнований по видам спортивного туризма.	2	2	-	теоретической подготовке
10.	Локальные и продолжительные препятствия на спортивном маршруте, техника и тактика их преодоления.	2	2	-	
11.	Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста.	7	7	-	
12.	Спортивные соревнования, особенности прохождения дистанций: индивидуальное, командное, связи.	4	4	-	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
13.	Общая физическая подготовка.	123	-	123	Сдача контрольных нормативов
14.	Специальная физическая подготовка.	46	-	46	
15.	Техническая подготовка.	30	-	30	
16.	Тренировочные спортивные маршруты.	24	-	24	Участие в тренировочном спортивном маршруте
17.	Зачётные некатегорийные спортивные маршруты.	18	-	18	Участие в некатегорийном спортивном маршруте
18.	Участие в спортивных соревнованиях.	9	-	9	Участие в спортивных соревнованиях
19.	Контрольные тестирования и переводные экзамены.	2	-	2	
<b>ИТОГО часов</b>		<b>252</b>	<b>-</b>	<b>252</b>	
<b>ВСЕГО часов</b>		<b>288</b>	<b>36</b>	<b>288</b>	

### Содержание подготовки

#### Теоретическая подготовка.

##### 1. Введение.

Российский массовый туризм. Школьный туризм, его цели, задачи и организационные формы. Спортивный туризм как спорт и активный отдых. История развития спортивного туризма в России и СССР. Спортивный туризм и

комплекс нормативов. Туристская краеведческая экспедиция «Моя Родина – Россия». Общий обзор туристских возможностей России. Виды туризма, сезонность. Школьный туризм, его цели, задачи, организационные формы. Основные организационные вопросы работы отделения.

## **2. Туристские возможности родного края, района, своего населённого пункта.**

Физико-географическое и политико-административное положение родного края, его границы и площадь, рельеф, гидрографическая сеть, климат, растительность, животный мир, почвы, полезные ископаемые, население, хозяйство, культура. Краткие сведения об историческом, революционном прошлом родного края; перспективы его развития. Памятные места, экскурсионные объекты, заповедники, музеи. Рекомендуемые экскурсии и спортивные маршруты, многодневные туристские спортивные маршруты по родному краю.

## **3. Туристское снаряжение.**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачётного туристского спортивного маршрута. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления. Усовершенствование специального туристского снаряжения: страховочных систем, касок и др. Виды верёвок. Отличия динамической от статической верёвок.

## **4. Обязанности членов туристско-спортивной группы.**

Личная подготовка младшего инструктора, юного судьи, помощника педагога к занятиям; уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий. Определение учебных вопросов, их объёма и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приёмов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

## **5. Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнованиях.**

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

## **6. Подготовка туристского спортивного маршрута.**

Использование при изучении туристского спортивного маршрута отчётов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля туристского спортивного маршрута. Изучение сложных участков туристского спортивного маршрута и составление планов их преодоления. Изучение туристского спортивного маршрута и подготовка к летнему зачётному туристскому спортивному маршруту.

## **7. Питание на туристском спортивном маршруте и на спортивных соревнованиях, проводимых в природной среде.**

Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона на туристском спортивном маршруте. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

### **8. Ориентирование и топография.**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, её генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Старение спортивных карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Особенности ориентирования на туристском спортивном маршруте. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Системы спутниковой навигации. Виды спутниковых навигаторов и особенности работы с ними. Использование спутниковой навигации на туристских спортивных маршрутах.

### **9. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения соревнований по видам спортивного туризма.**

Изучение правил вида спорта «Спортивный туризм». Разделы правил «Маршрут» и «Дистанции». Изучение регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма. Постановка дистанций по видам спортивного туризма. Таблицы нарушений по видам спортивного туризма. Регламентирование штрафной, бесштрафной и комбинированной таблицы нарушений. Требования к дистанциям по различным видам спортивного туризма.

### **10. Локальные и продолжительные препятствия на спортивном маршруте, техника и тактика их преодоления.**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправы с помощью плота, по кладям, брёвнам, камням. Использование переправы по параллельным перилам, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование верёвочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

### **11. Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста.**

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и

открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы рёбер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спортивного туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

## **12. Спортивные соревнования, особенности прохождения дистанций: индивидуальное, командное, связи.**

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида спортивных соревнований по группе дисциплин «Дистанция». Виды и характер спортивных соревнований по группе дисциплин «Дистанция». Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы дистанции. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении спортивных соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Приём дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы нарушений. Порядок определения результатов соревнований.

### **Практическая подготовка.**

## **13. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с

поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Велосипедный спорт. Изучение способов езды на велосипеде. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Езда на велосипеде на дистанции 5, 10 км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### **14. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Велосипедный спорт. Движение на велосипеде по равнинной и пересечённой местности. Спуск на велосипеде по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным на низкой передаче, способами серпантин и «в лоб». Торможение и экстренное торможение. Вынужденная остановка падением. Повороты в движении и с остановкой, из положения сидя и стоя. Движение на велосипеде на открытой местности и в лесу. Движение по скользким и заросшим склонам на велосипеде. Меры страховки и торможения. Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по

заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по группе дисциплин «Дистанция»: спуски и подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

#### **15. Техническая подготовка.**

Прохождение этапов подъём, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими верёвками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника организации подъёма и спуска. Техника работы на скальном рельефе. Техника работы на искусственном рельефе.

#### **16. Тренировочные спортивные маршруты.**

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нём. Практический расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Практическая подготовка примуса к работе. Практическое приготовление пищи на примусе. Изучение маршрутов тренировочных и зачётного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика туристского спортивного маршрута. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (ДЮСШ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Участие в тренировочных туристских спортивных маршрутах.

#### **17. Зачётные некатегорийные спортивные маршруты.**

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учёт в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в некатегорийном туристском спортивном маршруте 1-3 степени сложности. Закрепление на практике технических и тактических приёмов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Практическое использование спутниковой навигации. Приготовление пищи в условиях пересечённой местности.

#### **18. Участие в спортивных соревнованиях.**

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов. Закрепление на практике приёмов организации и обеспечения страховки. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд. Работа в командных и личных соревнованиях.

#### **19. Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

Пять нормативов ОФП по выбору педагога. Нормативы ОФП, СФП и технической подготовки приведены в разделе «Формы аттестации и оценочные материалы».

### Учебно-тематический план четвертого года обучения

№	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.	Введение.	1	1	-	-
2.	Туристские возможности родного края, района, своего населённого пункта.	2	2	-	Сдача зачёта по теоретической подготовке
3.	Туристское снаряжение.	4	4	-	
4.	Обязанности членов туристско-спортивной группы.	2	2	-	
5.	Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнованиях.	3	3	-	
6.	Подготовка туристского спортивного маршрута.	4	4	-	
7.	Питание на туристском спортивном маршруте и на спортивных соревнованиях, проводимых в природной среде.	2	2	-	
8.	Ориентирование и топография.	2	2	-	
9.	Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения соревнований по видам спортивного туризма.	2	2	-	
10.	Тактика и техника на дистанции и спортивном маршруте.	2	2	-	
11.	Локальные и продолжительные препятствия на спортивном маршруте, техника и тактика их преодоления.	2	2	-	
12.	Поисково-спасательные работы.	2	2	-	

13.	Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста.	2	2	-	Сдача зачёта по теоретической подготовке
14.	Экстремальные ситуации на спортивных маршрутах и дистанциях. Аварийный бивак.	2	2		
15.	Спортивные соревнования, особенности прохождения дистанций: индивидуальное, командное, связки.	2	2	-	
16.	Судейство спортивных соревнований.				
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
17.	Общая физическая подготовка.	103	-	103	Сдача контрольных нормативов
18.	Специальная физическая подготовка.	56	-	56	
19.	Техническая подготовка.	40	-	40	
20.	Тренировочные спортивные маршруты.	24	-	20	Участие в тренировочном спортивном маршруте
21.	Зачётные некатегорийные спортивные маршруты.	18	-	18	Участие в некатегорийном маршруте
22.	Участие в спортивных соревнованиях.	9	-	9	Участие в спортивных соревнованиях
23.	Контрольные тестирования и переводные экзамены.	2	-	2	
<b>ИТОГО часов</b>		<b>252</b>	<b>-</b>	<b>252</b>	
<b>ВСЕГО часов</b>		<b>288</b>	<b>36</b>	<b>252</b>	

### Содержание подготовки

#### Теоретическая подготовка.

##### 1. Введение.

Развитие спортивного туризма, альпинизма, детского туризма в России. Первая конференция туристов, создание общества пролетарского туризма (ОПТ) в 1928 году. Зарождение российского альпинизма. Восхождение студентов Тбилисского университета под руководством профессора Г.П. Николадзе на Казбек 28 августа 1923 г. Особенности спортивного туризма. Специфика горной местности: изменение с высотой солнечной радиации и атмосферного давления,

недостаток кислорода; резкие перепады высот; разнообразие форм рельефа с преобладанием крутых склонов, наличие скал, развалов, осыпей, россыпей, снегов, ледников; резкая смена погодных условий; вертикальная поясность. Постепенная акклиматизация.

## **2. Туристские возможности родного края, района, своего населённого пункта.**

Общая характеристика наиболее значительных горных систем мира (Альпы, Гималаи, Каракорум, Гиндукуш, Атласские горы, Килиманджаро, Кордильеры). Кавказ, Памир, Тянь-Шань, Алтай, другие горные системы СНГ. Краткая характеристика их физико-географических особенностей. Современные и перспективные возможности для развития спортивного туризма. Основные горообразовательные процессы. Образование горного рельефа, его формы и элементы. Основные сведения о происхождении гор. Основные формы горного рельефа: горная страна, горная группа, горный узел, горный хребет, плато, долина, терраса, ущелье, теснина. Отдельные элементы форм горного рельефа: вершина, пик, гребень, склон, ребро, контра-форс, желоб, кулуар, кары, цирк, стена, осыпь, бараньи лбы. Ледники и их типы: покровные, долинные, каровые, висячие, перемётные, возрождённые; открытые и закрытые. Особенности ледниковой поверхности, ледниковые трещины и их виды: подгорные (бергшруды), поперечные, продольные, боковые, рантовые (рантклюфты), радиальные. Понятие о ледопаде. Морены движущиеся и отложенные, донные, поверхностные, боковые, срединные, береговые, внутренние, конечные.

## **3. Туристское снаряжение.**

Виды снаряжения и его назначение (повторение и углубление темы третьего года занятий). Бивачное снаряжение (палатки, кухонные и костровые принадлежности, примус, скороварки), правила их безопасной эксплуатации. Одежда и обувь для горных условий. Специальное снаряжение (ледоруб, альпеншток, основная и вспомогательная верёвки, карабины, скальные и ледовые крючья, молотки, страховочные пояса, личные репшнуры, зажимы, ФСУ, солнцезащитные очки и пр.). Требования к снаряжению и уход за ним. Ремонтный набор для горного туристского спортивного маршрута.

## **4. Обязанности членов туристско-спортивной группы.**

Порядок назначения руководителя туристской группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы на туристском спортивном маршруте, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами Российской Федерации. Обязанности руководителя группы до начала туристского спортивного маршрута: комплектование туристской группы; организация всесторонней подготовки участников туристского спортивного маршрута, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих

безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК. Деятельность руководителя по подготовке туристского спортивного маршрута совместно с членами: изучение района туристского спортивного маршрута; подготовка картографического материала и разработка нитки маршрута и графика движения. Обязанности руководителя группы на туристском спортивном маршруте: строгое соблюдение утверждённого маршрута движения; принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников туристского спортивного маршрута в ближайшее медицинское учреждение; организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней. Неукоснительное выполнение на маршруте указаний ТС МКК и ПСС. Представление отчёта в ТС МКК и оформление справок участникам группы о совершённом туристском спортивном маршруте.

