МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление образования администрации Бековского района Пензенской области

МБОУ СОШ с. Сосновка Бековского района

РАССМОТРЕНО
Председатель
педагогического совета
_____
Рожихина Е.В.
Протокол № 19
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____
Рожихина Е.В.
Приказ № 66/1-од
от «01» сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивный туризм»

Рожихина Елена Владимировна
Digitally signed by Рожихина Елена Владимировна
DN: O="МБОУ СОШ с. Сосновка ", CN="Рожихина Елена Владимировна ", E=schkola_sosn@mail.ru
Reason: I am the author of this document
Location:
Date: 2026.11.18 10:51:30 +03'00'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

с. Сосновка 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» ***туристско-краеведческой направленности***, базового уровня освоения, модифицированная, рассчитана на учащихся в возрасте от 8 до 16 лет, базового уровня освоения.

Программа составлена с учетом методических рекомендаций ЦДЮТК МО РФ по организации и проведению туристско-краеведческой деятельности в УДО и в соответствии с действующими ***нормативно-правовыми актами***:

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Правилами и регламентами видов спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «скалолазание»;

Положением о системе поощрения в детском туризме (действует с 30 мая 2018 г.);

Уставом и локальными актами ГАУДО МФТСЦ (Положением о дополнительной общеобразовательной программе; Положением об аттестации обучающихся).

Актуальность программы

В Разделе III плана Десятилетия детства (на период до 2027 года), утверждённого правительством Российской Федерации 23.01.2021 г., в качестве одной из задач всестороннего развития, обучения и воспитания детей определено увеличение охвата детей различными формами активного детско-юношеского туризма. Всероссийский комплекс ГТО также предполагает испытание по выбору «Туристский поход».

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим

образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которое заложено в программе «Спортивный туризм». В ходе обучения по программе обучающиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий
связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

Основные принципы Программы:

- принцип последовательности;
- учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);
- принцип научности - программа основана на базе программ для спортивныхшкол, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;
- принцип доступности - программа построена на доступном в изложении материале приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности;
- непрерывности образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

Теоретическую основу работы с детским клубным туристическим объединением составляют идеи ведущих педагогов Я. Корчака, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского.

Отличительные особенности и новизна программы.

Программа «Спортивный туризм» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизной программы «Спортивный туризм» является то, что она впервые создает взаимодополняющую модель существования в едином образовательном процессе двух видов спорта – туризма и ориентирования, достаточно разных по сути, но имеющих ряд точек соприкосновения. Спортивный туризм – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что спортивный туризм эффективен в вопросе комплексного воспитания детей, а активная соревновательная практика, предусмотренная программой, способствует воспитанию сознательной дисциплины, самоконтроля и саморегуляции поведения учащихся, умения работать в коллективе, что в конечном счете приводит к позитивной социализации детей.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- комплекс восстановительных мероприятий;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;

- тестирование и контроль.
- тренировочные занятия (сборы) на базе учреждения или загородного лагеря.

Цель программы: личностное и физическое развитие, позитивная социализация, формирование ответственного отношения учащихся к своему здоровью средствами туризма.

Задачи программы:

- изучение истории и природы родного края.
- изучение техники спортивного туризма;
- формирование основ безопасности жизнедеятельности;
- формирование практических навыков совместной работы, умений в самоорганизации и самоуправлении;
- воспитание личностных качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки.

Адресат программы – дети в возрасте 8-13 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками.

Объем программы. Программа рассчитана на 3 года обучения, по 162 учебных часа в год, общий объем освоения программы – 484 часа. Возможно увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок и продолжительности занятий в каникулярное время или перед соревнованиями по спортивному туризму.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа обучения. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий. Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий в своем населенном пункте – 4 часа; одного дня похода, полевого лагеря, экспедиции, соревнований, загородных экскурсий – 8 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает личностный подход к каждому учащемуся, что выражается в индивидуальном подходе при составлении упражнений по ОФП и СФП, а также во время технической и психологической подготовки туристов.

Содержание программы по годам обучения в соответствии с учебно-тематическим планом делится на три уровня освоения:

1 этап – стартовый (1 год)
2 этап – базовый (2,3 год)

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 8 лет. Минимальное количество детей в группах ознакомительного уровня 15 человек, базового уровня 15 человек.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса учащихся, занимающихся спортивным туризмом дистанциями - пешеходными на различных этапах многолетней подготовки. Особенностью планирования программного материала является сведение в одну принципиальную схему годичного цикла тренировок максимально возможных параметров нагрузок их интенсивности, средств и методов контроля.

