

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр экологии, краеведения и туризма»**

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
МБУ ДО «ЦЭКиТ»  
Протокол № 16 от 16.08. 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «ЦЭКиТ»  
Л.В.Плясова \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 16.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско – краеведческой направленности  
«Спортивный туризм, дистанции в закрытых помещениях (турзал)»**

Уровень программы: разноуровневая  
Возраст обучающихся: 9 – 14 лет  
Срок реализации: 6 лет

**Авторы:**  
Лащёв А.В., педагог-  
дополнительного  
образования

г. Зеленогорск  
2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1	Пояснительная записка.....	стр. 3
1.2	Цель и задачи программы.....	стр. 6
1.3	Содержание программы.....	стр. 7
1.4	Планируемые результаты.....	стр. 50

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1	Календарный учебный график .....	стр. 53
2.2	Условия реализации программы.....	стр. 54
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы .....	стр. 59
2.4	Методические материалы .....	стр. 60
2.5	Список литературы .....	стр. 63
2.6	Приложения.....	стр. 64

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм, дистанции в закрытых помещениях (турзал)» - туристско-краеведческая.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм, дистанции в закрытых помещениях (турзал)» (далее – программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

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

- Устав МБУ ДО «ЦЭКиТ».

- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБУ ДО «ЦЭКиТ».

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности МБУ ДО «ЦЭКиТ».

**Актуальность** программы определяется постоянным запросом на программы туристско-краеведческой направленности со стороны родителей и обучающихся среднего и старшего звена, при этом материально-технические условия для реализации программы, имеются только на базе МБУ ДО «ЦЭКиТ». Мой анализ характеристики контингента обучающихся за 15 лет показал, что программа особенно востребована среди детей из неполных семей со средним и низким уровнем достатка (за время реализации программы таких обучающихся около 80% от всего состава).

**Новизна** программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма, главной отличительной особенностью от существующих программ туристско-краеведческой направленности является то, что около 90 % программного материала реализуется в закрытых помещениях (спортивные залы, учебный кабинет).

**Отличительными особенностями** программы является то, что 60% учебного материала реализуется в спортивных залах, занятия в природной среде организуются в первый и заключительный месяцы учебного года. Возможность и необходимость вести образовательный и воспитательный процесс непрерывно в течение нескольких дней в автономных условиях.

Программа отчасти является профориентационной и ее содержание ориентировано на такие профессии, как промышленный альпинист, спасатель МЧС. Отдельные элементы программы, включены в учебные программы туристско-краеведческих объединений Центра.

Построение программного материала позволяет осуществлять последовательный переход обучающегося от одного уровня к другому. Каждый уровень подготовки имеет логическое завершение в освоении программного материала, обучающиеся могут завершить обучение после любого уровня.

**По степени авторства** программа является авторской работой и была разработана на основе программы «Спортивный туризм, дисциплина-дистанция-пешеходная» (разработанной в 2013 г. тренером-преподавателем

Федотовым А.Е.) специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 2 г. Санкт-Петербурга и программы комплексной туристской подготовки ДЮОЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка (автор Кропачев В.А., 1995 г.). Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений, имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку.

**Программа многоуровневая.**

1 год обучения – стартовый

2 - 4 года обучения – базовый уровень.

5 - 6 года обучения – продвинутый уровень.

**Адресат программы.** Программа реализуется в очной форме, рассчитана на обучающихся в возрасте от 9 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и туризмом. К освоению программы могут приступить дети, впервые начинающие заниматься туризмом. В группы старше 1-го года могут приниматься обучающиеся, уже получившие начальную спортивно-туристскую подготовку в других образовательных учреждениях, и (или) сдавшие нормативы по ОФП и СФП, соответствующие уровню подготовленности группы.

**Наполняемость групп:** 1 год обучения – 12-15 чел., 2 год – 11-13 чел., 3 год – 10-12 чел., 4 год и более – 8-12 чел.

**Место реализации.** Занятия проходят в режиме учебно-тренировочного процесса. Занятия по специальной технической и физической подготовке в специально оборудованном спортивном зале (по адресу: ул. Карьерная д. 1, МБУ ДО «ЦЭКиТ») с применением основного и специального туристского снаряжения теоретические занятия в учебном кабинете (см. материально-техническое обеспечение).