#### **5. Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнованиях.**

Основное требование к организации привалов и ночлегов в горах – безопасность. Организация ночлега в различных условиях горной местности (в лесу, в долине, на травянистых склонах, осыпях, моренах). Особенности ночлегов выше лесной зоны, в ледниковой зоне, при отсутствии естественного топлива. Заблаговременный выбор бивака. Расчёт времени для устройства ночлега. Порядок бивачных работ и их распределение среди участников группы. Требования к месту привала: наличие воды, топлива, защита от ветра, раннее солнце на месте бивака и т.д. Костёр. Виды костров. Положение костра относительно лагеря, оборудование костра. Разжигание костра в нормальных погодных условиях и в непогоду, обеспечение безопасности при работе у костра. Бережное отношение к природе. Сушка одежды и обуви. Работа дежурного и костровых.

#### **6. Подготовка туристского спортивного маршрута.**

Подбор группы, распределение обязанностей. Медосмотр. Теоретические, практические занятия. Выбор маршрута, определение цели туристского спортивного маршрута, получение краеведческого задания, сбор сведений о районе туристского спортивного маршрута, особенности метеоусловий и местных природных факторов, могущих повлиять на выбор и прохождение туристского спортивного маршрута, связь с местными краеведами, школами, организациями. Тактическая проработка с обучающимися схемы и календарного плана туристского спортивного маршрута (ходовые и весовые нормы, период акклиматизации, запасное время на пережидание неблагоприятной погоды, запасные варианты маршрута). Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути. Тактика преодоления запланированных перевалов. Ознакомление участников с планом перехода на ближайший день и ежедневный разбор пройденного маршрута (в походе).

#### **7. Питание на туристском спортивном маршруте и на спортивных соревнованиях, проводимых в природной среде.**

Требования к продуктам питания: калорийность, сбалансированность химического состава (содержание белков, жиров и углеводов), транспортабельность, сохранность. Составление раскладки продуктов для туристского спортивного маршрута. Связь режима питания на горном туристском спортивном маршруте с тактическим планом. Роль промежуточных продуктовых баз на многодневном туристском спортивном маршруте, их организация. Пополнение пищевых запасов на туристском спортивном маршруте.

#### **8. Ориентирование и топография.**

Изображение горного рельефа на карте, схеме; шкала заложения. Определение крутизны склонов на картах различного масштаба. Топографические знаки. Изображение специфических форм и элементов горного рельефа на картах и схемах (ущелья, ледники, бараньи лбы, осыпи и пр.), их характеристика по картографическому материалу.

#### **9. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения соревнований по видам спортивного туризма.**

Закрепление правил вида спорта «Спортивный туризм». Разделы правил «Маршрут» и «Дистанции». Закрепление регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма. Постановка дистанций по видам спортивного туризма. Таблицы нарушений по видам спортивного туризма. Регламентирование штрафной, бесштрафной и комбинированной таблицы нарушений. Требования к дистанциям по различным видам спортивного туризма.

#### **10. Тактика и техника на дистанции и спортивном маршруте.**

Зависимость тактики от цели туристского спортивного маршрута, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности, схоженности группы. Основная задача тактического плана – безаварийное прохождение намеченного маршрута. Особенности организации движения в горах (режим движения и его увязка с режимом отдыха и питания). Порядок движения в лесной зоне, по альпийским лугам, осыпям, снегу, фирну, по снежным и скальным склонам, ребрам, кулуарам и гребням. Роль направляющего и замыкающего. Место руководителя. Влияние метеорологической обстановки на тактику движения. Основы тактики преодоления перевалов. Значение предварительного осмотра и выбора пути. Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути.

#### **11. Локальные и продолжительные препятствия на спортивном маршруте, техника и тактика их преодоления.**

Основы страховки и само страховки. Снаряжение, обеспечивающее страховку (основная и вспомогательная верёвки, ледоруб, карабины). Виды страховки (само страховки, взаимная страховка, страховка партнёра, групповая страховка, одновременная и попеременная страховка). Обязанности туристов спортсменов во время страховки. Узлы, применяемые на горном туристском спортивном маршруте (проводники, булинь, прямой, схватывающий, брамшкотовый, грудная обвязка, стремя). Приёмы страховки в зависимости от конкретных условий местности (страховка через плечо, сидя, через поясицу, через выступ, через ФСУ). Комбинированная страховка. Понятие о рывке при срыве и способах его погашения. Трение верёвки о куртку, рукавицы, ледоруб,

карабин. Передвижение в связках. Порядок движения, количественный состав связок в зависимости от рельефа и состава группы, сигнализация. Движение по натянутым перилам.

## **12. Поисково-спасательные работы.**

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях. Эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место. Недопущение паники. Оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся. Оценка создавшейся ситуации. Принятие решения по дальнейшим действиям. Незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

## **13. Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста.**

Особенности горного климата (понижение атмосферного давления, уменьшенное содержание кислорода, резкое колебание суточных температур, солнечная радиация). Реакция нервной системы (быстрая утомляемость, понижение внимания, ослабление волн, расстройство координации движений и вестибулярного аппарата). Соблюдение правил личной гигиены (гигиена одежды и обуви), режим питания, питья и отдыха, использование естественных факторов оздоровления. Акклиматизация. Горная болезнь. Основные виды травм и заболеваний в горном походе, меры оказания первой помощи. Транспортировка пострадавшего.

## **14. Экстремальные ситуации на спортивных маршрутах и дистанциях. Аварийный бивак.**

Опасности субъективные и объективные. Опасности, обусловленные рельефом местности: крутизна и состояние склонов, селевые потоки, камнепады, обвалы, снежные лавины, обвалы льда и фирна, карнизов; открытые и закрытые трещины на ледниках. Опасности, обусловленные погодно-климатическими условиями: ветер (на гребнях, крутых склонах), температура и влажность воздуха (особенно их большие перепады), осадки, гроза, туман. Опасности, связанные с пребыванием на высоте: гипоксия (горная болезнь), воздействие солнца (радиация). Опасности, обусловленные быстрым наступлением тёмного времени суток. Опасности, связанные с бытовыми условиями: ядовитые и опасные животные, ожоги от костра и горячей пищи, нагревательных приборов, обморожения. Опасности, обусловленные недостаточной подготовленностью туристов, неправильным подбором состава группы для туристского спортивного маршрута, неправильными действиями спортсменов-туристов. Необходимость правильного подбора группы, систематических физических и технических тренировок, тщательного медосмотра, детальной разработки маршрута и правильной организации акклиматизации, подбора необходимого снаряжения и питания. Дисциплина на туристском спортивном маршруте. Меры предосторожности при движении по склонам, ледникам, скалам; при движении в тумане, в условиях плохой видимости и наступающей темноты, при движении в дождь, снегопад, снежную бурю, грозу; при организации бивака. Примеры несчастных случаев с их анализом. Основы метеонаблюдений в горах, характерные местные признаки изменения погоды.

## **15. Спортивные соревнования, особенности прохождения дистанций: индивидуальное, командное, связки.**

Закрепление прав и обязанностей спортивных судей. Порядок работы спортивных судей на этапах. Организация и судейство вида спортивных соревнований по группе дисциплин «Дистанция». Виды и характер спортивных соревнований по группе дисциплин «Дистанция». Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы дистанции. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении спортивных соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Приём дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы нарушений. Порядок определения результатов соревнований.

## **16. Судейство спортивных соревнований.**

Проведение туристских соревнований с обучающимися младших классов. Работа в судейской коллегии при проведении школьных, районных соревнований.

### **Практическая подготовка.**

## **17. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положениях, наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Велосипедный спорт. Изучение способов езды на велосипеде. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Езда на велосипеде на дистанции 5, 10 км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

### **18. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Езда на велосипеде. Движение на велосипеде по равнинной и пересечённой местности. Спуск на велосипеде по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём на низкой передаче, способами «серпантин» и «в лоб». Торможение и экстренное торможение. Вынужденная остановка падением. Повороты в движении. Езда на велосипеде на открытой местности и в лесу. Движение по склонам на велосипеде. Меры страховки и приёмы экстренного торможения падением. Движение пешком по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по группе дисциплин «Дистанция»: спуски и подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### **19. Техническая подготовка.**

Прохождение этапов подъём, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации

страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими верёвками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника организации подъёма и спуска. Техника работы на скальном рельефе. Техника работы на искусственном рельефе.

#### **20. Тренировочные спортивные маршруты.**

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нём. Практический расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Практическая подготовка примуса к работе. Практическое приготовление пищи на примусе. Изучение маршрутов тренировочных и зачётного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика туристского спортивного маршрута. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (ДЮСШ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Участие в тренировочных туристских спортивных маршрутах.

#### **21. Зачётные некатегорийные спортивные маршруты.**

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учёт в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в некатегорийном спортивном маршруте 1-3 степени сложности. Закрепление на практике технических и тактических приёмов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Практическое использование спутниковой навигации. Приготовление пищи в условиях пересечённой местности.

#### **22. Участие в спортивных соревнованиях.**

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов. Закрепление на практике приёмов организации и обеспечения страховки. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд. Работа в командных и личных соревнованиях.

#### **23. Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

Шесть нормативов ОФП по выбору педагога. Нормативы ОФП, СФП и технической подготовки приведены в разделе «Формы аттестации и оценочные материалы».

### **1.4. Планируемые результаты**

Планируемые результаты первого года обучения:

#### Образовательные

Формирование представлений об основных видах туризма, туристских спортивных маршрутах и туристско-спортивных соревнованиях, снаряжении и правилах пользования им, основах спортивной подготовки туриста, тактике спортивного туризма, а также умения применять полученные знания на практике.

#### Метапредметные

Выполнение нормативов 3 юношеского спортивного разряда по спортивному туризму в дисциплине «Дистанция» или «Маршрут». Прохождение туристско-спортивного маршрута 1-3 степени сложности, в зависимости от возраста и физической подготовки обучающихся.

Личностные

Сформированная экологически грамотная, физически здоровая, нравственная личность, любящая и знающая свой край.

Планируемые результаты второго года обучения:

Образовательные

Углубление знаний умений и навыков по изучаемым разделам программы.

Метапредметные

Выполнение нормативов 2 юношеского спортивного разряда по спортивному туризму в дисциплине «Дистанция» или «Маршрут». Прохождение зачетного туристско-спортивного маршрута 1-3 степени, или 1 категории сложности, в зависимости от возраста и физической подготовки обучающихся.

Личностные

Сформированная экологически грамотная, физически здоровая, нравственная личность, любящая и знающая свой край. Сформированные морально-волевые качества (трудолюбие, терпение, аккуратность, чувство удовлетворения от работы, чувство взаимопомощи и коллективизма); сформированные нравственные основы личности, потребность личности в непрерывном самосовершенствовании; сформированное гуманистическое отношение к окружающему миру, любовь к труду.

Планируемые результаты третьего года обучения:

Образовательные

Расширение и углубление ранее полученных знаний умений и навыков, достижение самостоятельности в практической деятельности.

Метапредметные

Выполнение нормативов 1 юношеского или 3 спортивного разряда по спортивному туризму в дисциплине «Дистанция» или «Маршрут». Прохождение зачетного туристско-спортивного маршрута 1-2 категории сложности, в зависимости от возраста и физической подготовки обучающихся.

Личностные

Сформированные морально-волевые качества (трудолюбие, терпение, аккуратность, чувство удовлетворения от работы, чувство взаимопомощи и коллективизма); сформированные нравственные основы личности, потребность личности в непрерывном самосовершенствовании; сформированное гуманистическое отношение к окружающему миру, любовь к труду.

Планируемые результаты четвертого года обучения:

Образовательные

Расширение и углубление ранее полученных знаний умений и навыков, достижение самостоятельности в практической деятельности.

### Метапредметные

Выполнение нормативов 2-3 спортивного разряда по спортивному туризму в дисциплине «Дистанция» или «Маршрут». Прохождение зачетного туристско-спортивного маршрута 1-3 категории сложности, в зависимости от возраста и физической подготовки обучающихся.