Режим занятий:

Срок освоения программы – 3 года, общий объем освоения – 432 часа, по 144 часа в год, 4 часов в неделю.

№ п/п	Уровень	Год Обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Кол- во учебных часов в неделю	К-во часов в год
1.	Стартовый уровень	1 год	8	4	144
2.	Базовый уровень	2 год	9	4	144
		3 год	10	4	144

Предполагаемые результаты

Личностные результаты

- развитие учебно-познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой частной задачи;
- развитие способности к самооценке на основе критерия успешности занятий;
- развитие основ гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, Пензенского края, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- формирование основ моральных и нравственных ценностей российского общества;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять учебную цель и задачи, самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- умение провести сравнение, анализ, обобщение, простейшую классификацию по родовидовым признакам, установление аналогий, отнесение к известным понятиям.

Предметные результаты

На конец стартового уровня (1 год) обучающиеся будут знать:

- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная, пешеходная - связка, группа;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- для чего необходим дневник тренировок;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса;
- условные знаки спортивных и топографических карт.
- основные группы узлов;
- основы гигиены туриста;

Будут уметь:

- подбирать снаряжение для соревнований;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- лично преодолевать этапы 1-2 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций; - владеть разными видами страховки и самостраховки;
- быстро и без ошибок вязать узлы

На конец базового уровня (2,3 год) обучающиеся
будут знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма; - как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная, пешеходная - связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

будут уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2 класса дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 2-3 класса пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;

- судить этапы 2-3 класса пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и самостраховки.

Календарный учебный график:

№	Год обучения	Объём учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1	1	144	36	2 раза в неделю по 2 ч.
2	2	144	36	2 раза в неделю по 2 ч.
3	3	144	36	2 раза в неделю по 2 ч.

Учебный план

Уровни обучения	Стартовый уровень			Базовый уровень					
Основные разделы/ модули	1 год			2 год			3 год		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1. Физическая культура и спорт	**10**	**10**	**-**	**10**	**10**	**-**	**9**	**9**	**-**
1.1. Вводное занятие. История развития спортивного туризма.	1	1	-	1	1	-	-	-	-
1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	-	1	1	-	1	1	-
1.3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	1	1	-	1	1	-	1	1	-
1.4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	1	1	-	1	1	-	1	1	-
1.5. Строение и функции организма человека.	1	1	-	1	1	-	1	1	-
1.6. Гигиенические знания, умения и навыки.	1	1	-	1	1	-	1	1	-
1.7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1	-	1	1	-	1	1	-
1.8. Требования к оборудованию и инвентарю.	1	1	-	1	1	-	1	1	-
1.9. Основы спортивного питания.	1	1	-	1	1	-	1	1	-
1.10. Требования техники безопасности на занятиях спортивным туризмом.	1	1	-	1	1	-	1	1	-
2. Общая и специальная физическая подготовка	**38**	**4**	**34**	**38**	**4**	**34**	**38**	**3**	**35**
2.1. Общая физическая подготовка	30	2	28	30	2	28	30	2	28
2.2. Специальная физическая подготовка	8	2	6	8	1	7	8	2	6
3. Спортивный туризм	**78**	**19**	**59**	**78**	**5**	**73**	**78**	**2**	**76**
3.1. Техническая подготовка	40	10	30	40	3	37	40	-	40
3.2. Тактическая подготовка	30	7	23	30	-	30	30	-	30
3.3. Промежуточная аттестация	4	1	3	4	1	3	4	1	3
3.4. Итоговая аттестация	4	1	3	4	1	3	4	1	3
4. Специальная туристическая подготовка	**12**	**5**	**7**	**12**	**3**	**9**	**12**	**3**	**9**
4.1. Ориентирование	8	3	5	6	2	4	6	2	4
4.2. Специальные навыки	4	2	2	6	1	5	6	1	5
5. Спортивное и специальное оборудование.	**6**	**2**	**4**	**6**	**2**	**4**	**7**	**3**	**4**
5.1. Устройство спортивного и специального оборудования	3	1	2	3	1	2	4	2	2
5.2. Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования	3	1	2	3	1	2	3	1	2
6. Зачетные соревнования и походы	Вне сетки часов								
Общее кол-во часов	**144**			**144**			**144**		

