

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТА
на заседании методического
(педагогического) совета
от « 29 » 05 2017 г.
Протокол № 10



Н.В. Корешкова
2017 г.

Приказ № 12-III5-13-249/17
от « 01 » 06 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая)
ПРОГРАММА**
(туристско-краеведческой направленности)
«Основы туризма»
(базовый уровень)

Возраст учащихся – 11-15 лет
Срок реализации программы:
базовый уровень: 76
стартовый уровень: 76
продвинутый уровень: 76

Автор-составитель программы:
Колмакова Эльвина Павловна,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2017 г.

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

МБОУ СОШ №5

Полное название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Основы туризма»
Направленность программы	Туристско-краеведческая/ Спортивный туризм и ориентирование
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Колмакова Эльвина Павловна, педагог дополнительного образования по спортивному туризму и ориентированию
Год разработки	2016, внесены изменения в 2017 учебном году
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждено директором МБОУ СОШ №5 (приказ № 12-Ш5-13-249/17 от 01.06.2015 г.)
Информация о наличии рецензии	Внутренняя экспертиза
Цель	Целью дополнительной образовательной программы «Основы туризма» является: подготовка подростков и молодежи к прохождению туристических дистанций, и дистанций по спортивному туризму.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> -формирование у детей сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности; -повышение интереса подростков к спортивному туризму и ориентированию; - воспитание высоких волевых, морально-этических и психологических качеств; -формирование практических навыков и умений поведения в экстремальной ситуации; -содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей, подростков; - стремления к здоровому образу жизни; -совершенствования морально-психологического состояния и физического развития.
Форма проведения	теоретические и практические занятия
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>Качественные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков в области коммуникативной компетентности, умения моделировать свое будущее; - воспитание социально - активной личности, готовой к самореализации в условиях современного общества. - мотивацию к обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих, к получению знаний, умений и навыков, направленных на снижение индивидуальных и коллективных рисков; - формирование команды актива для дальнейшей работы по военно-патриотическому воспитанию; - освоения детьми туристско-краеведческих умений и навыков, что гарантирует необходимый

	<p>уровень безопасности в природной среде;</p> <p>Количественные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внедрение новых форм обучения и воспитания (деловых игр, диспутов, дебатов, круглых столов, интернет – встреч и др.). - проведение соревнований по спортивному туризму и ориентированию среди команд общеобразовательных школ города; - участие в городских и межрегиональных играх, мероприятиях, семинарах по спортивному туризму и спортивному ориентированию; - активное сотрудничество родителей обучающихся, а также представителей сообщества во время проведения совместных мероприятий.
Срок реализации	2016-2020 годы и далее.
Количество часов в неделю/ год	2 ч./ 76 на 1 группу Количество групп - 4
Возраст обучающихся	11-15 лет
Формы занятий	теоретические и практические
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Баленко СВ. Школа выживания. /Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г. 2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981. 3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003. 4. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001. 5. 16. Константинов Ю.С, Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. 6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000. 7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997. 8. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985. 9. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993. 10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Занятия проводятся в кабинете ОБЖ, тире, тренажерном зале МБОУ СОШ №5, МБУ ЦСП «Сибирский легион». Все необходимое оборудование имеется.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивный туризм в нашей стране начал активно развиваться в предвоенные годы. В 1948 году был включён в единую спортивную классификацию как вид спорта. Туристское многоборье, введенное в ЕВСК только в 1995 году – молодая дисциплина спортивного туризма. Как в своё время из альпинизма выделилось скалолазание, так из спортивного туризма выросло туристское многоборье. Туристское многоборье, оставляя за собой всё лучшее, что есть в туризме, больше внимания уделяет подготовке именно спортсмена-туриста. Туристское многоборье – это скоростное прохождение препятствий, сосредоточенных на одной дистанции, требующее большой концентрации физических сил, быстрой реакции для выбора тактики прохождения этапов и технических знаний по преодолению препятствий. Туристское многоборье подразделяется на виды: пешеходное, лыжное, горное, водное, велосипедное и другие. Данная спортивная дисциплина требует высокого уровня владения техническими навыками, характерными для разных видов спортивного туризма и родственных видов спорта. Но туристское многоборье более зрелищно и доступно, чем спортивные походы, особенно в условиях Крайнего Севера. А также чрезвычайно динамично, что требует специальной физической и тактической подготовки.

Кроме физической выносливости, скорости и силы, занятия туристским многоборьем воспитывают у подростков умение анализировать стандартные и нестандартные ситуации, принимать самостоятельно решения. Межличностные отношения в туристском многоборье развиваются, прежде всего, в направлении коллективизма, реализуясь во всём большем умении подчинять своё «я» интересам команды. Несомненен оздоровительный аспект занятий туристским многоборьем – все туристские «стадионы» находятся, в основном, на свежем воздухе.

В свою очередь ориентирование – это вид спорта, который к олимпийскому девизу «Дальше, выше, быстрее!» добавил четвертый принцип – «умнее!» – и тем самым привлек в свои ряды многочисленных поклонников. Ориентированием, в отличие от большинства других видов спорта, может заниматься человек в любом возрасте вне зависимости от физических данных – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Занятие спортивным ориентированием, с одной стороны, позволяет общаться с людьми, объединенными общими интересами и ведущими здоровый образ жизни, а с другой дает возможность общения с природой.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» разработана на основе программы Константинова Ю.С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей» с учетом возрастных особенностей детей.

Вид программы – компилятивная.. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации, с Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Актуальность программы.

Программа по туристскому многоборью содержит научно обоснованные рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса юных спортсменов туристов.

В виду комплексности спортивного туризма материал данной программы расширен за счёт привлечения элементов родственных видов спорта, таких как: спортивный туризм, лыжные гонки, спортивное ориентирование, альпинизм, скалолазание, лёгкая атлетика.