**Сроки реализации программы и объем учебных часов.** Программа рассчитана на 6 лет обучения, общее количество академических часов составляет 1944 часа.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий.** Общее количество часов по программе составляет 324 часа в год. Продолжительность занятий 3 академических часа 3 раза в неделю (академический час равен 45 минутам) с обязательным перерывом 10 минут.

## **1.2 Цели и задачи программы**

**Целью** данной программы является подготовка спортсменов высокой спортивно-туристской квалификации через формирование знаний, умений и навыков по спортивному туризму, овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков самостоятельной и коллективной деятельности.

**Задачи программы:**

- воспитание морально-волевых качеств;
- укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни;

- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- формирование потребности в саморазвитии и самовоспитании;
- отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий, моделирование экстремальных ситуаций;
- социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников;
- способствование личностному профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской деятельности.

### **1.3 Содержание программы**

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН I года обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Общий раздел.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
1.1	Значение туризма.	1	1		Опрос
1.2	Воспитательная роль туризма.	1	1		Опрос
1.3	Виды спортивного туризма.	1	1		Опрос
<b>II.</b>	<b>Медико-санитарная подготовка.</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
2.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм.	2	1	1	Опрос
2.2	Медицинская аптечка.	2	1	1	Опрос
2.3	Приёмы оказания первой доврачебной помощи.	10	2	8	Практические задания
<b>III.</b>	<b>Организация туристского быта в полевых условиях.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
3.1	Личное и групповое снаряжение.	6	1	5	Опрос, практические задания
3.2	Организация быта в полевых условиях.	6	1	5	Опрос, практические задания
<b>IV.</b>	<b>Топография и основы ориентирования на местности.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
4.1	Топографические и спортивные карты. Масштабы карт.	3	1	2	Практические задания
4.2	Условные знаки топографических и спортивных карт. Обозначение рельефа.	3	1	2	Практические задания
4.3	Приёмы работы с компасом.	3	1	2	Практические задания
4.4	Виды ориентирования на местности.	1	1		Опрос

<b>V.</b>	<b>Спортивный туризм (группа дисциплин дистанции-пешеходные).</b>	<b>141</b>	<b>12</b>	<b>129</b>	
5.1	Личное туристское снаряжение спортсмена.	4	1	3	Опрос, практические задания
5.2	Изучение техники работы с личным туристским снаряжением.	37	2	35	Практические задания
5.3	Техника прохождения «дистанции-пешеходной».	40	3	37	Практические задания
5.4	Техника прохождения «дистанции-пешеходная-связка»	30	3	27	Практические задания
5.5	Техника прохождения «дистанции-пешеходная-группа»	30	3	27	Практические задания
<b>VI.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	
6.1	Общая физическая подготовка.	70	1	69	Практические задания
6.2	Специальная физическая подготовка.	62	1	61	Практические задания
6.3	Контрольные нормативы.	12		12	Практические упражнения
<b>VII. Зачётные мероприятия.</b>					
7.1	Зачётные соревнования по туристскому многоборью.	Вне сетки часов			
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>27</b>	<b>297</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА I года обучения

### I. Общий раздел.



### **1.1 Значение туризма.**

Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Спортивный туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Выдающиеся отечественные туристы – спортсмены и их роль в развитии Российского туризма.

### **1.2 Воспитательная роль спортивного туризма.**

Постановка целей и задач на годичный цикл. Спортивный туризм – составная часть физической культуры и спорта. Роль занятий спортивным туризмом в воспитании патриотизма, коллективизма, волевых качеств: целеустремлённости, упорства, самостоятельности, решительности и смелости, выдержке и самообладания. Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии. Роль туризма в формировании общей культуры личности. Традиции туристского коллектива.

### **1.3 Виды спортивного туризма.**

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велотуризм, спелеотуризм. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции). Виды соревнований по спортивному туризму: лыжный, пеший, горный.