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
1.	**Физическая культура и спорт**	**10**	**10**	**-**	
1.1	Вводное занятие. История развития спортивного туризма.	1	1	-	Опрос
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	-	Викторина
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	1	1	-	Опрос
1.4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	1	1	-	Викторина
1.5	Строение и функции организма человека.	1	1	-	Тест
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки.	1	1	-	Игра
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1	-	Опрос
1.8	Требования к оборудованию и инвентарю.	1	1	-	Опрос
1.9	Основы спортивного питания.	1	1	-	Опрос
1.10	Требования техники безопасности на занятиях спортивным туризмом.	1	1	-	Опрос
2.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**38**	**4**	**34**	
2.1	Общая физическая подготовка	30	2	28	Тест
2.2	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Тест
3.	**Спортивный туризм**	**48**	**19**	**29**	
3.1	Техническая подготовка	20	10	10	Тест
3.2	Тактическая подготовка	10	7	3	Тест
3.3	Промежуточная аттестация	4	1	3	Тест
3.4	Итоговая аттестация	4	1	3	Тест
3.5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	
4.	**Специальная туристическая подготовка**	**42**	**9**	**33**	
4.1	Ориентирование	24	6	18	Тест
4.2	Специальные навыки	18	3	15	Тест
5.	**Спортивное и специальное оборудование.**	**6**	**2**	**4**	
5.1	Устройство спортивного и специального оборудования	3	1	2	Тест
5.2	Содержание и ремонтспортивного и специального оборудования	3	1	2	Тест
6.	**Зачетные соревнования и походы**	**Вне сетки часов**			
Итого за период обучения		**144**	**44**	**100**	

Содержание программы первого года обучения

1. Физическая культура и спорт.

Тема 1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма

Теория. Порядок и содержание работы учреждения. Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных туристов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Контроль. Опрос на тему: Виды и дисциплины спортивного туризма.

Тема 1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория. Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, всестороннего развития, подготовка к труду. Комплекс ГТО. Международное спортивное движение. Олимпийское движение (ОИ).

Контроль. Викторина на тему: Современный комплекс ГТО и современные ОИ.

Тема 1.3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Теория. Классификация соревнований. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции и КП. Финиш. Определение времени и результатов.

Контроль. Опрос на тему: Права и обязанности участников соревнований по СТ.

Тема 1.4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Теория. Терминология технико-тактических элементов. Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы двигательных навыков. Понятие о тренированности. Физиологические методы определения тренированности. Усталость. Утомление. Переутомление. Самоконтроль в процессе занятий. Основные средства восстановления. Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Физические качества и основы методики воспитания. Средства и методы спортивной тренир1овки. Периодизация спортивной тренировки. Спортивная форма. Планирование и учет.

Контроль. Викторина на тему: Терминология технико-тактических элементов.

Тема 1.5. Строение и функции организма человека.

Теория. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердце и сосуды. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии - основы жизни человека. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.

Контроль. Тест: Строение человека и функции его органов.

Тема 1.6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Теория. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви туриста. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.

Контроль. Игра: «К старту готов» (правильный подбор экипировки с учетом погодных условий и целей).

Тема 1.7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Теория. Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Способы увеличения ресурсов здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Профилактика заболеваний.

Контроль. Опрос на тему: Составление индивидуального графика дня.

Тема 1.8. Основы спортивного питания.

Теория. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки.

Значение отдельных пищевых веществ в питании. Рацион спортивного питания. Особенности питания спортсмена. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.

Контроль. Опрос на тему: Составление рациона питания с учетом индивидуальных особенностей.

Тема 1.9. Требования к оборудованию и инвентарю.

Теория. Устройство и использование специального оборудования и инвентаря. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Особенности его применения. Содержание и ремонт специального оборудования и инвентаря. Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена туриста при различных погодных условиях.

Контроль. Опрос на тему: Снаряжение и его использование по назначению.

Тема 1.10. Требования техники безопасности при занятиях. Общие требования по технике безопасности.

Теория. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Контроль. Опрос на тему: Безопасность на занятиях и вне их.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Контроль. Тесты ОФП. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических

качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.

Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Контроль. Тест СФП.

3. Спортивный туризм.

Тема 3.1. Техническая подготовка. Организация работы в личной дистанции.

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1 -го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов без специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа);
- подъем и спуск по склону по перилам;
- маятник;
- переправа по заранее уложенному бревну.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- траверс;
- подъем
- траверс
- спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями;
- навесная переправа.

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

Контроль. Тесты по прохождению отдельных этапов, дистанций, техника вязания узлов.

Тема 3.2. Тактическая подготовка

Теория. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 -го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практика. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями;
- подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями;
- «маятник»;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой;
- навесная переправа.

Контроль. Тест на преодоление этапов и дистанций лично, группе (связке).