### Личностные

Сформированная экологически грамотная, физически здоровая, нравственная личность, любящая и знающая свой край. Сформированные морально-волевые качества (трудолюбие, терпение, аккуратность, чувство удовлетворения от работы, чувство взаимопомощи и коллективизма); сформированные нравственные основы личности, потребность личности в непрерывном самосовершенствовании; сформированное гуманистическое отношение к окружающему миру, любовь к труду.

Результатом обучения по программе является: участие не менее 50% обучающихся в городских (станичных), районных мероприятиях, наличие не менее 10% победителей и призеров городских (станичных), районных, региональных мероприятий.

## Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на каждую учебную группу прилагается

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для успешного усвоения обучающимися данной программы педагогом должны быть подготовлены необходимый дидактический материал, методическая литература, позволяющие доступно и интересно объяснять темы по краеведению, топографии, ориентированию на местности, истории спортивного туризма, основам гигиены и доврачебной помощи.

Для проведения теоретических занятий необходимы: комплект топографических карт, карты региона, контурные карты региона, фотографии и слайды туристских объектов, муляжи грибов, фотографии животных, птиц, разработаны темы некоторых учебных занятий.

Для практических занятий по спортивному туризму необходимы: палатки, компасы, рюкзаки, репшнуры для вязания туристских узлов, компостеры, призмы, страховочные системы, карабины, зажимы, ФСУ, каски, основные верёвки, мячи, гантели, скакалки.

#### *Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию*

№	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Для всех дисциплин группы дисциплин «Дистанция»</b>			
1	Верёвка $\varnothing$ 10 мм (статика) для постановки этапов	метр	500
2	Карабин альпинистский с муфтой	штук	100
3	Верёвка $\varnothing$ от 6 мм (статика) для постановки этапов	метр	200
4	Система страховочная альпинистская	штук	16
5	Зажим для подъёма по верёвке	штук	16
6	Устройство для спуска по верёвке	штук	16
7	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
8	Трек для переправы	штук	4
9	Перчатки защитные для работы с верёвкой	штук	48
10	Стропы, петли страховочные, верёвки для навешивания страховочных верёвок	комплект	4
11	Средства связи (рации УКВ, диапазон работы до 5 км)	штук	4
12	Секундомер электронный	штук	2
13	Электромегателефон	штук	1
14	Рулетка, 10м	штук	2
15	Рулетка, 50м	штук	1
16	Лента ограждающая для организации дистанции	метр	500
17	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
18	Мат гимнастический	штук	1

19	Стенка гимнастическая	штук	2
20	Скамейка гимнастическая	штук	2
21	Палка гимнастическая	штук	16
22	Мяч баскетбольный	штук	1
23	Мяч волейбольный	штук	1
24	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
25	Мяч футбольный	штук	1
26	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
27	Верёвка с флажками для разметки трасс (по 50 м)	штук	8
<b>Для дисциплины «дистанция-пешеходная»</b>			
1	Зацепы скалолазные с крепёжными винтами	штук	30
2	Карты топографические ближайшей местности герметизированные (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
3	Компас жидкостной	штук	15
4	Карабин альпинистский, с муфтой	штук	50
5	Каска защитная альпинистская	штук	15
6	Айсбайль	штук	8
7	Крючья скальные	комплект	8
8	Закладки	комплект	8
9	Трек для навесной переправы	штук	4
10	Петли страховочные	комплект	10
<b>Для дисциплины «дистанция-горная»</b>			
1	Оттяжки страховочные с карабинами	штук	15
2	Зацепы скалолазные с крепёжными винтами	штук	30
3	Индивидуальная страховочная система	штук	15
4	Карабин альпинистский с муфтой	штук	50
5	Каска защитная альпинистская	штук	15
6	Кошки альпинистские	штук	15
7	Молоток скальный	штук	6
8	Ледобуры	штук	60
9	Айсбайль	штук	8
10	Крючья скальные	комплект	8
11	Закладки	комплект	8
12	Ледоруб	штук	15
13	Петли страховочные	штук	10
14	Зажим для подъёма по верёвке	штук	15
15	Устройство для спуска по верёвке	штук	15
16	Трек для переправы	штук	4
17	Оттяжки	штук	10
<b>Для дисциплины «дистанция-на средствах передвижения»</b>			
1	Велосипед туристский	штук	15
2	Велорюкзак объёмом от 100 до 120 л	штук	15
3	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	15

4	Тормозные колодки и тросики	комплект	15
5	Камера для велосипеда	штук	15
6	Верёвка $\varnothing$ от 9 до 10 мм (статика)	метр	100
7	Карабин альпинистский с муфтой	штук	10
8	Велосипедный шлем, защитный	штук	15
9	Очки велосипедные атравматические	штук	15
10	Ремонтная велоаптечка, две запасные камеры, насос	комплект	15

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Годы обучения					
				Первый		Второй		Третий-четвёртый	
				количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утеплённый	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Шапочка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Термобелье	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Перчатки (рукавицы) Защитные	пар	на занимающегося	-	-	4	1/4	4	1/4

### 2.3. Формы аттестации

#### Формы и методы контроля

Степень подготовленности обучающихся в конце года обучения определяется на туристском спортивном маршруте, техническая подготовка проверяется на соревнованиях по спортивному туризму различных уровней. Общая и специальная физическая, техническая подготовки проверяются при сдаче контрольных нормативов.

### 2.4. Оценочные материалы

#### Нормативные требования по ОФП у девочек, девушек, юниорок

Норматив	оценка	Возраст, лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Бег 30 м, сек.	1	9,2	9,0	8,0	7,4	7,4	7,2	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9
	2	8,8	8,6	7,6	6,9	6,9	6,7	6,4	6,2	5,9	5,6	5,4
	3	8,4	8,2	7,2	6,4	6,4	6,2	5,9	5,6	5,4	5,1	4,9
	4	8,0	7,6	6,8	5,9	5,9	5,7	5,4	5,1	4,9	4,7	4,7
	5	8,8	7,2	6,4	5,8	5,8	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	4,5
Прыжок в длину с места, см.	1	90	100	110	120	135	145	155	160	170	180	190
	2	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
	3	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	205
	4	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	215
	5	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
Прыжок вверх с места, см.	1	7	8	9	10	11	16	19	21	25	29	33
	2	8	9	10	11	14	17	21	25	29	32	36
	3	9	10	11	13	17	21	26	29	32	36	40
	4	10	11	13	15	20	25	30	32	36	40	45
	5	11	13	15	20	25	30	33	36	40	45	50
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	1	100	150	180	200	200	250	300	350	450	550	650
	2	130	180	200	230	250	300	350	400	500	600	700
	3	150	200	230	250	300	350	400	450	550	650	750
	4	180	230	250	300	350	400	450	500	600	700	800

	<b>5</b>	20 0	25 0	300	350	400	450	500	600	700	800	900
Челночный бег 3x10 м, сек.	<b>1</b>	10, 8	10, 4	10,0	9,6	9,6	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,2
	<b>2</b>	10, 4	10, 0	9,6	9,0	9,2	8,8	8,0	8,4	8,2	7,8	7,7
	<b>3</b>	10, 0	9,6	9,0	8,8	8,7	8,5	8,1	7,8	7,6	7,4	7,3
	<b>4</b>	9,6	9,0	8,8	8,6	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0
	<b>5</b>	9,0	8,8	8,6	8,4	8,0	7,8	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	<b>1</b>	45 0	50 0	550	600	700	800	900	950	100 0	105 0	110 0
	<b>2</b>	50 0	55 0	600	650	750	850	950	100 0	105 0	110 0	115 0
	<b>3</b>	55 0	60 0	650	700	800	900	100 0	105 0	110 0	115 0	120 0
	<b>4</b>	60 0	65 0	700	750	850	950	105 0	110 0	115 0	120 0	125 0
	<b>5</b>	65 0	70 0	750	800	900	100 0	110 0	115 0	120 0	125 0	130 0
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки	<b>1</b>	0	1	2	3	4	5	6	8	9	11	13
	<b>2</b>	1	2	3	4	6	6	7	9	10	12	14
	<b>3</b>	3	4	5	6	7	8	9	12	14	16	18
	<b>4</b>	5	6	7	8	9	10	12	15	17	19	21
	<b>5</b>	6	7	8	9	10	11	13	16	19	22	23
Наклон вперед, см.	<b>1</b>	- 10	-9	-7	-5	-5	-5	-5	-5	-5	-5	-5
	<b>2</b>	-9	-7	-5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>3</b>	-7	-5	0	6	6	6	6	6	6	6	6
	<b>4</b>	-5	0	6	11	11	11	11	11	11	11	11
	<b>5</b>	0	6	11	15	15	16	16	16	16	16	16

### Нормативные требования по ОФП у мальчиков, юношей, юниоров

Норматив	оценка	Возраст, лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Бег 30 м, сек.	<b>1</b>	8,5	8,0	7,6	7,0	6,9	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,0
	<b>2</b>	8,0	7,6	7,0	6,4	6,3	6,2	6,1	5,6	5,5	5,3	5,1
	<b>3</b>	7,6	7,0	6,4	6,1	6,0	5,9	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6
	<b>4</b>	7,0	6,4	6,1	5,5	5,5	5,4	5,1	4,8	4,5	4,4	4,3
	<b>5</b>	6,4	6,1	5,5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,7	4,4	4,3	4,2
Прыжок в	<b>1</b>	11	11	120	125	135	145	150	175	185	200	205

длину с места, см.		0	5									
	2	11 5	12 0	125	130	140	150	160	180	190	205	210
	3	12 0	12 5	130	145	135	165	180	195	205	220	230
	4	12 5	13 0	145	160	140	180	195	210	220	235	240
	5	13 0	14 5	160	175	135	195	210	225	235	250	260
Прыжок вверх с места, см.	1	5	8	9	10	15	20	25	30	35	40	45
	2	8	12	13	15	20	25	30	35	40	45	50
	3	10	14	15	20	25	30	35	40	45	50	55
	4	13	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
	5	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	1	25	10 0	200	250	350	550	600	700	800	110 0	120 0
	2	50	15 0	250	300	400	600	650	800	900	120 0	130 0
	3	10 0	20 0	300	400	500	650	700	850	100 0	130 0	140 0
	4	15 0	25 0	350	450	550	700	750	900	110 0	140 0	150 0
	5	20 0	30 0	400	500	600	800	850	100 0	120 0	150 0	160 0
Челночный бег 3x10 м, сек.	1	11, 0	10, 4	10,0	9,7	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2	8,1
	2	10, 4	10, 0	9,7	9,1	9,0	8,6	8,4	6,1	7,9	7,7	7,6
	3	10, 0	9,7	9,1	8,9	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,1
	4	9,7	9,1	8,9	8,7	7,6	7,6	7,4	7,2	6,9	6,7	6,6
	5	9,1	8,9	8,7	8,5	7,7	7,5	7,2	7,0	6,8	6,6	6,5
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1	70 0	75 0	850	900	950	100 0	105 0	110 0	115 0	125 0	130 0
	2	75 0	80 0	900	950	100 0	105 0	110 0	120 0	125 0	130 0	135 0
	3	80 0	85 0	950	100 0	105 0	110 0	120 0	125 0	130 0	135 0	140 0
	4	85 0	90 0	100 0	105 0	110 0	120 0	125 0	130 0	135 0	140 0	145 0
	5	90 0	95 0	110 0	115 0	120 0	125 0	130 0	135 0	140 0	145 0	150 0
Сгибание разгибание рук	1	1	1	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	2	2	2	2	2	3	4	5	6	7	8

в вися от перекладины	<b>3</b>	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	<b>4</b>	4	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>5</b>	5	5	7	8	9	10	11	12	13	14	16
Наклон вперёд, см.	<b>1</b>	-	-	-10	-10	-10	-10	-10	-10	-10	-10	-10
	<b>2</b>	-5	-5	-5	-5	-5	-5	-5	-5	-5	-5	-5
	<b>3</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>4</b>	2	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	<b>5</b>	5	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11

### Специальная физическая подготовка (СФП)

Оценка уровня развития специальных качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1. Приседание на одной ноге.
2. Лазание по сдвоенной основной верёвке
3. Челночный бег через гору 3x20 м.
4. Подтягивание в вися на перекладине.
5. Сгибание разгибание рук в вися на перекладине.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

#### Проведение тестирования

**1. Приседания на одной ноге.** Участник выполняет приседания на одной ноге, вторая нога выпрямлена вперёд. Разрешается для поддержания равновесия опереться рукой о систему. Запрещается использовать в качестве опоры шведскую лестницу. В зачёт идёт количество полностью выполненных приседаний и подъёмов на выпрямленную ногу. После касания ноги второй ногой, рукой или полной потере равновесия счёт прекращается, и выполняются приседания на другой ноге.