Отличительные особенности программы

При разработке программы был учтен опыт обучения и тренировок в условиях местности, приравненной к Крайнему Северу, результаты научных исследований по юношескому спорту, детско-юношескому туризму, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивно юношеских спортивных школ и руководителей учреждений дополнительного образования детей.

Данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Различные климатические условия и наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Программа предназначена для учащихся 11-15 лет. Рассчитана на 3 года обучения. Объем программы – 2 часа в неделю на 1 группу, общее количество часов – 76. Количество недель – 38. Длительность учебного занятия – 45 минут.

1.2. Цель: подготовка детей и подростков к прохождению туристических дистанций, и дистанций по спортивному ориентированию.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование у детей сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- повышение интереса подростков к спортивному туризму и ориентированию;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и психологических качеств;
- формирование практических навыков и умений поведения в экстремальной ситуации;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей, подростков;
- стремления к здоровому образу жизни;
- совершенствования морально-психологического состояния и физического развития;
- подготовка спортсменов – разрядников.

1.3. Содержание программы

Организационно-методические особенности подготовки юного спортсмена в туристском многоборье

Для успешного осуществления подготовки юных спортсменов 10-11 лет на каждом его этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Подготовку спортсменов всех 10-11 лет следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей спортсменов на начальном этапе подготовки.

2. В процессе подготовки групп начальной подготовки нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для этого этапа.

3. Неуклонный рост объёма средств общей физической и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки

4. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

5. Специальная подготовка спортсмена будет повышаться лишь в том случае, если нагрузки на начальном этапе подготовки будут полностью соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям.

6. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различном этапе начальной подготовки должна определяться с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических и психических качеств (9-12 лет)

Организация тренировочного процесса

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Особенность спортивного туризма и ориентирования в том, что это сплав нескольких видов спорта (спортивное ориентирование, альпинизм, скалолазание, спортивный туризм, лыжные гонки, легкая атлетика.). Кроме того, без определённых знаний по топографии, физики, психологии в туристское многоборье трудно добиться высоких результатов. Достичь успехов в этом виде спорта невозможно без тренировки памяти, внимания и самостоятельного мышления спортсмена. Поэтому данная программа предусматривает проведение большого количества практических занятий, связанных с вышеперечисленными видами спорта, участие в походах, соревнованиях и теоретических занятиях.

Соревнования - важная часть спортивной подготовки. На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

На базовом уровне 1 года обучения проводятся ознакомительные занятия по разным видам спортивного туризма и туристского многоборья. Это базовый план для всех занимающихся в секции.

Во время учебно-тренировочных сборов, часовая нагрузка в неделю возрастает, но общий годовой объем остается неизменным.

При переводе спортсмена на следующий этап подготовки после прохождения первого года обучения преподаватель должен учитывать его индивидуальные особенности, способности. Перевод спортсмена через один год этапа подготовки возможен только в том случае, если занимающийся отвечает требованиям, предъявляемым к спортсмену данного этапа подготовки.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется преподавателем в зависимости от климатических условий (это особенно актуально для районов Крайнего Севера) и наличия необходимого снаряжения. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навык самостоятельного принятия решений в технико-тактическом прохождении этапов, дистанции, действий в походе. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и судействе соревнований, обучении младших школьников.

В группы базовой подготовки поступают лица, желающие заниматься спортивным туризмом и спортивным ориентированием не должны иметь медицинских противопоказаний.

В стартовые группы зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку или имеющие спортивный разряд по спортивному туризму и ориентированию, при выполнении ими требований по общей физической и специальной подготовке.

Сокращать количество часов в группе можно по причине слабой динамики развития и индивидуальных способностей.

Начиная стартовый этап подготовки, общий годовой объём учебно-тренировочной работы может быть сокращён не более чем на 25 %.

Группы профи формируются из спортсменов, выполнивших 3 спортивный разряд, так как спортивный туризм – командный вид спорта, требующий согласованного взаимодействия между участниками команды. Перевод по году обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

При проведении общей лыжной, беговой, физической подготовки можно объединять группы, но с учетом дифференцированного подхода к занимающимся.

Перевод из группы в группы зависит от года обучения, а так же зависит от перспективности спортсмена и выполнения требований, приведенных выше.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Количественный состав групп обусловлен особенностью спортивного туризма и ориентирования. Обучение преодолению многих препятствий необходимо производить под строгим контролем преподавателя. Преподавателю необходимо постоянно держать в поле зрения каждого из спортсменов. С учетом техники безопасности рекомендуется следующее количество спортсменов в группах: базового уровня подготовки первого года обучения - 15 человек, второго года обучения – 12 человек, стартового уровня подготовки – 8- 10 человек, профи уровня подготовки– 6-8 человек.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах и во время проведения других туристских мероприятий. Как на местности, так и в помещении. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются на учебно-тренировочных сборах, в лагерях, на соревнованиях и других туристских мероприятиях. В связи со спецификой работы туристских секций, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности в своём населённом пункте, устанавливается в количестве 4 часов.

Учебно-тематический план
Спортивный туризм и ориентирование
(дистанции – пешеходная, лыжная)

№ п\п	Тема	Базовый уровень	Стартовый уровень	Профи уровень
		Количество часов	Количество часов	Количество часов
		1 год	2 год	3 год
		76	150	150
I	Теоретическая подготовка	58	22	22
1.1.	Введение. История туризма. Виды туризма. Туристское многоборье	2	-	2
1.2.	Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований	4	4	2
1.3.	Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена	2	2	2
1.4.	Туристское снаряжение	10	8	2
1.5.	Топография, условные знаки. Спортивные карты	14	2	2
1.6.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2	2	2
1.7.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию	2	2	2
1.8.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	2	2
1.9.	Ориентирование по местным предметам Действие при потере ориентировки	8	-	2
1.10.	Основы правил по тур.многоборью	4	-	2
1.11.	Основы туристской подготовки	8	-	2
II	Практическая подготовка	18	128	128
2.1.	Общая физическая подготовка	2	40	30
2.2.	Специальная физическая подготовка	4	26	40
2.3.	Техническая лыжная подготовка	4	24	14
2.4.	Техника и тактика спортивного туризма	4	14	12