Тема 3.3. Промежуточная аттестация

Теория. Значение и важность промежуточной аттестации. Виды аттестации.

Практика. Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и спортивному ориентированию.

Контроль. Тест: Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Тема 3.4. Итоговая аттестация

Теория. Значение и важность итоговой аттестации. Виды аттестации.

Практика. Подготовка и планирование к контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Контроль. Тест: Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

4. Специальная туристская подготовка

Тема 4.1. Подготовка по спортивному ориентированию

Теория. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.

Практика. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Контроль. Тесты на тему: Азимут, линейные ориентиры.

Тема 4.2. Специальные навыки.

Теория. Планирование спортивной тренировки. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Анализ выполнения технических приемов участником. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Практика. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Дневник тренировок спортсмена. Психологический климат в связке. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Основы техники бивачных работ. Разработка маршрута туристского похода и составление плана похода. Организация и режим питания на маршруте похода.

Контроль. Тест на тему: Режим питания в походе.

5. Спортивное и специальное оборудование

Тема 5.1. Устройство спортивного и специального оборудования.

Теория. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а

также для участия в соревнованиях. Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием. Специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента. Личное снаряжение для степенного похода. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Практика. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

Контроль. Тест на тему: Личное снаряжение для степенного похода.

Тема 5.2. Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования.

Теория. Хранение и «консервация» оборудования.

Практика. простейший ремонт основного оборудования (палатки, рюкзаки, коврики и т.д), отбраковка веревок, страховочных систем и альпинистского снаряжения.

Контроль. Тест на тему: отбраковка веревок, страховочных систем и альпинистского снаряжения

6. Зачетные соревнования и походы.

Практика: Участие в городских и областных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Подведение итогов года. Планирование на следующий учебный год.

Контроль: Итоговое занятие.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Тема	Количество часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Физическая культура и спорт**	**10**	**10**	-	
1.1	Вводное занятие. История развития спортивного туризма.	1	1	-	Опрос
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	-	Викторина
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	1	1	-	Опрос
1.4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	1	1	-	Викторина
1.5	Строение и функции организма человека.	1	1	-	Тест
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки.	1	1	-	Игра
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1	-	Опрос
1.8	Требования к оборудованию и инвентарю.	1	1	-	Опрос
1.9	Основы спортивного питания.	1	1	-	Опрос
1.10	Требования техники безопасности на занятиях спортивным туризмом.	1	1	-	Опрос
2.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**48**	**4**	**44**	
2.1	Общая физическая подготовка	40	2	38	Тест
2.2	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Тест
3.	**Спортивный туризм**	**68**	**12**	**56**	
3.1	Техническая подготовка	30	10	20	Тест
3.2	Тактическая подготовка	30	-	30	Тест
3.3	Промежуточная аттестация	4	1	3	Тест
3.4	Итоговая аттестация	4	1	3	Тест
3.6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	
4.	**Специальная туристическая подготовка**	**12**	**3**	**9**	
4.1	Ориентирование	6	2	4	Тест
4.2	Специальные навыки	6	1	5	Тест
5.	**Спортивное и специальное оборудование.**	**6**	**2**	**4**	
5.1	Устройство спортивного и специального оборудования	3	1	2	Тест
5.2	Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования	3	1	2	Тест
6.	Зачетные соревнования и походы	Вне сетки часов			
Итого за период обучения		**144**	**31**	**113**	

Содержание программы второго года обучения

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Тема 1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма

Теория. Порядок и содержание работы учреждения. Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных туристов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах

проведения тренировок и соревнований.

Контроль. Опрос на тему: Виды и дисциплины спортивного туризма.

Тема 1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория. Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, всестороннего развития, подготовка к труду. Комплекс ГТО. Международное спортивное движение. Олимпийское движение (ОИ).

Контроль. Викторина на тему: Современный комплекс ГТО и современные ОИ.

Тема 1.3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Теория. Классификация соревнований. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции и КП. Финиш. Определение времени и результатов.

Контроль. Опрос на тему: Права и обязанности участников соревнований по СТ.

Тема 1.4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Теория. Терминология технико-тактических элементов. Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы двигательных навыков. Понятие о тренированности. Физиологические методы определения тренированности. Усталость. Утомление. Переутомление. Самоконтроль в процессе занятий. Основные средства восстановления. Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Физические качества и основы методики воспитания. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Спортивная форма. Планирование и учет.

Контроль. Викторина на тему: Терминология технико-тактических элементов.

Тема 1.5. Строение и функции организма человека.