**2. Лазание по сдвоенной основной верёвке.** Сдвоенная основная верёвка диаметром 10-11 мм подвешивается на трапеции, крюке или дереве так, чтобы конец её касался земли. Снизу с высоты 1,5-2 м на верёвку наносят отметки через каждые 20 см. расстояние от нижней до самой верхней отметки должно составлять не менее 4 метров. Участник поднимает вытянутые руки, берётся за верёвку и поднимается по ней с помощью рук, делая ногами захват верёвки «ступеньку». Учитывается расстояние, на которое участник поднялся двумя руками с момента зависания.

**3. Челночный бег через гору 3x20 м.** Упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде горы, холма, дамбы высотой около 7 метров с крутизной склона до 35° и общей протяжённостью препятствия (10+10)x3 метров. После команды «старт» участник начинает движение с подъёма на гору, поднявшись разворачивается и начинает спуск до контрольной линии, здесь снова разворачивается и начинает подъём. Всего в

упражнении три подъёма и три спуска. При подъёме разрешается касаться руками о землю, спускаться можно приставными шагами боком.

**4. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.** Выполняется из положения лёжа в упоре путём сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъёме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъёме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

**5. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине.** Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).

#### Нормативные требования по СФП первого года обучения

Норматив	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	7	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Челночный бег через гору 3x20, сек.	26	27	28	29	30	28	29	30	31	32
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во	4	3	2	1	0	-	-	-	-	-

#### Нормативные требования по СФП второго года обучения

Норматив	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	9	7	5	3	2	7	5	4	2	1
Лазание по сдвоенной основной верёвке, м.	2	1,5	1	0,8	0,3	2	1,5	1	0,8	0,3
Челночный бег через гору 3x20, сек.	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во	6	5	4	3	2	-	-	-	-	-
Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, кол-во	4	3	2	1	0	3	2	1	0	0

#### Нормативные требования по СФП третьего года обучения

Норматив	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	11	9	7	5	3	9	7	5	3	2

Лазание по сдвоенной основной верёвке, м.	2,5	2	1,5	1	0,5	2,5	2	1,5	1	0,5
Челночный бег через гору 3x20, сек	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во	8	7	6	5	4	-	-	-	-	-
Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, кол-во	6	5	4	3	2	4	3	2	1	0

### Нормативные требования по СФП четвёртого года обучения

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	15	13	11	9	7	13	11	9	7	5
Лазание по сдвоенной основной верёвке, м.	4	3,5	3	2,5	2	4	3,5	3	2,5	2
Челночный бег через гору 3x20, сек.	21	22	23	24	25	24	25	26	27	28
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во	12	11	10	9	8	-	-	-	-	-
Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, кол-во	10	9	8	7	6	6	5	4	3	2

### Техническая подготовка (ТТМ)

В наборе нормативов по технической подготовке использованы приёмы при преодолении препятствий на туристских спортивных маршрутах и дистанциях соревнований по спортивному туризму.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

#### Проведение тестирования

##### *1 группа тестов: вязка узлов*

Рабочее место для сдачи нормативов должно иметь базовую верёвку диаметром не менее 10 мм и длиной 2-3 метра, натянутую между двумя опорами и необходимое количество репшнуров, диаметром 6 мм и длиной 1,5 метра.

Набор узлов устанавливает педагог. В каждом тесте обязательно должны быть узлы: соединительные, проводники, схватывающие, вспомогательные. В зачёт идут узлы, завязанные без ошибок.

Возможные ошибки: узел не завязан, отсутствует контрольный узел, узел не сформирован – не затянут, не выдержан рисунок, перехлест верёвок, выход свободного конца менее 5 см, петля проводника меньше 4 см или больше 8 см.

## ***2 группа тестов: бухтовка верёвки и страховочные системы***

**А. Бухтовка верёвки.** Оборудование: Динамическая основная верёвка длиной 40 м. диаметром 10 мм. Узлы на концах развязаны. Место проведения – спортзал или открытая местность.

Спортсмен складывает верёвку в бухту с завязыванием на концах узлов восьмёрка проводник. Бухта должна быть сложена равномерно, без узлов и петель. Время засекается от момента подачи педагогом команды «старт» до команды спортсмена «готово». Если педагог видит ошибку в бухтовке, он указывает на неё, не выключая секундомер. Спортсмен обязан быстро устранить ошибку.

**Б. Страховочные системы.** Снаряжение: страховочная система раздельного типа. Система подогнана по размеру, пряжки застёгнуты. Тип системы определяет педагог.

Спортсмен одевает грудную обвязку и беседку, блокирует их узлом. Тип узла определяет педагог. Правильно одетая система должна быть хорошо подогнана, все пряжки закрыты и законтрованы, узлы иметь правильный рисунок и затянуты. Блокировка должна иметь два уса самостраховки с узлом проводника на конце. Время отсекается от команды «старт» до команды «готов».

## ***3 группа тестов: работа на крутом склоне.***

**А. Работа на крутом склоне с альпенштоком.** Упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде земляного склона крутизной 40-45°. Протяжённость наклонного участка 20 метров горизонтального 10 метров, т.е. 20х(10+10)х20. Участник работает со страховкой при помощи альпенштока длиной 1,5 метра с острым штыком. Сначала он совершает 20 метровый подъём, затем траверс 10 метрового горизонтального участка, выполняет разворот на 180°, возвращается и проходит спуск в месте подъёма. При развороте он должен повернуться лицом к склону, переставить ноги. И принять исходное положение для возврата. Запрещается перебрасывать ногу через ногу, переступить через альпеншток, занимать при развороте положение лицом вниз склона. Положение на склоне должно быть устойчивым, постоянно иметь две точки опоры, альпеншток обращён к склону штычком. Положение ног может быть параллельным, полуёлочкой, лесенкой. Альпеншток всегда должен быть выше ног, спортсмен постоянно должен быть готов к самозадержанию. На спуске глиссирование. Запрещается выходить за ограничительные линии коридора, ставить альпеншток ниже уровня ног, принимать не устойчивое положение на склоне.

Время засекается от начала подъёма до конца спуска в исходную точку.

При неправильном выполнении технических приёмов на любом участке и при падении спортсмена норматив считается не выполненным и назначается передача.

**Б. Работа на крутом склоне с верёвочными перилами (ПТС).** Работа выполняется на местности с препятствиями, предусмотренными в варианте А. отличие заключается в том, что длина горизонтального участка должна

составлять 20 метров и спуск осуществляется в конце участка, т.е. протяжённость участков 20х20х20

Верёвочные перила из основной верёвки диаметром 10-14 мм. На подъёме, траверсе (с одной промежуточной точкой опоры) и спуске закреплены жёстко.

Спортсмен использует специальное личное снаряжение – грудную обвязку, два уса самостраховки, 3 карабина, прусс для схватывающего узла, рукавицы.

В процессе сдачи норматива учащийся проходит подъём с самостраховкой схватывающим узлом, при переходе на траверс страхуется к перилам рабочим усом, на промежуточной опоре выполняет перестёжку без потери самостраховки. Спуск по верёвке осуществляется спортивным способом в рукавицах с обязательным оборотом верёвки вокруг руки, обращённой к склону. Время засекается от начала подъёма до конца спуска в точку старта-финиша.

#### ***4 группа тестов: работа на маятнике.***

**А. Вертикальный маятник.** Сдвоенная основная верёвка диаметром 10-12 мм подвешивается на трапедии или на дереве так, чтобы её конец не касался земли. Высота точки крепления не менее 6 метров. Ширина канавы 3-4 метра.

Участник преодолевает препятствие при помощи вертикального маятника. Место захвата верёвки руками не ограничено.

В группах четвёртого года обучения приземление осуществляется на площадку узкого коридора, чётко обозначенного ограничительными линиями. Ширину коридора задаёт педагог. Не допускается заступ за контрольную линию и за ограничительные линии коридора.

**Б. Горизонтальный маятник.** Участник переходит условную канаву по бревну со страховкой горизонтальным маятником. Диаметр бревна до 20 см, длина 6 метров, высота бревна над уровнем земли в пределах 0,5-1 м. бревно проходится боком, приставными шагами. Страховка осуществляется с набором верёвки в руки. Не допускается перехват верёвки руками, движение по бревну бегом. Закончив переход, участник перебрасывает страховочную верёвку назад.

При неправильном выполнении приёмов, в случае потери равновесия, при недолёте страховочной верёвки до исходного положения норматив считается не выполненным, секундомер выключается после полного возврата страховочной верёвки.

#### ***5 группа тестов: навесная переправа.***

**А. Наведение навесной переправы (организация полиспаста).** Оборудование: основная верёвка навешена между двумя опорами (не натянута) на высоте 1,5 м., на этапе должно быть 4 карабина, основная верёвка 15-20 м, прусс для схватывающего узла или зажим типа «Shunt», конец основной верёвки 3-4 метра, одна база в виде петли из основной верёвки.

Участник самостоятельно крепит базу на дерево, вяжет на закреплённой верёвке схватывающий узел и организует двойной полиспаст. Время засекается от начала завязки первого узла до начала натяжения полиспаста.

**Б. Работа на навесной переправе.** Оборудование: навесная переправа наведена через овраг. Расстояние между опорами 20 м. Страховочная верёвка натянута выше основной на 20 см.

Участник самостоятельно становится на страховку, пристегнувшись карабином к страховочной верёвке, затем беседочным карабином к основной и переправляется при помощи рук и ног. Ошибками считаются отсутствие страховки, нарушение последовательности встёжки-выстежки, не завинчена муфта карабина, потеря страховки, срыв участника, потеря контакта с верёвкой руками или ногами. При обнаружении ошибки норматив считается не выполненным и назначается пересдача.

Закончив переход, участник самостоятельно отстёгивается от основной верёвки и затем от страховочной. Время засекается от начала пристёгивания до полной выстежки.

**Нормативные требования по технической подготовке  
(ТТМ) первого года  
обучения**

Норматив	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Узлы (кол-во узлов за 3 мин.)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2

**Нормативные требования по технической подготовке  
(ТТМ) второго года  
обучения**

Норматив	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Узлы (кол-во узлов за 4 мин.)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
Бухтование верёвки 40 м., мин	3,30	3,50	4,10	4,30	4,50	4	4,20	4,40	5	5,20
Одевание страховочной системы, мин.	3,30	4	4,30	5	5,30	3,30	4	4,30	5	5,30

**Нормативные требования по технической подготовке  
(ТТМ) третьего года  
обучения**

Норматив	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Узлы (кол-во узлов за 5 мин.)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
Бухтование верёвки 40 м., мин	3,10	3,30	4	4,30	5	3	3,30	4	4,30	5
Одевание	3	3,30	4	4,30	5	3	3,30	4	4,30	5

страховочной системы, мин.										
ПТС по перилам, мин	4	4,20	4,40	5	5,20	4,20	4,40	5	5,20	5,40
Работа альпенштоком, мин	с 3	3,30	4	4,30	5	4	4,30	5	5,30	6

### Нормативные требования по технической подготовке (ТТМ) четвёртого года обучения

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Узлы (кол-во узлов за 5 мин.)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
Бухтование верёвки 40 м., мин	2,50	3	3,10	3,20	3,30	3,20	3,30	3,40	3,50	4
Одевание страховочной системы, мин.	2	2,20	2,40	3	3,20	2	2,20	2,40	3	3,20
ПТС по перилам, мин	3	3,20	3,40	4	4,20	3,20	3,40	4	4,20	4,40
Работа альпенштоком, мин	с 2	2,30	3	3,30	4	3	3,30	4	4,30	5
Вертикальный маятник, м.	4	3,75	3,50	3,25	3	3,50	3,25	3	2,75	2,50
Горизонтальный маятник, мин.	1,10	1,20	1,30	1,40	4,50	1,30	1,40	1,50	2	2,10
Навесная переправа, мин	0,50	1,05	1,20	1,35	1,50	1,20	1,40	2	2,20	2,40
Полиспаст, мин.	2	2,20	2,40	3	3,20	2	2,20	2,40	3	3,20

### 2.5. Методические материалы

Видами и методами обучения являются: целенаправленное изучение разделов программы в активных формах, проблемное обучение, организация самостоятельной работы, практические занятия.