2.5.	Техника и тактика спортивного ориентирования	4	20	30
2.6.	Приёмные и контрольно-переводные нормативы	-	4	2
III	Медицинское обследование			
IV	Участие в соревнованиях	8	12	30
V	Учебно-тренировочные сборы	-	-	-
	Годовой объем учебного времени	84	162	180

Содержание программы

Этап базовой подготовки (1 год)

Основные задачи и преимущественная направленность спортивных тренировок:

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- знакомство с видами спортивного туризма, дисциплинами спортивного туризма;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности;
- привитие интереса к занятиям спортивным туризмом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Ожидаемый результат

Знания:

- техники безопасности при проведении туристских походов, занятий и соревнований;
- перечня личного снаряжения для похода выходного дня и требований к нему;
- правил проведения и судейства соревнований по спортивному туризму.

Умения:

- последовательно выполнять действия в спортивном ориентировании при прохождении соревновательной дистанции;
- выбирать место для привала и ночлега (бивака).

Навыки:

- вязания узлов, применяемых в спортивном туризме;
- работы со спортивным компасом.

1.Теоретическая подготовка

1.1. Введение. История туризма. Виды туризма. Туристское многоборье.

Беседа о туризме. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туризма для человека. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Туристские нормативы и значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные

требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество».

1.2. Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Профилактика травматизма на занятиях.

Профилактика обморожения, действия при обморожении. Требования к одежде для занятий на улице. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение с местным населением.

1.3. Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена

Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значения питания как фактор сохранения и укрепления здоровья. Назначения белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Субъективные данные самоконтроля: самочувствия, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1. 4.Туристское снаряжение

Снаряжения спортсмена, занимающегося туристским многоборьем для дистанции 1 и 2 класса. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, 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 походу.

1.5. Топография. Условные знаки. Спортивные карты

Зрительное знакомство с объектами местности, обозначения их топографическими знаками и их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерения расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов схем (класса, двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

1.6. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приёмы и способы ориентирования. Техника - вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка

номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении спортивного ориентирования.

1.7. Первоначальные представления о тактики прохождения дистанции по спортивному ориентированию

Взаимосвязь техники и тактики обучения в спортивном ориентировании. Последовательность действий в спортивном ориентировании при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки. Анализ соревнований.

1.8. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

1.9. Ориентирование по местному предмету. Действие при потере ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.

Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметам.

Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи часов и Солнца, часов и Луны. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту, стремление как можно меньше срезать тропинки. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

1.10. Основы правил по туристскому многоборью

Класс дистанции. Требования к классу дистанции. Виды дистанции (личная, командная). Виды прохождения дистанции (сквозное, по прибытию последнего участника). Штрафы на этапах дистанциях 1, 2 класса.

1.11. Основы туристской подготовки

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.п.). 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 бивака перед уходом. Организация питания в походе выходного дня, 2-3 дневном походе. Составление меню, списки продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Типы костров. Правила разведения костров, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Систематическое выполнение и правильная дозировка физических упражнений способствует укреплению здоровья, развитию опорно-двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию, овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятиями спорта, моральных и волевых качеств спортсменов.

Общая выносливость: ходьба, бег на средние и длинные дистанции, ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, гребля, ритмическая гимнастика.

Скоростная выносливость: бег на короткие дистанции с полной выкладкой, челночный бег, бег на лыжах на короткой дистанции, подвижные игры.

Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимание, подтягивание на перекладине, упражнения для мышц живота. Упражнения в парах с сопротивлением. Гимнастика. Лазание по канату. Преодоление навесной переправы. Вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине, скальных зацепах. Лазание по рукоходу и скальной стенке. Бег по крутому склону.

Скоростно-силовая выносливость: выполнение достаточно длительного времени упражнений силового характера с максимальной скоростью. Гладкий бег на короткие и длинные дистанции, по пересеченной местности.

Развитие ловкости: спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика (прыжки, барьерный бег). Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения с грузом и без груза:

ходьба по бревну, верёвке, камням, кочкам, соревнования по технике туризма. Упражнения на удержания равновесия. Кувырки, падения. Колесо.

Развитие гибкости: упражнения на растягивание различных групп мышц, сухожилий и связок. Упражнения в парах, самостоятельно.

Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки падения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнение на развитие ловкости и координации движения. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

Соревнования, эстафеты. Походы.

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на достижения высоких результатов путем развития силовых и скоростных качеств спортсмена необходимые в этом виде спорта, применяя набор знаний умений навыков, полученных в процессе обучения. воспитание физических качеств, специфических для спортсменов по туристскому многоборью: специальной выносливости, быстроты, силовой выносливости. Под воздействием усталости монотонности закреплять полученные знания, приобретенные умения, навыки и дальнейшее развивать других качества, необходимых спортсмену.

Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов.

Упражнение для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабо пересеченной местности. Бег с картой. Кросс.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и много скоки на одной и двух ногах. Подтягивание на перекладине, зацепах разным хватом. Передвижение по рукоходу. Лазанье по канату. Вис на турнике на время. Упражнения для развития силовой выносливости плечевого пояса.

Скалолазание. Индивидуальное и парное лазание по скальному тренажёру.

2.3. Техническая лыжная подготовка

Лыжные занятия эффективно проводить не на туристских лыжах с полумягким креплением, а на беговых. По причине того, что туристские лыжи предназначены для

ходьбы по рыхлому, глубокому снегу. Из-за тяжелого веса и неудобства креплений вырабатывается неправильная техника бега на лыжах.