Теория. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердце и сосуды. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии - основы жизни человека. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.

Контроль. Тест: Строение человека и функции его органов.

Тема 1.6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Теория. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви туриста. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.

Контроль. Игра: «К старту готов» (правильный подбор экипировки с учетом погодных условий и целей).

Тема 1.7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Теория. Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Способы увеличения ресурсов здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Профилактика заболеваний.

Контроль. Опрос на тему: Составление индивидуального графика дня.

Тема 1.8. Основы спортивного питания.

Теория. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Рацион спортивного питания. Особенности питания спортсмена. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.

Контроль. Опрос на тему: Составление рациона питания с учетом индивидуальных особенностей.

Тема 1.9. Требования к оборудованию и инвентарю.

Теория. Устройство и использование специального оборудования и инвентаря. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Особенности его применения. Содержание и ремонт специального оборудования и инвентаря. Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена туриста при различных погодных условиях.

Контроль. Опрос на тему: Снаряжение и его использование по назначению.

Тема 1.10. Требования техники безопасности при занятиях. Общие требования по техника безопасности.

Теория. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Контроль. Опрос на тему: Безопасность на занятиях и вне их.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Контроль. Тесты ОФП. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.

Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Контроль. Тест СФП.

3. Избранный вид спорта

Тема 3.1. Техническая подготовка. Организация работы в личной дистанции.

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1 -го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов без специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа);
- подъем и спуск по склону по перилам;
- маятник;
- переправа по заранее уложенному бревну.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- траверс;
- подъем
- траверс
- спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями;
- навесная переправа.

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

Контроль. Тесты по прохождению отдельных этапов, дистанций, техника вязания узлов.

Тема 3.2. Тактическая подготовка

Теория. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2 классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды

на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практика. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями;
- подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями;
- «маятник»;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой;
- навесная переправа.

Контроль. Тест на преодоление этапов и дистанций лично, группе (связке).

Тема 3.3. Промежуточная аттестация

Теория. Значение и важность промежуточной аттестации. Виды аттестации.

Практика. Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и спортивному ориентированию.

Контроль. Тест: Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Тема 3.4. Итоговая аттестация

Теория. Значение и важность итоговой аттестации. Виды аттестации.

Практика. Подготовка и планирование к контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Контроль. Тест: Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

4. Специальная туристская подготовка

Тема 4.1. Подготовка по спортивному ориентированию

Теория. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.

Практика. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Контроль. Тесты на тему: Азимут, линейные ориентиры.

Тема 4.2. Специальные навыки.

Теория. Планирование спортивной тренировки. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Анализ выполнения технических приемов участником. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Практика. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Дневник тренировок спортсмена. Психологический климат в связке. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Основы техники бивачных работ. Разработка маршрута туристского похода и составление плана похода. Организация и режим питания на маршруте похода.

Контроль. Тест на тему: Режим питания в походе.

5. Спортивное и специальное оборудование

Тема 5.1. Устройство спортивного и специального оборудования.

Теория. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием. Специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента. Личное снаряжение для степенного похода. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Практика. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

Контроль. Тест на тему: Личное снаряжение для степенного похода.

Тема 5.2. Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования.

Теория. Хранение и «консервация» оборудования.

Практика. простейший ремонт основного оборудования (палатки, рюкзаки, коврики и т.д.), отбраковка веревок, страховочных систем и альпинистского снаряжения.

Контроль. Тест на тему: отбраковка веревок, страховочных систем и альпинистского снаряжения

Тема 6. Зачетные соревнования и походы.

Практика: Участие в городских и областных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Подведение итогов года. Планирование на следующий учебный год.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
1.	**Физическая культура и спорт**	**9**	**9**	**-**	
1.1	Вводное занятие. История развития спортивного туризма.	-	-	-	-
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	-	-
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	1	1	-	Опрос
1.4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	1	1	-	-
1.5	Строение и функции организма человека.	1	1	-	-
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки.	1	1	-	-
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1	-	-
1.8	Требования к оборудованию и инвентарю.	1	1	-	Опрос
1.9	Основы спортивного питания.	1	1	-	Опрос
1.10	Требования техники безопасности на занятиях спортивным туризмом.	1	1	-	Опрос
2.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**56**	**3**	**53**	
2.1	Общая физическая подготовка	40	2	38	Тест
2.2	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Тест
3.	**Спортивный туризм**	**60**	**2**	**58**	
3.1	Техническая подготовка	30	-	30	Тест
3.2	Тактическая подготовка	22	-	22	Тест
3.3	Промежуточная аттестация	4	1	3	Тест
3.4	Итоговая аттестация	4	1	3	Тест
3.5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
4.	**Специальная туристическая подготовка**	**12**	**3**	**9**	
4.1	Ориентирование	6	2	4	Тест
4.2	Специальные навыки	6	1	5	-
5.	**Спортивное и специальное оборудование.**	**7**	**3**	**4**	
5.1	Устройство спортивного и специального оборудования	4	2	2	Тест
5.2	Содержание и ремонт спортивного и специального Оборудования	3	1	2	Тест
6.	Зачетные соревнования и походы	Вне сетки часов			
Итого за период обучения		**144**	**20**	**124**	