В реализации программы преобладают педагогические технологии, связанные преимущественно с объяснительными методами обучения в сочетании с демонстрацией изучаемого материала на конкретных примерах (репродуктивный метод).

В практических формах работы группа делится на подгруппы, для более прочного усвоения того или иного навыка. Для усвоения более сложных практических навыков: вязание туристских узлов, элементы ориентирования, преодоление различных препятствий, используется индивидуальный метод работы.

В условиях природной местности проявляется творчество обучающихся, и приобретаются теоретические знания и практические навыки по разжиганию

костра, установке палатки, приготовлению пищи на костре, преодолению различных препятствий, ориентированию на местности с помощью компаса, изучению топографической и спортивной карт и условных знаков.

В летний период рекомендуется совершать различные туристские маршруты, где обучающиеся самостоятельно учатся обустроить свой быт в природных условиях, в процессе которого проявляется коллективизм, взаимопомощь, воспитывается этика спортсмена-туриста и экологическая культура.

Именно здесь реализуются следующие задачи:

- пополнение и закрепление знаний по различным предметам;
- развитие логического мышления, коммуникативной сферы обучающихся;
- формирование у детей образа родного края и чувства любви к Родине;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» предполагает создание следующих учебно-методических материалов:

- дидактические материалы;
- методические разработки занятий, спортивных мероприятий, игр, эстафет, туристских спортивных маршрутов;
- краеведческая и туристская игротека;

### **Особенности физической подготовки спортсменов-туристов**

**Выносливость** - одно из самых важных физических качеств спортсменов-туристов. Определяется она как возможность длительное время проявлять высокую работоспособность. В спортивных соревнованиях выносливость проявляется в способности спортсменов-туристов выдерживать большую по объёму и интенсивную соревновательную нагрузку. Только всесторонне подготовленные спортсмены-туристы могут быстро преодолеть сложный и протяжённый туристский спортивный маршрут, насыщенный естественными препятствиями. Нагрузки на туристском спортивном маршруте зависят от различных факторов: веса рюкзака, темпа передвижения, быстроты преодоления естественных препятствий, общей продолжительности туристского спортивного маршрута. Выносливость во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем организма. Однако решающими здесь являются сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы. Большое значение имеет умение спортсмена-туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приёмов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений, т.е. технично. Длительное, технически правильное решение туристских задач определяет специальную выносливость спортсмена-туриста. Она не может развиваться без общей выносливости - составной части всестороннего развития любого спортсмена.

Развитию общей выносливости, или способности длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности, служат: бег на длинные дистанции, велосипед, спортивные игры (футбол, баскетбол), гребля, плавание и др. Основной метод тренировки общей выносливости спортсменов-туристов в начальный период занятий – равномерный, с длительностью

выполнения упражнений в однократном режиме не менее 30 мин. Дальнейшее спортивное совершенствование спортсменов-туристов и развитие выносливости требуют использования переменного и повторного методов. Упражнения, выполненные этими методами, заставляют спортсмена-туриста переносить различные нагрузки в течение 1-2 часов. Кроме того, выносливость развивают: бег по пересечённой местности (не менее 3 км), туристские спортивные маршруты однодневные (не менее 20 км) или двухдневные (не менее 30 км), при этом низкий уровень нагрузок можно планировать и выдерживать на тренировочных занятиях в течение многих часов. При спортивном совершенствовании этот уровень нагрузок необходим в интервальном и повторном методах тренировок с обязательным медицинским контролем и самоконтролем.

Развивать выносливость нужно с учётом основных физиологических показателей туриста: частотой сердечных сокращений (ЧСС) и максимальным потреблением кислорода (МПК).

При больших по интенсивности нагрузках ЧСС повышается до 300 % и более по отношению к нормальной (60 уд./мин), но при снятии нагрузки наблюдается восстановление нормальной ЧСС.

У достаточно тренированных обучающихся восстановление происходит в течение нескольких минут. В спортивном туризме принято выделять следующие уровни интенсивности нагрузки по ЧСС:

- низкий уровень - 90-130 уд./мин;
- средний уровень - 130-170 уд./мин;
- высокий уровень - 170-190 уд./мин.

Изменение степени общей выносливости можно контролировать самостоятельно по пульсу в состоянии покоя. Если сердце хорошо натренировано, то сокращение его в покое становится редким и глубоким, а пульс обычно уменьшается с 60-70 уд./мин до 50-60, а в некоторых случаях до 35-40 уд./мин. При нагрузках ЧСС увеличивается, и тренированное сердце обеспечивает необходимое усиление кровообращения. Наиболее высокая производительность сердца достигается при ЧСС 180 уд./мин, дальнейшее увеличение ЧСС неэффективно, поскольку ведёт к снижению как ударного, и минутного объёмов сердца, характеризующих его мощность. Ударный объём определяется количеством крови, попадающей в аорту за один удар сердца. Минутный объём равен произведению ударного объёма на ЧСС. Исследования показывают, что ударный объём сердца увеличивается во время бега с ЧСС до 130 уд./мин. При этом уровне нагрузок мощность сердца растёт, как за счёт ударного объёма, так и за счёт ЧСС. Когда частота пульса выше 130 уд./мин, ударный объём сердца не увеличивается, следовательно, рост мощности идёт только за счёт ЧСС. При пульсе более 180 уд./мин мощность сердца не увеличивается, а снижается за счёт снижения ударного и минутного объёмов. Из этого следует, что средний уровень нагрузок (пульс 130-170 уд./мин) является основным в тренировках туристов, так как именно такие нагрузки способствуют улучшению кровоснабжения организма и укрепляют сердечную мышцу.

Дыхание при таких нагрузках только через нос практически невозможно, поэтому в настоящее время специалисты рекомендуют дыхание через рот и нос одновременно.

При повышении ЧСС происходит увеличение потребления кислорода, которое, однако, не может быть больше МПК. Величина МПК для каждого человека определяется его индивидуальными особенностями и выражается количеством кислорода (в миллилитрах), потребляемого за 1 мин в пересчёте на 1 кг веса человека. Ориентировочные данные для МПК туристов-спортсменов высшей квалификации до 90 мл, для регулярно занимающихся спортивным туризмом ~ около 50 мл, для не занимающихся - менее 40 мл.

Специальная выносливость спортсмена-туриста выявляется в условиях преодоления препятствий, близких к реальным. В горном туризме спортсмен должен пройти 100-300 м по вертикали, например, на скалах средней трудности с отягощением 5-10 кг. Подъём свободным лазаньем (5-8 раз по 40 м) и спуск по верёвке чередуются без отдыха. Подъём лазаньем можно заменить преодолением отвесных скал по верёвке с помощью двух зажимов с рюкзаком до 20 кг (3-5 раз по 40 м). Желательно, чтобы уровень интенсивности нагрузки при этом был средним (ЧСС 130-170 уд./мин). В таком случае уровень интенсивности нагрузки определяется скоростью преодоления препятствия. Время прохождения контролируется и определяет специальную выносливость спортсмена-туриста на скалах. Аналогичным способом определяется специальная выносливость спортсмена-туриста на других формах горного рельефа.

Для тренировки и контроля уровня специальной выносливости спортсмена-туриста можно использовать марш-бросок по пересечённой местности (2-3 км) с рюкзаком (5-10 кг). Обязательными препятствиями, которые должны составить около 30-50 % пути, должны быть подъёмы и спуски по скалам, переправы (овраги, осыпи, склоны), участки без троп и дорог. Техническая трудность этих участков должна соответствовать квалификации участников марш-броска.

При отличной выносливости средняя скорость марш-броска должна составлять 4-5 км/ч, при средней - примерно 3 км/ч; движение со скоростью до 2 км/ч показывает уже недостаточную специальную выносливость спортсменов-туристов. Эти контрольные нормативы применимы для оценки специальной выносливости спортсменов-туристов мальчикам. Девочкам следует снижать нагрузки на 30 % по весу рюкзака и на 30% по протяжённости пути.

Большие километраж и вес рюкзака относятся к высоким разрядам по спортивному туризму.

Развитие выносливости нужно начинать с бега. В этих целях можно использовать известную дозировку беговой нагрузки для практически здоровых людей различного возраста, ранее не занимавшихся спортом.

#### **Оптимальные нагрузки тренировочного занятия бегом в первые 4 месяца самостоятельных занятий (в мин)**

<b>Возраст (лет)</b>	<b>1-й месяц</b>	<b>2-й месяц</b>	<b>3-й месяц</b>	<b>4-й месяц</b>
----------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

<b>Мальчики, юноши, юниоры</b>				
7-9	7	10	13	16
10-13	8	11	14	17
14-18	9	12	15	18
18-21	10	13	16	20
<b>Девочки, девушки, юниорки</b>				
7-9	5	8	1	15
10-12	6	9	12	16
13-15	7	10	13	16
16-21	8	11	14	17

**Развитие силы** – это не столько развитие мускулатуры всего тела спортсмена-туриста, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе определённой мощности, типичной для спортсменов-туристов. Абсолютная сила мышц, развитая путём отягощений за счёт простого увеличения физиологического поперечника мышц, является только основой для развития динамической силы спортсмена-туриста.

В туристской практике наибольшее значение имеет динамическая сила мышц ног. Однако физическое совершенствование предусматривает гармоничное развитие всех групп мышц. Сила спортсмена-туриста характеризуется способностью его мышц выдерживать умеренные напряжения в течение длительного времени, а также способностью многих мышечных групп (ног, рук, спины и т.д.) к предельным кратковременным напряжениям. При любых физических упражнениях, особенно силовых, мышечная масса увеличивается, что приводит к усилению кровообращения и увеличению запасов энергетических веществ.

Вначале мужчины пользуются гантелями весом до 3 кг, после 2-3 месяцев регулярных занятий можно упражняться с гантелями 4-5 кг, а после 7-8 месяцев увеличить вес до 7-10 кг. При этом возрастают продолжительность занятий - с 10 до 30 мин и число повторений отдельных упражнений - с 5-6 раз до 10-15 раз (но не более). Между упражнениями делают паузу (20-30 с), положив гантели и встряхнув руки и ноги. При выполнении упражнений не следует задерживать дыхание и торопиться с увеличением интенсивности нагрузки. Дальнейшее наращивание силы достигается специальными упражнениями с отягощением: непредельными до отказа, предельными и околопредельными в динамическом и статическом режимах, с предельными скоростями. В последнем случае развиваются скоростно-силовые качества, необходимые в соревнованиях спортсменов-туристов на скалах и других видах горного рельефа. Наибольший прирост силы при этом достигается применением оптимального веса до 5-10 кг меньше предельного. Спортсменам-туристам важно развивать мышечную силу без значительного увеличения веса тела, по этому в тренировках рекомендуется использовать различные силовые упражнения, в том числе с тяжёлыми снарядами (гириями, штангой), с небольшим количеством повторений, обязательно с расслаблением мышц после каждого упражнения. Выполнять их следует после достаточной разминки в любое время тренировочного занятия.

Силовые упражнения, связанные с преодолением собственного веса – подтягивание на перекладине, отжимание, в упоре лёжа, лазанье по канату без помощи ног, приседание на двух и на одной ноге (пистолетик), «гусиный» шаг и другие – могут и должны выполняться практически на каждом тренировочном занятии в сочетании с другими упражнениями.