Обучение специальными подготовительными упражнениями, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременном двушажном ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучения поворотам на месте и в движении. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение спуску по склону в высокой, средней, низкой стойке. Спуск с переходом на параллельную лыжню. Спуск с выдвиганием лыжи. Спуск с подниманием носков лыж. Спуск на одной лыже. Поворот на месте. Поворот во время спуска упором, «плугом», «полу плугом». Торможение: плугом, полу плугом, упором, поворотом, соскальзыванием, падением. Обучения общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Работа палками. Хождение без палок. Толчок одной ногой, двумя ногами. Отталкивание лыжами в попеременном двушажном ходе. Передвижение полушагом. Преодоление препятствий. Попеременный двушажный, одношажный, бесшажный хода. Бег, ходьба на лыжах. Знакомство с основными элементами конькового хода.

2.4 Техника и тактика спортивного туризма

Вязка узлов, применяемых в спортивном туризме: прямой, встречный, ткацкий, брамшкотовый, проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, булинь, карабинная удавка, штыковой, схватывающий. Правила завязывания узлов. Техника вязания узлов. Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.

На первом году обучения осваивается техника прохождения этапов по подготовленным перилам. Подготовка этапов к занятиям: натягивание веревок при помощи полиспаста. Голосовые команды.

Командная работа при прохождении дистанции. Командные действия при прохождении этапов с подводными перилами, без подводных перил. Сквозное прохождение дистанции. Прохождение этапов по приходу последнего участника команды. Помощь участников команды при прохождении этапа.

Обучение технике прохождения этапов:

Переправа по бревну с перилами через реку, овраг. Переправа по бревну с маятниковой опорой

Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну. Прохождения участника по бревну с маятниковой опорой, с маятниковой опорой с самостраховкой. Подход по подводным перилам.

Переправа по веревкам с перилами через реку, овраг (Параллельные перила)

Техника движения по перилам. Страховка при прохождении этапа через сухой овраг, каньон, воду, лед.

Спуск, подъём по склону с перильной страховкой

Способы подъёма: свободное лазание, с опорой на перила, по перилам со страховкой. Требования к перилам. Спуск, подъем с самостраховкой по сдвоенным (закольцованным перилам) перилам и перилам закрепленным на опоре удавкой. Спуск с применением спускового устройства. Организация командной страховки. Спуск, подъем с командной страховкой. Верхняя и нижняя командная страховка. Подход по подводным перилам к спуску. Действие команды, проходящей этап. Безопасная и опасная зона.

Траверс склона по перилам

Организация самостраховки. Правила движения участника при движении по склону.

Движение по навесной переправе

Порядок пристёгивания к перилам и отстегивания от перил. Действие команды при прохождении этапа.

Техника прохождения скальных участков

Основные правила передвижения по скалам. Технические приемы скалолазания. Страховка на скальном рельефе. Организация спусков.

Работа на этапах с веревками сопровождения. Штрафы. Правила прохождения этапов.

2.5. Техника и тактика спортивного ориентирования

Создание простейших планов и схем (классов, спортзала, двора, и т.п.). Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание, и обозначение на карте. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Измерение расстояния на карте и на местности. Держание компаса. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Движение по азимуту. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте.

Правильное держание карты. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определения точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор вариантов движения между КП. Кратчайшие пути, срезки.

Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Действие при потере ориентировки.

2.6. Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовой способностей); Участие в соревнованиях по

ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по бегу, лыжным гонкам, ориентированию. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях 1 и 2 класса.

3. Углубленное медицинское обследование

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Содержание программы

Этап стартовой подготовки, профи подготовки (2-3 год)

Для юных спортсменов, занимающихся подготовкой спортивным туризмом и ориентированием, основными задачами являются:

- формирование общей подготовки: укрепление здоровья; улучшение физического развития; разносторонняя физическая подготовленность и т.д.;
- обучение технике избранного вида спорт: овладение основами техники выполнения упражнений; выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры с элементами пройденного технического материала.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов спортивного туризма, спортивного ориентирования, легкой атлетики, лыжными гонками.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Введение. История туризма. Виды туризма. Туристское многоборье.

Беседа о туризме. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туризма для человека. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Туристские нормативы и значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество».

Общая теоретическая подготовка. Туристские путешествия, история развития туризма. 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 туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов

образования в развитии детско-юношеского туризма и туристского многоборья. Виды спортивного туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, автомототуризм, комбинированный и туризм для ЛОЖВ. 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, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

1.2. Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Профилактика травматизма на занятиях.

Профилактика обморожения, действия при обморожении. Требования к одежде для занятий на улице. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение с местным населением.

1.3. Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена

Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значения питания как фактор сохранения и укрепления здоровья. Назначения белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Субъективные данные самоконтроля: самочувствия, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Туристское снаряжение

Снаряжения спортсмена, занимающегося туристским многоборьем для дистанции 1 и 2 класса. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, 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 походу.

1.5. Топография. Условные знаки. Спортивные карты

Зрительное знакомство с объектами местности, обозначения их топографическими знаками и их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерения расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов схем (класса, двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

1.6. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приёмы и способы ориентирования. Техника - вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении спортивного ориентирования.

1.7. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию

Взаимосвязь техники и тактики обучения в спортивном ориентировании. Последовательность действий в спортивном ориентировании при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки. Анализ соревнований.

1.8. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

1.9. Ориентирование по местному предмету. Действие при потере ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.

Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметам.

Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи часов и Солнца, часов и Луны. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту, стремление как можно меньше срезать тропинки. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

1.10. Основы правил по туристскому многоборью

Класс дистанции. Требования к классу дистанции. Виды дистанции (личная, командная). Виды прохождения дистанции (сквозное, по прибытию последнего участника). Штрафы на этапах дистанциях 1, 2 класса.

1.11. Основы туристской подготовки

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.п.). 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 бивака перед уходом. Организация питания в походе выходного дня, 2-3 дневном походе. Составление меню, списки продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Типы костров. Правила разведения костров, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Систематическое выполнение и правильная дозировка физических упражнений способствует укреплению здоровья, развитию опорно-двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию, овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятиями спорта, моральных и волевых качеств спортсменов.