Содержание программы третьего года обучения

1. Физическая культура и спорт.

Тема 1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма

Теория. Порядок и содержание работы учреждения. Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных туристов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах

проведения тренировок и соревнований.

Контроль. Опрос на тему: Виды и дисциплины спортивного туризма.

Тема 1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория. Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, всестороннего развития, подготовка к труду. Комплекс ГТО. Международное спортивное движение. Олимпийское движение (ОИ).

Контроль. Викторина на тему: Современный комплекс ГТО и современные ОИ.

Тема 1.3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Теория. Нормативные документы. Классификация соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте.

Контроль. Опрос на тему: Права и обязанности участников соревнований.

Тема 1.4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Теория. Терминология технико-тактических элементов. Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы двигательных навыков. Понятие о тренированности. Физиологические методы определения тренированности. Усталость. Утомление. Переутомление. Самоконтроль в процессе занятий. Основные средства восстановления. Профилактика травматизма. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Физические качества и основы методики воспитания. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Спортивная форма. Планирование и учет.

Тема 1.5. Строение и функции организма человека.

Теория. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердце и сосуды. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии - основы жизни человека. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.

Тема 1.6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Теория. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви туриста. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.

Тема 1.7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Теория. Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Способы увеличения ресурсов здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Профилактика заболеваний.

Тема 1.8. Основы спортивного питания.

Теория. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Рацион спортивного питания. Особенности питания спортсмена. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.

Контроль. Опрос на тему: Составление рациона питания с учетом индивидуальных особенностей.

Тема 1.9. Требования к оборудованию и инвентарю.

Теория. Устройство и использование специального оборудования и инвентаря. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Особенности его применения. Содержание и ремонт специального оборудования и инвентаря. Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена туриста при различных погодных условиях.

Контроль. Опрос на тему: Снаряжение и его использование по назначению.

Тема 1.10. Требования техники безопасности при занятиях. Общие требования по техника безопасности.

Теория. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Контроль. Опрос на тему: Безопасность на занятиях и вне их.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика. Легкая атлетика: Бег на 60, 100, 200, 400, 1000, 2000 метров. Эстафеты. Бег по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. «Скандинавская ходьба». Лыжная подготовка: классический ход. ОФП: отжимания, прыжки на скакалке, упражнения на спину, подтягивания, упражнения на брусьях, упражнения на координацию, статика, упражнения на пресс и т.д. Спортивные игры.

Контроль. Тесты ОФП.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.

Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 10 км. Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

Контроль. Тест СФП.

3. Спортивный туризм

Тема 3.1. Техническая подготовка. Организация работы в личной дистанции.

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Усовершенствование техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-3 класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Работа с веревкой.

Организация перил, ВКС и сопровождения.

Практика.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- траверс;
- подъем
- траверс
- спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- переправа по бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями;
- навесная переправа.

Организация перил:

- Параллельные перила (верх, низ)
- спуск по перилам, подъем по перилам.
- вертикальный и горизонтальный маятник.
- Бревно.

Организация страховки и сопровождения:

- на отдельном этапе
- на блоках этапов.

Контроль. Тесты по прохождению отдельных этапов, дистанций.

Тема 3.2. Тактическая подготовка

Теория. Организация работы лично и в составе команды на технических этапах дистанций 2-3 класса. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Общение на этапе.

Практика. Усовершенствование умений и навыков работы на дистанции лично и командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- навесные переправы, параллельные перила.
- подъем и спуск по склону по перилам, спуск и подъем по вертикальным перилам;
- вертикальный и горизонтальный маятник;
- переправа по бревну;
- Блоки этапов.

Контроль. Тест на преодоление этапов и дистанций лично, группе (связке).

Тема 3.3. Промежуточная аттестация

Теория. Значение и важность промежуточной аттестации. Виды аттестации.

Практика. Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и спортивному туризму.