Преодоление собственного веса в тренировках спортсменов-туристов высоких разрядов сопровождается дополнительным отягощением (специальные жилеты, тяжелая обувь, дополнительный груз, сопротивление партнёра и т. п.). При упражнениях на развитие статической силы используются фиксированные положения: вис на перекладине для развития мышц кистей рук, удержание ног «углом» сидя на полу или в виси на шведской стенке для развития брюшного пресса, стояние на носках для развития мышц пальцев ног.

Для развития силы на тренировках в спортзале рекомендуется использовать гимнастические снаряды и набивные мячи, применять игровые методы развития силы (перетягивание каната, «скачки всадников» и др.).

Развитие силы хорошо совмещается с техническими приёмами преодоления скал и других форм горного рельефа. Например, преодоление нависающих участков скал хорошо развивает силу мышц плечевого пояса, брюшного пресса и рук. Хорошо развивает силу мышц ног и рук движение с рюкзаком с помощью зажимов или схватывающих узлов по закреплённой на скалах верёвке. Использование скального рельефа в тренировках спортсменов-туристов является обязательным правилом построения тренировочного цикла, а для развития силы всех групп мышц обязательным личным снаряжением спортсмена-туриста в домашних условиях должны быть гантели и эспандеры (включая кистевой). Развитие силы в процессе тренировок необходимо контролировать. Самый доступный метод контроля силы различных групп мышц – повторение упражнений с преодолением собственного веса «до отказа».

В развитии силы мальчиков и юношей средней квалификации нужно ориентироваться на следующие требования: подтягивание на перекладине – 10 раз, приседание на одной ноге (пистолетик) – 20 раз. Для девочек и девушек количество подтягиваний на перекладине обычно снижается в 3-4 раза, а приседание на одной ноге – на одну треть. Для спортсменов-туристов высокой квалификации эти нормативы увеличиваются в 1,5-2 раза. Особое внимание следует обратить на достижение нормативных требований по приседаниям, так как развитие мышц ног для спортсменов-туристов является наиболее ответственным элементом силовой подготовки.

**Подвижность в суставах** определяет гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Все эти качества нужны на туристских спортивных маршрутах и спортивных соревнованиях. Подвижность можно развивать систематическими упражнениями, направленными на увеличение эластичности связок и мышц. Важную роль при этом играют упражнения на гибкость, которые позволяют выполнять движения в суставах с большой амплитудой, развивающие подвижность плечевого пояса, позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов.

Выполнение этих упражнений требует соблюдения следующих приёмов: маятнико-образные движения телом, пружинящие сгибания, приседания, выпады, захват руками внешней опоры, удержание ногами гимнастической стенки; использование дополнительных отягощений, а также эспандеров или амортизаторов; фиксация отдельных положений (полушпагатов, вися) до 20-30 с. В период разминки, основной и заключительной частях занятия широко применяются маятникообразные, круговые или рывковые движения: плечевыми и тазобедренными суставами, прямыми и согнутыми руками, «махи» ногами, движения головой (для развития мышц шеи), сгибания и разгибания верхней половины тела, пружинистые движения в полушпагате.

Подвижность голеностопных суставов отрабатывается ходьбой на пятках и носках, на внутренней и внешней сторонах стоп, приседанием и подъёмом на скрещённых ногах. Спортсменам-туристам особое внимание следует уделять развитию подвижности голеностопных суставов, поскольку многие технические приёмы скалолазания, передвижения на кошках по льду, движения на осыпях и других формах горного рельефа связаны с большими нагрузками на голеностопные мышцы и связки, которые должны быть сильными и эластичными.

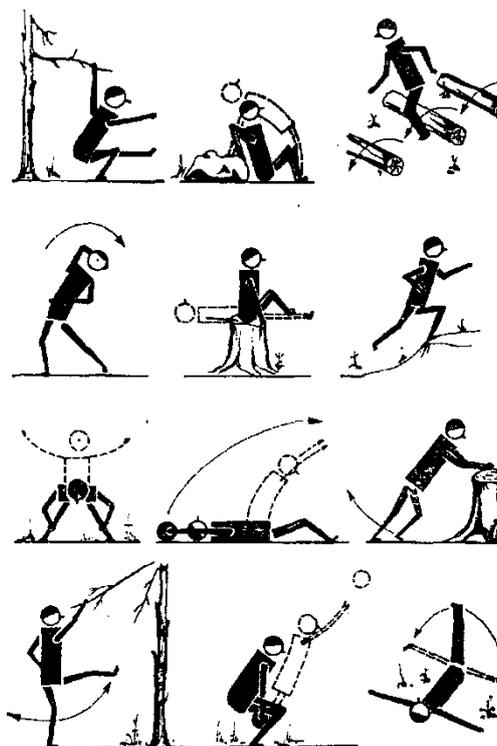
**Быстрота движений** определяется эластичностью мышц и подвижностью в суставах, кроме того, зависит от силы, технической подготовленности и реакции спортсмена. Быстроту движений у спортсменов-туристов целесообразно развивать игровым и соревновательным методами, основное внимание уделяя при этом умению оперативно и правильно решать двигательные и специальные технические задачи.

Продолжительность одной тренировки по видам подготовки рекомендуется планировать следующим образом:

- а) общая физическая подготовка – 1 ч.,
- б) специальная физическая подготовка – 0,5 ч.,
- в) техническая подготовка – 0,5 ч.



*Первый комплекс физических упражнений для занятий на местности*



*Второй комплекс физических упражнений для занятий на местности*



*Третий комплекс физических упражнений для занятий на местности*

В планы тренировок следует включать:

- силовые упражнения, развивающие основные группы мышц (подтягивание, приседания на одной ноге, занятия с отягощениями, лазанье по канату), а также упражнения для развития силы пальцев рук и ног (висы, подтягивание на маленькой опоре, выходы из нее ногами и т. д.);

- упражнения для развития общей выносливости (спортивные игры, бег различной длительности и интенсивности, по пересечённой местности, по снегу или песку), велосипедные гонки;
- упражнения на ловкость и равновесие, акробатические элементы, упражнения на гимнастических снарядах, на батуте, ходьба по натянутой верёвке;
- упражнения на скорость – ускорения на небольшие отрезки (от 30 до 100 м) на равнине и в гору, лазанье на время по шведской стенке или скалолазному стенду и т.д.;
- упражнения на выработку смелости и реакции на глубину - прыжки через коня, прыжки в воду с разной высоты, сложнокоординированные упражнения на гимнастических снарядах.

В скальной подготовке спортсменов-туристов проверка тренированности на скорость проводится на лёгких трассах, с учётом того, что она не является решающим фактором. Важнее в данном случае проходимость, т.е. способность преодолевать различные труднопроходимые участки скал. Проверку этого качества нужно проводить на предельно сложных участках скал. Преодоление карнизов, крутых плит, внутренних и наружных углов, каминов, расщелин с заглаженным рельефом требует от спортсмена-туриста высокой проходимости и часто решает судьбу команды в соревнованиях на скальном рельефе. Одинаково высокой проходимости всех членов команды не всегда можно добиться.

Основное внимание в подготовке команд спортсменов-туристов к спортивным соревнованиям следует уделять групповому преодолению элементов природного рельефа. Групповое преодоление скал во многом отличается от скалолазания и требует, прежде всего, взаимодействия всех участников команды («схоженности») в сочетании с высокой индивидуальной техникой скалолазания и страховки на скалах.

Контрольные соревнования по групповому преодолению скал рекомендуется проводить на новых трассах. Хорошим объективным показателем следует считать лишь первое прохождение маршрута. В тех случаях, когда команда после двух-трёх прохождений маршрута значительно улучшает время, можно говорить о недостаточной её «схоженности». Периодическую проверку индивидуальной скальной подготовки спортсмена-туриста рекомендуется делать на одной трассе для оценки роста результатов, но при этом нужно исключить многократное лазанье по этой трассе для её изучения. Тогда проверка покажет рост технического мастерства, а не механическое запоминание данного маршрута.

В построении тренировки следует обращать внимание на дозировку упражнений по объёму и интенсивности нагрузок. При этом можно ориентироваться на физиологическую кривую во время тренировки – пульсовую характеристику. Пульсовая характеристика отдельного занятия в целом носит типовой характер. Начальная ЧСС в подготовительной части занятия постепенно увеличивается до среднего уровня основной части занятия, где реализуется заданный педагогом нагрузочный режим по интенсивности, например, в диапазоне ЧСС 150-180 уд./мин. В заключительной части занятия нагрузка снижается для постепенного, полного или частичного восстановления ЧСС.

Очевидно, что каждая тренировка будет иметь свои особенности, которые необходимо учитывать в дневнике контроля-самоконтроля. В целом постепенное нарастание нагрузок и чередование периодов отдыха должны быть общими требованиями к тренировкам спортсменов-туристов.

Простейший вид контроля основан на измерении частоты сердечных сокращений и наблюдении симптомов утомления после нагрузок различной величины. Каждой спортсмен-турист должен знать эти симптомы. В периоды особо напряжённой учебной деятельности (экзамены в школе и т. п.) тренировочные нагрузки нужно снижать. В этом случае рекомендуется шире использовать индивидуализацию нагрузок по специальным планам для обеспечения рационального чередования учебной деятельности, тренировок, отдыха. Следует учитывать, что в течение дня работоспособность человека периодически меняется, достигая самого высокого уровня к 11-12 ч. В дальнейшем она снижается, но после обеда наблюдается её постепенное повышение. После 20 ч происходит падение работоспособности, особенно выражено оно после 22 ч. Тренировочные занятия после 18 ч. малоэффективны.

В утренние часы не следует планировать тренировок, направленных на совершенствование силы и быстроты, так как организм недостаточно ещё к этому подготовлен. Надо учитывать, что поздние вечерние тренировки сильно утомляют организм и мешают нормальному сну. Поэтому следует рекомендовать тренировки в дневное время от 10 до 14 ч или от 16 до 20 ч.

#### Симптомы утомления после нагрузок различной величины

Симптомы утомления	Лёгкое утомление (незначительная нагрузка)	Сильное утомление (большая нагрузка)	Очень сильное утомление (предельная нагрузка)	Восстановление после предельных нагрузок
1	2	3	4	5
Окраска кожи	Лёгкое покраснение	Сильное покраснение	Очень сильное покраснение или необычная бледность	Сохраняющаяся в течение нескольких дней бледность
Потоотделение	В зависимости от температуры легкое или среднее	Сильное потоотделение выше пояса	Очень сильное, в том числе ниже пояса	Потение ночью
Движения	Уверенное выполнение, соответствующее достигнутому уровню интенсивности	Увеличение ошибок, снижение точности, появление неуверенности	Сильное нарушение координации, вялое выполнение движений, стабильная неточность, явное	Нарушение движений и бессилие в следующем тренировочном занятии после 24 или 48 ч отдыха, сниженная точность

Сосредоточенность	Нормальная, корректирующие указания выполняются, нет явлений нервозности, полное внимание во время показа упражнений	Невнимательность при объяснениях, пониженная восприимчивость при совершенствовании технических и тактических навыков, сниженная способность к дифференциации	Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность, рассеянность, сильно замедленная реакция	Невнимательность, неспособность к исправлению движений после 24 или 48 ч отдыха, неспособность сосредоточиться во время умственной работы
Общее самочувствие	Никаких жалоб, выполняются все нагрузочные задания	Слабость в мышцах, значительно затруднённое дыхание, нарастающее бессилие, явно пониженная работоспособность	Свинцовая тяжесть в мышцах и суставах, головокружение, тошнота или рвота, «жжение» в груди, чувство абсолютно «кислого» состояния	Засыпание с трудом, беспокойный ночной сон, непрекращающиеся боли в мышцах и суставах, бессилие, пониженная умственная работоспособность, учащённый пульс после 24 ч отдыха
Готовность к достижениям	Желание продолжать тренировку	Пониженная активность, стремление к более длительным перерывам, но есть готовность продолжать тренировки	Желание полного покоя и прекращения тренировки, тенденция к «капитуляции»	Нежелание возобновлять тренировку на следующий день, безразличие, сопротивление требованиям педагога
Настроение	Приподнятое радостное, оживлённое (прежде всего в коллективе)	Несколько «приглушенное», но радостное, если результаты тренировки соответствуют ожиданию, радость по поводу предстоящей тренировки	Возникновение сомнений в ценности и смысле тренировки, боязнь новой тренировки	Подавленность, непрекращающиеся сомнения в ценности тренировки, поиски причин для отсутствия на тренировке

## 2.6. Рабочая программа воспитания

Особенности реализуемого воспитательного пространства (см. Особенности организации образовательного процесса)

Цель воспитания: создание условий для усвоения социально-значимых знаний, развития социально-значимых отношений, приобретения опыта социально-значимых дел.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Виды, формы и содержание деятельности

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу, к своей малой Родине.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле («Рабочая программа воспитания МБУ ДО «Дом детского творчества» на 2021-2026 гг. <http://ddt-abinsk.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizacii/dokumenty/>).