Общая выносливость: ходьба, бег на средние и длинные дистанции, ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, гребля, ритмическая гимнастика.

Скоростная выносливость: бег на короткие дистанции с полной выкладкой, челночный бег, бег на лыжах на короткой дистанции, подвижные игры.

Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимание, подтягивание на перекладине, упражнения для мышц живота. Упражнения в парах с сопротивлением. Гимнастика. Лазание по канату. Преодоление навесной переправы. Вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине, скальных зацепах. Лазание по рукоходу и скальной стенке. Бег по крутому склону.

Скоростно-силовая выносливость: выполнение достаточно длительного времени упражнений силового характера с максимальной скоростью. Гладкий бег на короткие и длинные дистанции, по пересеченной местности.

Развитие ловкости: спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика (прыжки, барьерный бег). Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения с грузом и без груза: ходьба по бревну, верёвке, камням, кочкам, соревнования по технике туризма. Упражнения на удержания равновесия. Кувырки, падения. Колесо.

Развитие гибкости: упражнения на растягивание различных групп мышц, сухожилий и связок. Упражнения в парах, самостоятельно.

Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки падения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнение на развитие ловкости и координации движения. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания. Беговая подготовка. Кросс по пересеченной местности.

Соревнования, эстафеты. Походы.

Тестирование. Практическое занятие: Сдача нормативов.

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на достижения высоких результатов путем развития силовых и скоростных качеств спортсмена необходимые в этом виде спорта, применяя набор знаний умений навыков, полученных в процессе обучения. воспитание физических качеств, специфических для спортсменов по туристскому многоборью: специальной выносливости, быстроты, силовой выносливости. Под воздействием усталости монотонности закреплять полученные знания, приобретенные умений, навыки и дальнейшее развивать других качества, необходимых спортсмену.

Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов.

Упражнение для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабо пересеченной местности. Бег с картой. Кросс.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и много скоки на одной и двух ногах. Подтягивание на перекладине, зацепах разным хватом. Передвижение по рукоходу. Лазанье по канату. Вис на турнике на время. Упражнения для развития силовой выносливости плечевого пояса.

Скалолазание. Индивидуальное и парное лазание по скальному тренажёру.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости: бег равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег на лыжах на дистанцию до 6 км. туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты: специально беговые упражнения, челночный бег, эстафеты.

Упражнения на развития ловкости: кувырки, хождение по канату, прыжки из различного положения, преодоление специфические препятствия (X-образные перила, бабочка, параллельные перила и т.д.).

Упражнения для развития силовой выносливости: сгибание и разгибание рук, приседания на одной и на двух ногах, прыжки и многоскоки на одной и на двух ногах, прыжки со скакалкой, поднимание и переноска тяжести, упражнения с гантелями, работа на тренажерах.

Изучение тактики прохождения отдельных этапов и прохождения 1,2 класса дистанции. Скалолазание. Страховка при лазании по скалодрому. Техника лазания. Лыжная подготовка. Изучение лыжных ходов, техники спуска, подъёма и поворотов. Спортивные игры. Подвижные игры, футбол, баскетбол и т.д. Знания и умения, которыми должен обладать выпускник.

2.3.Техническая лыжная подготовка

Лыжные занятия эффективно проводить не на туристских лыжах с полумягким креплением, а на беговых. По причине того, что туристские лыжи предназначены для ходьбы по рыхлому, глубокому снегу. Из-за тяжелого веса и неудобства креплений вырабатывается неправильная техника бега на лыжах.

Обучение специальными подготовительными упражнениями, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременном двушажном ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучения поворотам на месте и в движении. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение спуску по склону в высокой, средней, низкой стойке. Спуск с переходом на параллельную лыжню. Спуск с выдвиганием лыжи. Спуск с подниманием носков лыж. Спуск на одной лыже. Поворот на месте. Поворот во время спуска упором, «плугом», «полу плугом». Торможение: плугом, полу плугом, упором, поворотом, соскальзыванием, падением. Обучения общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Работа палками. Хождение без палок. Толчок одной ногой, двумя ногами. Отталкивание лыжами в попеременном двушажном ходе. Передвижение полушагом. Преодоление препятствий. Попеременный двушажный, одношажный, бесшажный хода. Бег, ходьба на лыжах. Знакомство с основными элементами конькового хода.

2.4. Техника и тактика спортивного туризма

Специальное личное снаряжение. Страховочная система. Самостраховка. Перчатки. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования. Снаряжение специальное снаряжение – любое снаряжение (согласно Разделу 3), взятое группой (связкой, участником) на дистанцию для выполнения ТП. Основное специальное снаряжение – основная верёвка длиной 5 и более метров или иное снаряжение, по Условиям приравненное к основному. Всё основное снаряжение группа (связка, участник) транспортирует от старта до финиша последовательно через все этапы (за исключением специально оговорённых участков дистанции). Всё вышеперечисленное снаряжение группы (связки, участника) проходит техническую комиссию. По её итогам составляется акт проверки снаряжения. Использование на дистанции снаряжения, не допущенного технической комиссией, запрещается. Потерянным считается снаряжение: на этапе – снаряжение, которое по окончании КВ этапа какой-либо своей частью находится в ОЗ этапа, на ИС этапа или осталось подключенным к судейскому оборудованию; – снаряжение, оставленное в РЗ ЦС этапа после выхода группы (связки, участника) из РЗ. Группа (связка, участник) имеет право забрать потерянное снаряжение по окончании КВ этапа, используя для этого ПОД (КОД). До окончания КВ этапа группа (связка, участник) имеет право вернуть снаряжение любым способом, не противоречащим условиям прохождения этапа и данному Регламенту. На дистанции – основное специальное снаряжение, не пересёкшее финишную линию. Потеря основного

специального снаряжения на дистанции ведёт к снятию группы (связки, участника) с дистанции. На дистанциях, проложенных на искусственном рельефе в закрытых помещениях, допускается подбор специального снаряжения после пересечения группой (участником, связкой) финишной линии, при этом: – снаряжение, находящееся в БЗ дистанции (на полу, не подключенное к судейскому оборудованию), участник имеет право подобрать в любом месте дистанции без использования оборудования этапов (блоков этапов); – снаряжение, находящееся в ОЗ дистанции, участник имеет право вернуть, используя оборудование этапов (в т.ч. ПОД), с обязательным условием соблюдения технических приёмов при движении по перилам этапов и обеспечения ВСС.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Знания регламента и правил (аббревиатура).

Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике. Обязательные узлы - грейпвайн, брам-шкотовый, проводник восьмёрка, австрийский проводник, двойной проводник, проводник восьмерка, карабинная удавка, штык, стремя на опоре, булинь, двойной булинь, стремя на карабине, грепвайн-удавка, симметричный схватывающий, схватывающий бахмана, австрийский схватывающий (из регламента), после их изучения проводится тест на скорость вязки узлов на скорость.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению, частичное изучение регламента

Работа с веревками. Основная и вспомогательная верёвки. Размеры и длины веревок на дистанции. Статическая и динамическая веревка их предназначения. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Виды сбора веревки - бухтовка и маркировка верёвки. Для организации страховки, перил и сопровождения, а также снятия перил применяются только основные верёвки диаметром не менее 10 мм. Динамические верёвки должны соответствовать требованиям UIAA и EN 892, статические – EN 1891. Верёвки типа А имеют более высокую статическую и динамическую прочность. В соответствии с требованиями EN1891 верёвки группы А должны иметь статическую прочность не менее 22 кН, верёвки группы В – не менее 18 кН. Двойной верёвкой является: сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), разделенная соответствующим узлом и имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви; две отдельные верёвки. Верёвка не должна иметь повреждений оплётки и прядей. Если в ходе 11 прохождения дистанции верёвке нанесено повреждение (перебит сердечник, сорвана оплётка и т. п.), её эксплуатация может быть продолжена после блокировки повреждённого участка с помощью узла. Группе (связке, участнику) при прохождении этапа запрещается разрезать узлы и обрезать навешенные основные верёвки. В особом

случае, с разрешения судьи этапа, допускается срезать на этапе верёвки, если группа (связка, участник) превысила КВ и не может иным способом снять снаряжение. На Чемпионатах, Кубках и Первенствах РФ для выполнения любых ТП разрешено использовать только основные верёвки длиной 10, 20, 30, 40, 50, 60 м +/- 5% без учёта узлов. На верёвках, предъявленных технической комиссии, не должно быть наклеек и т. п., затрудняющих проверку их целостности.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки. Знание видов верёвки и их предназначение.

Работа с карабинами. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение. Для выполнения ТП, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защёлки карабина. Продольная прочность карабина должна быть не менее 2200 кг (22 кН), поперечная (перпендикулярная муфте) – не менее 600 кг (6 кН). При использовании карабинов для выполнения ТП по п. 3.3.1 защёлка карабина должна быть заблокирована по предписанию фирмы изготовителя. При выполнении ТП по п.п. 7.4.1, 7.5.1, 7.6.4.б, для подключения перил на ТО запрещается использовать карабины, не отвечающие требованиям п.п. 3.3.1, Зажимы, спусковые устройства. Для организации самостраховки на подъёме по склону используется зажим типа "жумар" или иные фиксирующие устройства, отвечающие требованиям. Для организации самостраховки на спусках по склону используются спусковые устройства, отвечающие требованиям. Возможность использования ФСУ (фрикционное спусковое устройство) "восьмёрка" определяется заместителем Главного судьи по безопасности, исходя из конкретных параметров этапа. Для подключения полиспастов при натяжении перил запрещается использовать любые зажимы и иные фиксирующие устройства. Блоки и полиспасты. Блоки, используемые для организации полиспастов и движения людей по перилам, должны иметь разрывную нагрузку не менее 1500 кг (15кН). Блоки, используемые для движения людей, должны иметь конструкцию, исключающую попадание рук под шкивы. При использовании блоков для движения людей должно быть соблюдено 12 условие: в случае развала конструкции движущийся участник должен остаться подключенным к перилам через карабин. Суммарное количество шкивов на полиспасте не должно превышать 4 штук. Натяжение полиспастов должно производиться верёвкой диаметром не менее 10 мм. Для подключения полиспастов при натяжении перил разрешено использовать только двойную петлю из репшура диаметром не менее 6 мм.

Практическое занятие: Применение карабинов в определенных условиях.

Личное прохождение этапов. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

1 класс дистанции пешеходная короткая – 200-400м. количество технических этапов 4-5, пешеходная длинная 1000-3000м. количество этапов 4-5. Этап Переправа вброд Судейские перила, самостраховка; с опорой на перила, с альпенштоком $L=5-12$ м, $h=$ до 0,4 м, Переправа по бревну Судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка $L=6-10$ м, Переправа по параллельным перилам Судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка $L=8-14$ м.