Контроль. Тест: Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Тема 3.4. Итоговая аттестация

Теория. Значение и важность итоговой аттестации. Виды аттестации.

Практика. Подготовка и планирование к контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Контроль. Тест: Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

4. Специальная туристская подготовка

Тема 4.1. Подготовка по спортивному ориентированию

Теория. Правила спортивного ориентирования. Азимут. Топография. Топографические знаки и обозначения. Планирование маршрута по карте. Разбор карты. Читка карты на ходу. Линейные ориентиры. Движение по линейным ориентирам.

Практика. Вход и выход с КП. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Читка карты на ходу. Ориентирование на лыжах. Движение по карте на лыжах.

Контроль. Тесты на тему: Топографические знаки.

Тема 4.2. Специальные навыки.

Теория. Планирование спортивной тренировки. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Анализ выполнения технических приемов участником. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Практика. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Дневник тренировок спортсмена. Психологический климат в связке. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Основы техники бивачных работ. Разработка маршрута туристского похода и составление плана похода.

Контроль. Организация и режим питания на маршруте похода.

5. Спортивное и специальное оборудование

Тема 5.1. Устройство спортивного и специального оборудования.

Теория. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием. Специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента. Личное снаряжение для степенного похода. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Лыжи и их виды. Применение лыж в зависимости от их назначения. Подготовка лыж к соревнованиям.

Практика. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

Контроль. Тест на тему: Правильность хранения снаряжения.

Тема 5.2. Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования.

Теория. Хранение и «консервация» оборудования.

Практика. простейший ремонт основного оборудования (палатки, рюкзаки, коврики и т.д.), отбраковка веревок, страховочных систем и альпинистского снаряжения.

Контроль. Тест на тему: отбраковка веревок, страховочных систем и альпинистского снаряжения

Тема 6. Зачетные соревнования и походы.

Практика: Участие в городских и областных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Подведение итогов года. Планирование на следующий учебный год.

Контроль: Итоговое занятие.

Условия реализации Программы

Для реализации программы необходим отдельный спортивный зал, учебныйкабинет, который должен быть оснащен мебелью и специальным оборудованием.

Перечень необходимого оборудования:

№ п/п	Наименование изделия	Ед. измерения	Кол-во изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Веревка статическая d-10 мм	Метр.	1500
2.	Карабины	Шт.	300
3.	Рюкзаки	Шт.	15
4.	Карта топографическая 1:25000 (ближайшей местности)	Шт.	200
5.	Компас жидкостный	Шт.	15
6.	Система страховочная (верх, низ)	Шт.	15
6.	Каски альпинистские	Шт.	15
7.	Зажим для подъема по веревки	Шт.	15
8.	Устройство для спуска по веревки	Шт.	15
9.	Коврик туристический	Шт.	15
10.	Штабная палатка	Шт.	2
11.	Палатка 2 местная	Шт.	2
12.	Палатка 4 местная	Шт.	3
13	Тренога костровая	Шт.	2
14	Тент 3х3	Шт.	3
15	Комплект варочных котлов	Шт.	2
16	Топор	Шт.	3
17	Пила	Шт.	2
18	Бензопила	Шт.	1
19	Комплект оборудования для организации практических занятий в условиях природной среды: - стартовое и финишное оборудование: арки (2), мобильные столы (не менее 2), мобильные стулья (не менее 15), электронные часы (табло); - оборудование для фиксации результатов участников: секундомеры, система электронной отметки; - звуковое оборудование; - палатка кемпингового типа (штабная, вместимость не менее 15 чел.); - ламинатор; - брошюровщик; - принтер; - ноутбук.	Шт.	1

Методическое обеспечение программы

В реализации Программы используются традиционные методы обучения:

1. Словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
2. Наглядные (демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных
3. Практические (работа с книгой, упражнения, зарисовки, фотографирование, видеосъемка объектов, тренировочные занятия по спортивному туризму, физическая и специальная подготовка и др.);
4. Активные методы обучения. Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности учащихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного Аматериала;
5. Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных информационных, демонстрационных программ. В практике работы объединения используются: мультимедийные занятия, поиск и использование справочной информации с применением средств ИКТ и др.;
6. Технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в овладении спортивной деятельностью учащихся;
7. Технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях объединения применяются следующие виды дидактических игр: игры-упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др.

Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным.

Технология индивидуального обучения используется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка сообразно его возможностям.