План воспитательных мероприятий на каждую учебную группу прилагается (приложение 2)

№ п/п	модуль	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения (примерные)
1.	«Ключевые коллективные дела»	День открытых дверей «Мы вам рады» в объединении	Организация выставки или участие в концертной деятельности, или мастер-классе, с целью вовлечения обучающихся школ в дополнительное образование	1-9 сентября
2.	«Деятельность объединений»	День солидарности в борьбе с терроризмом	Урок Мужества	3 сентября
3.	«Казачество»	День кубанского казачества (третья суббота октября)	Игра-путешествие	16 октября
4.	«Работа с родителями»	Родительское собрание на тему: «Как раскрыть потенциал ребенка»	Беседа, диспут	17 октября
5.	«Казачество»	На Кубани мы живем	Викторина, квест	7 ноября
6.	«Экскурсии, экспедиции, походы»	Посещение музея г. Абинска	экскурсия	12 ноября
7.	«Деятельность объединений»	День матери. Подарок маме	Мастер-класс	25 ноября
8.	«Воспитание экологической культуры»	Спасем родную природу	Конкурс рисунков	4 декабря
9.	«Организация предметно-эстетической среды»	Новый год стучит в окно	Оформление интерьера помещений	18-19 декабря
10.	«Деятельность объединений»	Встречаем Новый год	Общение в импровизированном кафе (конкурсы с чаепитием)	27 декабря
11.	«Казачество»	Рождественская звезда	Игра-путешествие	5 января
12.	«Профилактическая деятельность»	Мои права	Ролевая игра	12 января
13.	«Школьные музеи»	Давным - давно была война	Литературная гостиная	17 февраля
14.	«Ключевые коллективные дела»	День защитника Отечества	Урок памяти	21 февраля
15.	«Профорientация»	Посещение швейной фабрики г. Абинска	экскурсия	26 февраля
16.	«Воспитание экологической культуры»	Весна-красна	Викторина	3 марта
17.	«Деятельность объединений»	Мамин день	концерт	12 марта
18.	«Профилактика»	Внимание, дети!	Ролевая игра	27 марта

	ческая деятель- ность»			
19.	«Экскурсии, экспедиции, по- ходы»	Посещение парка г. Абинска	экскурсия	5 апреля
20.	«Воспитание экологической культуры»	Космические просторы	Игра-путешествие	12 апреля
21.	«Ключевые коллективные дела»	Международная акция «Георгиевская ленточ- ка»	Встреча с ветеранами	7 мая
22.	«Деятельность объединений»	Международный день семьи	Ролевая игра	15 мая
23.	«Работа с роди- телями»	Родительское собрание на тему: «Итоги года»	Презентация итогов года	29 мая

## 2.7. Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. / В.М. Алешин, А.В. Серебrenиков. – М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. / К. Антропов, М. Расторгуев. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. / А.И. Аппенянский. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1981.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. / А.Е. Берман. – М.: ФиС, 1968.
7. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. / И.Ю. Бринк, М.П. Бондарей. – М.: ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. / В.Г. Варламов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. / В.Г. Васильев. – М.: «Профиздат», 1979.
10. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. / Н.Н. Волков. – М.: ФиС, 1974.
11. Волович В.Г. Академия выживания. / В.Г. Волович – М., ТОЛК, 1996.
12. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. / В.Г. Волович – М., Знание, 1990.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. / Л.Г. Ганиченко – М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
14. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. / В.И. Ганопольский – М., ЦРИБ «Турист», 1986.
15. Григорьев В.Н. Водный туризм. / В.Н. Григорьев – М., Профиздат, 1990.
16. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. / П.Л. Захаров - М., ФиС, 1988.

17. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. / Е.И. Иванов – М., ФиС, 1978.
18. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
19. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. / А.А. Казанцев – М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
20. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
21. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Второе издание. / Ю.С. Константинов. – М.: Юрайт, 2017.
22. Константинов Ю.С. Туристские соревнования обучающихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
23. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
24. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований обучающихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
26. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
27. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
28. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002.

## Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Форма занятия	Кол-во часов (продолжительность учебного занятия)	№ темы согласно УП программы	Тема занятия (согласно содержанию программы)	Форма контроля (если есть согласно программе)
				2		Комплектование группы	
				2		Комплектование группы	
1.			Беседа, ознакомительное занятие	2	1	Спортивный туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития спортивного туризма в России. Организация спортивного туризма в России.	
2.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.	
3.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	
4.			Практическое занятие	2	13	СФП: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору».	
5.			Практическое занятие	2	14	ТП: Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.	
6.			Групповая	2	2	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.	
7.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.	

8.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	
9.			Практическое занятие	2	13	СФП: Езда на велосипеде на дистанции от 5 до 15 км.	
10.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	
11.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с предметами.	
12.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	
13.			Практическое занятие	2	14	ТП: Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.	
14.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.	
15.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.	
16.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Элементы акробатики.	
17.			Практическое занятие	2	13	СФП: Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.	
18.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).	
19.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Подвижные игры и эстафеты.	
20.			Групповая	2	2	Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта. Наиболее интересные места для проведения походов, экскурсий и соревнований. Памятники истории и культуры, музеи края.	

21.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	
22.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Игры на внимание, сообразительность, координацию.	
23.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Лёгкая атлетика.	
24.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Бег на короткие дистанции 30, 60,100 м. из различных исходных положений.	
25.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Бег на 100, 800 м.	
26.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Бег по пересечённой местности (кросс) до 2-3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег.	
27.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.	
28.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.	
29.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Метание гранаты, толкание ядра.	
30.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Прыжки в высоту.	
31.		Групповая	2	3	Основное снаряжение, виды верёвок. Особенности применения динамических и статических верёвок. Специальное снаряжение и особенности его применения: карабины зажимы, фрикционные спусковые устройства, блоки и полиспасты.	
32.		Практическое занятие	2	13	СФП: 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.	
33.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Гимнастические упражнения.	
34.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест,	

			занятие			лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.	
35.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Спортивные игры: ручной мяч.	
36.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Спортивные игры: баскетбол.	
37.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Спортивные игры: волейбол	
38.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Спортивные игры: бадминтон.	
39.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.	
40.			Практическое занятие	2	13	СФП: Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.	
41.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	
42.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для туловища, для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.	
43.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	
44.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	
45.			Групповая	2	3	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного спортивного маршрута, соревнований на различных дистанциях, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.	

46.		Практическое занятие	2	13	СФП: Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд.	
47.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с предметами.	
48.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.	
49.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.	
50.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.	
51.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Элементы акробатики.	
52.		Практическое занятие	2	13	СФП: Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами).	
53.		Практическое занятие	2	14	ТП: Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины и т.д.	
54.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).	
55.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Подвижные игры и эстафеты.	
56.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	
57.		Групповая	2	4	Должности постоянные и временные. Командир группы. Капитан команды Требования к командиру группы и капитану команды (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы или команды, авторитет).	

58.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Игры на внимание, сообразительность, координацию.	
59.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Лёгкая атлетика.	
60.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Бег на короткие дистанции 30, 60,100 м. из различных исходных положений.	
61.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Эстафетный бег.	
62.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Бег на 100, 800 м.	
63.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Интервальный и переменный бег.	
64.		Групповая	2	4	Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о прохождении туристского спортивного маршрута, культорг, физорг и т.д. Временные должности.	
65.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.	
66.		Практическое занятие	2	13	СФП: Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.	
67.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.	
68.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Прыжки в высоту.	
69.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Гимнастические упражнения.	
70.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.	
71.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Спортивные игры: ручной мяч	
72.		Практическое занятие	2	13	СФП: Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку,	

			занятие			броски с поворотом туловища.	
73.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Спортивные игры: баскетбол	
74.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Спортивные игры: волейбол	
75.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Интервальный и переменный бег.	
76.			Практическое занятие	2	13	СФП: Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60,100, 200 м.	
77.			Практическое занятие	2	14	ТП: Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.	
78.			Групповая	2	5	Привалы и ночлеги на туристском спортивном маршруте. Бивак на спортивных соревнованиях. Продолжительность и периодичность привалов на туристском спортивном в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	
79.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.	
80.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.	
81.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.	
82.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Элементы акробатики.	
83.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).	
84.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Подвижные игры и эстафеты.	
85.			Практическое занятие	2	13	СФП: Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами).	
86.			Группов	2	5, 6	Основные требования к месту привала и	

			ая			бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Определение цели и района туристского спортивного маршрута. Распределение обязанностей в группе.	
87.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	
88.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	
89.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с предметами.	
90.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.	
91.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.	
92.			Практическое занятие	2	13	СФП: Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	
93.			Групповая	2	6	Изучение района туристского спортивного маршрута: изучение литературы, карт, отчётов о прохождении туристских спортивных маршрутов, запросы в местные образовательные и другие организации, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.	
94.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	
95.			Практическое занятие	2	14	ТП: Страховка и самостраховка во время брода.	

96.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Игры на внимание, сообразительность, координацию.	
97.		Групповая	2	11	Цели и задачи спортивных соревнований. Судейская коллегия, участники. Положения о спортивных соревнованиях, условия проведения.	
98.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Велосипедный спорт. Изучение способов езды на велосипеде.	
99.		Практическое занятие	2	15	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.	
100.		Практическое занятие	2	15	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).	
101.		Практическое занятие	2	15	Разжигание костра.	
102.		Практическое занятие	2	15	Определение цели и района спортивного маршрута. Распределение обязанностей в группе.	
103.		Практическое занятие	2	15	Составление плана подготовки спортивного маршрута.	
104.		Групповая	2	7	Значение правильного питания. Два варианта организации питания на однодневном маршруте или на спортивных соревнованиях: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.	
105.		Практическое занятие	2	15	Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о прохождении туристских спортивных маршрутов, запросы в местные образовательные и другие организации, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.	
106.		Практическое занятие	2	15	Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.	
107.		Групповая	2	11	Виды туристских спортивных соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников.	
108.		Практическое занятие	2	15	Составление плана подготовки 1-3-дневного спортивного маршрута.	
109.		Практическое занятие	2	15	Изучение трекков спортивных маршрутов.	
110.		Практическое	2	15	Составление плана-графика движения в 1-3-дневном спортивном маршруте.	