1 класс дистанции лыжная короткая - короткая – 200-400м. количество технических этапов 4-5, лыжная длинная 1000-3000м. количество этапов 4-5. Переправа по тонкому льду - судейские перила, самостраховка; $L=5-12$ м; переправа по бревну -судейские перила, самостраховка; с опорой на перила; гимнастическая страховка $L=6-10$ м; переправа по параллельным перилам - судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка $L=6-12$ м; Подъём - перила судейские, самостраховка; спортивный способ; с альпенштоком $L=15-25$ м, $\alpha - 20-30^\circ$; спуск - перила судейские, самостраховка; спортивный способ; с альпенштоком $L=15-25$ м, $\alpha - 20-30^\circ$; траверс - перила судейские, самостраховка; с альпенштоком $L=10-20$ м, $\alpha - 20-30^\circ$.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Командное прохождение дистанции. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

1 класс дистанции пешеходная – группа, связка. Этапы переправа вброд судейские перила, самостраховка; с опорой на перила, с альпенштоком $L=5-12$ м, $h=$ до 0,4 м. Переправа по бревну судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка $L=6-10$ м. Переправа по параллельным перилам Судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка $L=8-14$ м

1 класс дистанция лыжная этапы: переправа по тонкому льду - судейские перила, самостраховка; $L=5-12$ м; переправа по бревну - судейские перила.- самостраховка; с опорой на перила; гимнастическая страховка $L=6-10$ м.; переправа по параллельным - перилам судейские перила - самостраховка; гимнастическая страховка $L=6-12$ м.; подъём - перила судейские; самостраховка; спортивный способ; с альпенштоком $L=15-25$ м, $\alpha - 20-30^\circ$; спуск - перила судейские. самостраховка; спортивный способ; с альпенштоком

L=15-25 м, α – 20-30°; траверс - перила судейские, самостраховка; с альпенштоком L=10-20 м, α – 20-30°; спуск на лыжах - перила судейские, самостраховка; спортивным способом; L=15-25 м, α – 20-30°.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Полигоны по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходная и лыжная.

Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходная. Положение о соревнованиях, условия проведения. Выбор района проведения, требования к нему. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформление мест проведения.

Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Условия проведения соревнований.

Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении соревнований.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции лыжная. Положение о соревнованиях, условия проведения. Выбор района проведения, требования к нему. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформление мест проведения. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Условия проведения соревнований. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении соревнований.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2.5. Техника и тактика спортивного ориентирования

Краткие сведения о спортивном ориентировании. Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования. Топографическая подготовка. Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

План. Карта. Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

Компас. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

Условные знаки. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

Тактико-техническая подготовка. Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

Азимут. Движение по азимуту. Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

Полигоны по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и городского уровня в качестве участников.

1.4. Планируемые результаты

В завершении реализации программы учащиеся

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- о спортивном ориентировании его основных видах;
- о спортивном туризме его видах;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- об основах первой доврачебной помощи;
- о естественных и искусственных препятствиях;
- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, потёртостях;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- действия в случае потери ориентации; правила охраны природы и экологические требования;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная на этапах 1, 2 классов дистанций;
- правила упаковки и транспортировки продуктов;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки;
- подвижные и спортивные игры;
- условные знаки спортивных и топографических карт.

Должны уметь:

- вязать узлы;
- разводить костер;
- командное преодоление естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы пешеходных дистанций 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовка веревки;
- надевать страховочную систему;
- пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать рюкзак;
- различать стороны горизонта, измерять расстояние шагами.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1. Учебный период

Объединения дополнительного образования	1 четверть		Осенние каникулы		2 четверть		Зимние каникулы		3 четверть		Весенние каникулы		4 четверть		Итого	
	Сроки	Ко- л- во дне й	Сроки	Ко- л- во дне й	Сроки	Ко- л- во дне й	Сроки	Ко- л- во дне й	Сроки	Ко- л- во дне й	Сроки	Ко- л- во дне й	Сроки	Ко- л- во дне й	Учебные недели	Каникулы (количество дней)
1-5 года обучения	01.09 28.10	50	30.10 04.11	6	06.11 30.12	48	01.01 09.01	8	10.01 24.03	64	26.03 - 31.03	6	02.04 30.05	51	38	8

04.11 – праздничный день

23 февраля - праздничный день

8 марта - праздничный день

01.09 – праздничный день

09.09 - праздничный день

2.3. Формы аттестации

Аттестация	Сроки проведения	Форма
Текущая	Ежедневно	Словесная оценка,
Промежуточная	Январь	Зачет
Итоговая	Май	Контрольный зачет

Используемая литература

Основная литература

1. Евсева, О. Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению 032100 - "Физ. культура" (по магистер. программе "Адаптив. физ. культура") / О. Э. Евсева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова. - М. : Советский спорт, 2010. - 162, [2] с. : ил. - Гриф УМО. - ISBN 978-5-9718-0461-1 : 220-00.ЭКЗ: 7
2. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма : [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.С. Константинов ; Российская международная академия туризма, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. - М. : Советский спорт, 2009. - 392 с. : ил. - (Профессиональное туристское образование). - Доступ с сайта электронно-библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн». - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258193>. - Загл. с экрана
3. Петров, С. В. Безопасный отдых и туризм : учеб. пособие для студентов вузов / С. В. Петров, О. Л. Жигарев, О. Н. Токарева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Новосиб. гос. пед. ун-т", ФГБОУ ВПО "Моск. пед. гос. ун-т". -

Новосибирск [и др.] : [АРТА], 2011. - 294, [2] с. - (Безопасность жизнедеятельности). - Гриф УМО. - ISBN 978-5-902700-32-6 : 362-00.ЭКЗ: 5

Дополнительная

1. Биржаков, М.Б. Безопасность в туризме : [учеб.-метод. пособие] / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков. - СПб. : Герда, 2006. - 208 с.
2. Бутко И.И., Ляшко Г.И., Маркин П.П., Ситников В.А. Туризм. Безопасность в программных турах и на туристских маршрутах. Пособие для студентов гуманитарных и профильных факультетов вузов, специалистов туристических организаций. – М.: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2007. – 320 с. («Туризм и сервис») ISBN 978-5-241-00802-2
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с. ISBN 5-7695-0670-9
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 208 с. ISBN 5-7695-1714-X
5. Гимазов Р.М., Соколовский Р.В. Туристический слет среди студентов 2 курсов. Методические указания / Отв. ред. Р.М. Гимазов. – Сургут: РИО СурГПУ, 2008. – 49 с.
6. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. -М.: Зеркало, 1994. – 243 с.: ил.
7. Квартальнов, В.А. Туризм : учеб. для образоват. учреждений турист. профиля / В.А. Квартальнов. - Изд. 2-е, перераб. - М. : Финансы и статистика, 2006. - 335 с. - ISBN 5-279-03119-4 : 161-70.
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. 6-е изд., перераб. и доп. - М.: Недра, 1986. – 269 с., ил.
9. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для студентов вузов по направлению 0321000 - Физическая культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2008. - 463 с. : ил. - Гриф УМО. - ISBN 978-5-9718-0190-0 : 350-00.ЭКЗ: 10
10. Черныш И.В. Походная энциклопедия путешественника / Игорь Всеволодович Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 448 с.: ил. ISBN 5-8183-0982-7