Наиболее эффективным путем реализации индивидуальной формы организации учебной деятельности на занятии являются дифференцированные индивидуальные задания, которые освобождают учащихся от механической работы и позволяют при меньшей затрате значительно увеличить объем эффективной самостоятельной работы. Важным является контроль педагога за ходом выполнения заданий, его своевременная помощь в разрешении возникающих у учащихся затруднений. Индивидуальная работа проводится на всех этапах занятия, при решении различных дидактических задач; для усвоения новых знаний и их закрепления, для формирования и закрепления умений и навыков, для обобщения и повторения пройденного, для контроля, для овладения исследовательским методом и т.д.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации Программы.

Формы аттестации

Свидетельством успешного обучения являются портфолио обучающихся, сформированные из дипломов, грамот, фотографий, видео (результат участия в туристических слетах, соревнованиях, конкурсах, фестивалях и мероприятиях).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

участие в туристических слетах, соревнованиях, конкурсно-игровых программ.

Оценочные материалы

Формой подведения итогов по образовательной программе выбран: спектакль, участие в школьных мероприятиях.

Критерии и формы оценки качества знаний

Программой предусмотрены формы контроля:

анкетирование;

тестирование.

Результат обучения прослеживается в достижениях (призовые места) на соревнованиях.

Литература для педагога:

1. Архандеева, Г.А. «Школа безопасности»: аспекты теории и практики: Методическое пособие / Г.А. Архандеева, С.С. Бочанцев. – Кемерово: Кемерововузиздат, 2010. – 84 с.

2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – М.:, 2006. – 80 с.

3. Берман, А.Е. Юный турист/А.Е. Берман.. – М.: «Физкультура и спорт», 2010. – 159 с.

4. Бурцев, В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования/В.П. Бурцев. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с.

5. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды/В.Г. Волович. – М.: Мысль, 2007. – 223 с.

6. Гостюшин, А.В. Человек в экстремальной ситуации/А.В. Гостюшин. – М., Армада-пресс, 2001. – 284 с.

8. Жиздыбаев, Т.К. Словарь-справочник альпинистских, туристских и краеведческих терминов/Т.К. Жизжыбаев. – Алматы, 2004. – 192 с.

9. Козлова, Ю.В. Туристский клуб школьников: пособие для руководителя/Ю.В. Козлова, В.В. Ярошенко. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 224 с.

10. Константинов, Ю.С. Из истории детского туризма в России. 1918- 2008 г./Ю.С. Константинов.–М.: ФЦДЮТиК, 2013. – 312 с.

11. Константинов, Ю.С. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании/Ю.С. Константинов, Г.В. Шур. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 296 с.

12. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебнометодическое пособие /Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2012. – 242 с.

13. Константинов, Ю.С. Туристская игротека: учебно-методическое пособие /Ю.С.Константинов, Л.М. Ротштейн. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010. – 112 с. 35

14. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. – М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с.

15. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011. – 240 с.

16. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи/В.А. Крутецкая.– СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.

17. Куликов, В.М. Школа туристских вожаков/В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. - М.: Владос, 1999. – 144 с. 36. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря/А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. - М.: Владос, 2000. – 160 с.

18. Мэйсон, Э.М. Первая помощь при травмах и несчастных случаях / Э.М. Мэйсон. – М.: Аквариум, 2012. – 160 с.

19. Садчикова О.Г. Занимательная география/О.Г. Садчикова, Ю.В. Щербакова, С.Г. Зубанова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 252 с.

20. Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие/под ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 208 с.

21. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста / А.Н. Шабанов – М.: Вече, 2000. – 464 с.

Литература для детей:

1. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. – М.: «Профиздат», 2001.

2. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: «Вокруг света», 2006.

3. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – М.:, 2006. – 80 с.

4. Бурцев, В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования/В.П.

Бурцев. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с.

5. Биржаков М.Б. Введение в туризм. Издание 9-е, переработанное и дополненное. – СПб. «Издательский дом Герда», 2007.

6. Богданова С. Подарим детям каникулы// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2003, № 4. -с. 44-45

7. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011. – 240 с.

8. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи/В.А. Крутецкая.– СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.

9. Морозов М. В России у детского туризма социальный статус// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2004, №1. -с. 26-30

10. Основы туристской деятельности. / сост. Е.И.Ильина, Москва, 2000

11. Садчикова О.Г., Щербакова Ю.В., Зубанова С.Г. Занимательная география/О.Г. Садчикова, Ю.В. Щербакова, С.Г. Зубанова. – Ростов-на Дону: Феникс, 2006. – 252 с.

12. Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие/под ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 208 с.

13. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста / А.Н. Шабанов – М.: Вече, 2000. – 464 с.