			занятие				
111.			Групповая	2	8	Обзор правил вида спорта «Спортивный туризм». Разделы правил «Маршрут» и «Дистанции». Обзор регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма. Особенности дистанций по видам спортивного туризма.	
112.			Практическое занятие	2	15	Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного спортивного маршрута.	
113.			Практическое занятие	2	15	Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.	
114.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Езда на велосипеде дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор.	
115.			Практическое занятие	2	16	Изучение Положения о соревнованиях, условий проведения. Практический выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований.	
116.			Практическое занятие	2	16	Работа в службе информации.	
117.			Практическое занятие	2	16	Практическая подготовка снаряжения к спортивным соревнованиям. Проведение ремонта снаряжения.	
118.			Практическое занятие	2	16	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности. Прохождение различных дистанций.	
119.			Групповая	2	8	Таблицы нарушений по видам спортивного туризма. Регламентирование штрафной, бесштрафной и комбинированной таблицы нарушений. Требования к дистанциям по различным видам спортивного туризма.	
120.			Практическое занятие	2	12, 16	Практическое взаимодействие в команде и связке. ОФП: Велосипедный спорт: Повороты и торможение во время спусков.	
121.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Велосипедный спорт: Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях.	
122.			Практическое занятие	2	13	СФП: Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.	
123.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Велосипедный спорт: Езда на велосипеде дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор.	
124.			Практическое занятие	2	14	ТП: Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.	
125.			Групповая	2	9, 10	Виды препятствий на туристском спортивном	

		ая, беседа			маршруте. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий. Локальные препятствия, их особенности и способы их преодоления. Виды переправ. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.	
126.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60,100 м. из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях.	
127.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2-3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.	
128.		Практическое занятие	2	13	СФП: Езда на велосипеде на дистанции от 5 до 15 км.	
129.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Велосипедный спорт: Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.	
130.		Групповая	2	10	Личная гигиена занимающихся спортивным туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.	
131.		Практическое занятие	2	14	ТП: Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).	
132.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Велосипедный спорт: Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях.	
133.		Беседа	2	10	Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортивным туризмом, гигиенические основы закаливания.	
134.		Практическое занятие	2	13	СФП: Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде.	
135.		Практическое занятие	2	12	ОФП: Бег по пересечённой местности (кросс) до 2-3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег.	
136.		Практическое	2	14	ТП: Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.	

			занятие			Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.		
137.			Практическое занятие	2	13	СФП: 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.		
138.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.		
139.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Велосипедный спорт. Изучение способов езды на велосипеде.		
140.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Велосипедный спорт. Катание с гор		
141.			Практическое занятие	2	13	СФП: Езда на велосипеде на дистанции от 5 до 15 км.		
142.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Велосипедный спорт. Изучение способов езды на велосипеде.		
143.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Езда на велосипеде дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор.		
144.			Практическое занятие	2	17	Контрольные тестирования и переводные экзамены.	Сдача контрольных нормативов	
<b>ИТОГО</b>			<b>288 часов</b>					

### Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Дата план.	Дата факт.	Форма занятия	Кол-во часов (продолжительность учебного занятия)	№ темы согласно УП программы	Тема занятия (согласно содержанию программы)	Форма контроля (если есть согласно программе)
1.			Групповая	2	9	Виды препятствий на туристском спортивном маршруте. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий. Локальные препятствия, их особенности и способы их преодоления. Виды переправ.	
2.			Групповая	2	3	Основное снаряжение, виды верёвок. Особенности применения динамических и статических верёвок. Специальное снаряжение и особенности его применения: карабины зажимы, фрикционные спусковые устройства, блоки и полиспады.	
3.			Беседа, ознакомительное за-	2	1	Спортивный туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и	

			нятие			прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития спортивного туризма в России. Организация спортивного туризма в России.	
4.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.	
5.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	
6.			Практическое занятие	2	13	СФП: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору».	
7.			Практическое занятие	2	14	ТП: Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.	
8.			Групповая	2	2	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.	
9.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.	
10.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	
11.			Практическое занятие	2	13	СФП: Езда на велосипеде на дистанции от 5 до 15 км.	
12.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседа-	

						ния с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	
13.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с предметами.	
14.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.	
15.			Практическое занятие	2	14	ТП: Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.	
16.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.	
17.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.	
18.			Практическое занятие	2	13	СФП: Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.	
19.			Практическое занятие	2	13	СФП: Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.	
20.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полупагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).	
21.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Подвижные игры и эстафеты.	
22.			Групповая	2	2	Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта. Наиболее интересные места для проведения походов, экскурсий и соревнований. Памятники истории и культуры, музеи края.	
23.			Практическое занятие	2	16	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.	
24.			Практическое занятие	2	16	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (би-	

						вака).	
25.			Практическое занятие	2	16	Разжигание костра.	
26.			Практическое занятие	2	16	Определение цели и района спортивного маршрута. Распределение обязанностей в группе.	
27.			Практическое занятие	2	16	Составление плана подготовки спортивного маршрута.	
28.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Бег по пересечённой местности (кросс) до 2-3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег.	
29.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.	
30.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.	
31.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Метание гранаты, толкание ядра.	
32.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Прыжки в высоту.	
33.			Групповая	2	3	Основное снаряжение, виды верёвок. Особенности применения динамических и статических верёвок. Специальное снаряжение и особенности его применения: карабины зажимы, фрикционные спусковые устройства, блоки и полиспасты.	
34.			Практическое занятие	2	13	СФП: 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.	
35.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Гимнастические упражнения.	
36.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.	
37.			Практическое занятие	2	16	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.	
38.			Практическое	2	16	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Раз-	

			занятие			вёртывание и свёртывание лагеря (бивака).	
39.			Практическое занятие	2	16	Разжигание костра.	
40.			Практическое занятие	2	16	Определение цели и района спортивного маршрута. Распределение обязанностей в группе.	
41.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.	
42.			Практическое занятие	2	13	СФП: Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.	
43.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	
44.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для туловища, для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.	
45.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	
46.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	
47.			Групповая	2	3	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного спортивного маршрута, соревнований на различных дистанциях, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.	
48.			Практическое занятие	2	13	СФП: Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд.	
49.			Практическое	2	12	ОФП: Упражнения с предметами.	

			занятие				
50.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.	
51.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.	
52.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.	
53.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Элементы акробатики.	
54.			Практическое занятие	2	13	СФП: Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами).	
55.			Практическое занятие	2	14	ТП: Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины и т.д.	
56.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).	
57.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Подвижные игры и эстафеты.	
58.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	
59.			Групповая	2	4	Должности постоянные и временные. Командир группы. Капитан команды Требования к командиру группы и капитану команды (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы или команды, авторитет).	
60.			Практическое	2	12	ОФП: Игры на внимание, сообразительность, координацию.	

			занятие				
61.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Лёгкая атлетика.	
62.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. из различных исходных положений.	
63.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Эстафетный бег.	
64.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Бег на 100, 800 м.	
65.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Интервальный и переменный бег.	
66.			Групповая	2	4	Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о прохождении туристского спортивного маршрута, культорг, физорг и т.д. Временные должности.	
67.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.	
68.			Практическое занятие	2	13	СФП: Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.	
69.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.	
70.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Прыжки в высоту.	
71.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Гимнастические упражнения.	
72.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.	
73.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Спортивные игры: ручной мяч	
74.			Практическое	2	13	СФП: Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди,	

			занятие			снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.	
75.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Спортивные игры: баскетбол	
76.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Спортивные игры: волейбол	
77.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Интервальный и переменный бег.	
78.			Практическое занятие	2	13	СФП: Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60,100, 200 м.	
79.			Практическое занятие	2	14	ТП: Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.	
80.			Групповая	2	5	Привалы и ночлеги на туристском спортивном маршруте. Бивак на спортивных соревнованиях. Продолжительность и периодичность привалов на туристском спортивном в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	
81.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.	
82.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.	
83.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.	
84.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Элементы акробатики.	
85.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).	
86.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Подвижные игры и эстафеты.	
87.			Практи-	2	13	СФП: Различные игры и игровые	

			ческое занятие			упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами).	
88.			Групповая	1	5	Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря	
89.			Групповая	1	6	Определение цели и района туристского спортивного маршрута. Распределение обязанностей в группе.	
90.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	
91.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	
92.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с предметами.	
93.			Практическое занятие	2	13	СФП: 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.	
94.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.	
95.			Практическое занятие	2	13	СФП: Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	
96.			Групповая	2	6	Изучение района туристского спортивного маршрута: изучение литературы, карт, отчётов о прохождении туристских спортивных маршрутов, запросы в местные образовательные и другие организации, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.	
97.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками	

						и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	
98.			Практическое занятие	2	14	ТП: Страховка и самостраховка во время брода.	
99.			Практическое занятие	2	13	СФП: Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.	
100.			Групповая	2	11	Цели и задачи спортивных соревнований. Судейская коллегия, участники. Положения о спортивных соревнованиях, условия проведения.	
101.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Велосипедный спорт. Изучение способов езды на велосипеде.	
102.			Практическое занятие	2	15	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.	
103.			Практическое занятие	2	15	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).	
104.			Практическое занятие	2	15	Разжигание костра.	
105.			Практическое занятие	2	15	Определение цели и района спортивного маршрута. Распределение обязанностей в группе.	
106.			Практическое занятие	2	15	Составление плана подготовки спортивного маршрута.	
107.			Групповая	2	7	Значение правильного питания. Два варианта организации питания на однодневном маршруте или на спортивных соревнованиях: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.	
108.			Практическое занятие	2	15	Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о прохождении туристских спортивных маршрутов, запросы в местные образовательные и другие организации, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.	
109.			Практическое занятие	2	15	Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.	
110.			Групповая	2	11	Виды туристских спортивных соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависи-	

						мость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников.	
111.			Практическое занятие	2	15	Составление плана подготовки 1-3-дневного спортивного маршрута.	
112.			Практическое занятие	2	15	Изучение трекков спортивных маршрутов.	
113.			Практическое занятие	2	15	Составление плана-графика движения в 1-3-дневном спортивном маршруте.	
114.			Групповая	2	8	Обзор правил вида спорта «Спортивный туризм». Разделы правил «Маршрут» и «Дистанции». Обзор регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма. Особенности дистанций по видам спортивного туризма.	
115.			Практическое занятие	2	15	Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного спортивного маршрута.	
116.			Практическое занятие	2	15	Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.	
117.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Езда на велосипеде дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор.	
118.			Практическое занятие	2	17	Работа в службе информации.	
119.			Практическое занятие	2	17	Практическая подготовка снаряжения к спортивным соревнованиям. Проведение ремонта снаряжения.	
120.			Практическое занятие	2	17	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности. Прохождение различных дистанций.	
121.			Групповая	2	8	Таблицы нарушений по видам спортивного туризма. Регламентирование штрафной, бесштрафной и комбинированной таблицы нарушений. Требования к дистанциям по различным видам спортивного туризма.	
122.			Практическое занятие	1	17	Практическое взаимодействие в команде и связке.	
123.			Практическое занятие	1	12	ОФП: Велосипедный спорт: Повороты и торможение во время спусков.	
124.			Практическое	2	12	ОФП: Велосипедный спорт: Разучивание приёмов падения в экстрен-	

			занятие			ных ситуациях.	
125.			Практическое занятие	2	13	СФП: Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.	
126.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Велосипедный спорт: Езда на велосипеде дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор.	
127.			Практическое занятие	2	14	ТП: Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.	
128.			Групповая	1	9	Виды препятствий на туристском спортивном маршруте. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий. Локальные препятствия, их особенности и способы их преодоления. Виды переправ.	
129.			Беседа	1	10	Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.	
130.			Практическое занятие	2	13	СФП: Езда на велосипеде на дистанции от 5 до 15 км.	
131.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2-3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.	
132.			Практическое занятие	2	13	СФП: Езда на велосипеде на дистанции от 5 до 15 км.	
133.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Велосипедный спорт: Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.	
134.			Групповая	2	10	Личная гигиена занимающихся спортивным туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.	
135.			Практическое занятие	2	14	ТП: Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).	
136.			Практи-	2	12	ОФП: Велосипедный спорт: Повороты	

			ческое занятие			и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях.	
137.			Беседа	2	10	Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортивным туризмом, гигиенические основы закаливания.	
138.			Практическое занятие	2	13	СФП: Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде.	
139.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Бег по пересечённой местности (кросс) до 2-3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег.	
140.			Практическое занятие	2	14	ТП: Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута.	
141.			Практическое занятие	2	13	СФП: 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.	
142.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.	
143.			Практическое занятие	2	12	ОФП: Велосипедный спорт. Изучение способов езды на велосипеде.	
144.			Практическое занятие	2	13	СФП: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору».	
145.			Практическое занятие	2	13	СФП: Езда на велосипеде на дистанции от 5 до 15 км.	
146.			Практическое занятие	2	18	Контрольные тестирования и переводные экзамены.	Сдача контрольных нормативов
<b>ИТОГО</b>				<b>288 часов</b>			