Цифровые ресурсы

1. <http://www.carabin.ru/articles/sutur/162.html>
2. <http://www.tyrist.net/>
3. <http://www.uraledu.ru/node/>
4. www.balticbereg.spb.ru

5. www.czechtourism.com/rus/ru/docs/holiday-tips/holiday-without-barriers/index.html
6. www.sid-vd.ru/?id=1328
7. www.tssr.ru/invalid/adventure/414/ - 17k

Источники

Учебно-методические материалы

1. Рабочая программа "Спортивно-оздоровительный туризм с методикой преподавания" [Электронный ресурс] :Направление подготовки 034400.62, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)/ ГОУ ВПО "Сургут. гос.пед.ун-т"; сост. Р.М. Гимазов -Электрон.дан.-Сургут: СурГПУ,2015. - Режим доступа: <http://els.surgpu.ru/>ограничен: необходима авторизация. - Загл.с экрана
2. Учебная программа "Спортивно-оздоровительный туризм с методикой преподавания" [Электронный ресурс] :Направление подготовки 034400.62, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)/ ГОУ ВПО "Сургут. гос.пед.ун-т"; сост. Р.М. Гимазов -Электрон.дан.-Сургут: СурГПУ,2015. - Режим доступа: <http://els.surgpu.ru/>ограничен: необходима авторизация. - Загл.с экрана

**Пояснительная записка
о реализации учебно-тематического плана
на 2017/2018 учебный год**

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с компилятивной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Основы туризма», разработанной Э.П. Колмаковой в 2016 году (с изменениями в 2017 г.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» разработана на основе программы Константинова Ю.С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей» с учетом возрастных особенностей детей.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – туристско-краеведческая.

Вид образовательной деятельности – спортивный туризм и ориентирование.

Этап базовой подготовки (1 год)

Основные задачи и преимущественная направленность спортивных тренировок:

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- знакомство с видами спортивного туризма, дисциплинами спортивного туризма;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности;
- привитие интереса к занятиям спортивным туризмом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Информационная справка об особенностях реализации УТП
в 2017/2018 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	3
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1/2
Возраст воспитанников	10-12
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	1 группа – 24 чел. 2 группа – 24 чел. 3 группа – 24 чел. 4 группа – 12 чел.
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

Ожидаемый результат

Знания:

- техники безопасности при проведении туристских походов, занятий и соревнований;
- перечня личного снаряжения для похода выходного дня и требований к нему;
- правил проведения и судейства соревнований по спортивному туризму.

Умения:

- последовательно выполнять действия в спортивном ориентировании при прохождении соревновательной дистанции;
- выбирать место для привала и ночлега (бивака).

Навыки:

- вязания узлов, применяемых в спортивном туризме;
- работы со спортивным компасом.

Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:

- памятные даты: день Великой Победы, Год Экологии в России
- крупные мероприятия учреждения: Декада дополнительного образования
- Другое: городские мероприятия – «Школа безопасности», «Зарница» и др.

Учебно-тематическое планирование (1 год обучения)

№ п\п	Тема	Базовый уровень
		Количество часов
		1 год
		76
I	Теоретическая подготовка	60
1.1.	Введение. История туризма. Виды туризма. Туристское многоборье	2
1.2.	Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований	2
1.3.	Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена	2
1.4.	Туристское снаряжение	16
1.5.	Топография, условные знаки. Спортивные карты	16
1.6.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2
1.7.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию	2
1.8.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2
1.9.	Ориентирование по местным предметам Действие при потере ориентировки	8
1.10.	Основы правил по тур.многоборью	2
1.11.	Основы туристской подготовки	6
II	Практическая подготовка	16
2.1.	Общая физическая подготовка	2
2.2.	Специальная физическая подготовка	2
2.3.	Техническая лыжная подготовка	2
2.4.	Техника и тактика спортивного туризма	2
2.5.	Техника и тактика спортивного ориентирования	2
2.6.	Приёмные и контрольно-переводные нормативы	-
III	Медицинское обследование	
IV	Участие в соревнованиях	6
V	Учебно-тренировочные сборы	-

Учебно-тематическое планирование (2 год обучения)

№ п\п	Тема	Стартовый уровень
		Количество часов
		2 год
		76
I	Теоретическая подготовка	22
1.1.	Введение. История туризма. Виды туризма. Туристское многоборье	-
1.2.	Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований	4
1.3.	Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена	2
1.4.	Туристское снаряжение	8
1.5.	Топография, условные знаки. Спортивные карты	2
1.6.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2
1.7.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию	2
1.8.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2
1.9.	Ориентирование по местным предметам Действие при потере ориентировки	-
1.10.	Основы правил по тур.многоборью	-
1.11.	Основы туристской подготовки	-
II	Практическая подготовка	54
2.1.	Общая физическая подготовка	10
2.2.	Специальная физическая подготовка	8
2.3.	Техническая лыжная подготовка	8
2.4.	Техника и тактика спортивного туризма	10
2.5.	Техника и тактика спортивного ориентирования	10
2.6.	Приёмные и контрольно-переводные нормативы	4
III	Медицинское обследование	-
IV	Участие в соревнованиях	4
V	Учебно-тренировочные сборы	-