## **II. Медико-санитарная подготовка.**

### **2.1 Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм.**

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значения для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышения работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждения. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм при занятиях туризмом. Профилактические прививки. Меры профилактики для укрепления костно-мышечного аппарата. Роль поливитаминов при регулярных занятиях спортом и туризмом. Средства народной медицины (мёд, чеснок, горчица, редька, малина, брусника и пр.) и их использование при немедикаментозном лечении и профилактике различных заболеваний в туризме и в быту.

**Практические занятия:** комплекс упражнений утренней гимнастики, подбор одежды и обуви для тренировок, соблюдение питьевого режима во время организации тренировок.

### **2.2 Медицинская аптечка.**

Минимальный перечень и назначение лекарственных препаратов, медицинской аптечки используемой на туристских соревнованиях. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие,

кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практические занятия:** составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для похода выходного дня и слётов. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

### **2.3 Приёмы оказания первой доврачебной помощи.**

Соблюдение гигиенических требований при размещении в полевых условиях. Простудные заболевания. Пищевые отравления. Тепловой и солнечные удары, ожоги. Помощь утопающему. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки.

**Практические занятия:** оказание первой помощи условно пострадавшему (определение, травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

## **III. Организация туристского быта в полевых условиях.**

### **3.1 Личное и групповое снаряжение.**

Перечень личного снаряжения для участия в многодневном туристском мероприятии (слёте, первенстве, сборе и т.д.). Личная посуда туриста и требования к ней. Необходимый перечень личного туристского снаряжения, требования к нему: типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Порядок размещения предметов в рюкзаке.

**Практические занятия:** комплектование набора личного снаряжения согласно списка, правила укладки спальника, укладка рюкзака и его регулировки. Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

Перечень группового туристского снаряжения и оборудования: рюкзаки, тенты, палатки, хозяйственные наборы. Типы палаток и тентов, правила установки и эксплуатации.

**Практические занятия:** укладка рюкзака, установка и снятие палаток, тентов. Ремонт и хранение группового снаряжения.

### **3.2 Организация быта в полевых условиях.**

Оборудование лагеря команды на спортивных стартах. Правила заготовки и хранения дров, работы с топором и пилой. Требования при разведении костра. Хранение снаряжения для участия в соревнованиях, правила хранения продуктов. Организация дежурства в лагере. Правила поведения в палатке.

**Практические занятия:** установка палаток, размещение личного и группового снаряжения в них. Оборудование места для костра, разведение костра. Уборка лагеря после окончания туристского мероприятия.

## **IV. Топография и основы ориентирования на местности.**

#### **4.1 Топографические и спортивные карты. Масштабы карт.**

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Понятие масштаб карты.

**Практические занятия:** работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте.

#### **4.2 Условные знаки топографических и спортивных карт. Обозначение рельефа.**

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и внес масштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и других. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков. Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровности местности – рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Определение крутизны и высоты склона.

**Практические занятия:** работа с картами, измерение крутизны и высоты склона.

#### **4.3 Приёмы работы с компасом.**

Устройство компаса. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Правила обращения и работы с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимут истинный, магнитный, обратный. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры.

**Практические занятия:** отработка приёмов работы с компасом, ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет.

#### **4.4 Виды ориентирования на местности.**

Виды туристского ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование) и их отличия. Правила соревнований. Права и обязанности участников. Способы отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой – на различных дистанциях.

**Практические занятия:** действия участника в стартовом коридоре, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после прохождения дистанции.

### **V. Спортивный туризм (группа дисциплин дистанции-пешеходные).**

#### **5.1 Личное туристское снаряжение спортсмена.**

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма; страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, их виды; петля самостраховки (прусик), рукавицы, каска.

**Практические занятия:** знакомство с различными видами страховочного снаряжения, формирование умений и навыков регулировки страховочных систем, надевание и снятие страховочных систем, варианты размещения карабинов, страховочных рукавиц, петли самостраховки на системе участника.

### **5.2 Изучение техники работы с личным туристским снаряжением.**

Техника работы с личным туристским снаряжением. Группы узлов: проводники (восьмёрка-проводник, австрийский проводник); узлы для связывания концов веревок (прямой, встречный); схватывающие (прусик, схватывающий).

**Практические занятия:** формирование умений и навыков работы с карабинами и петлёй самостраховки на стенде; вязка узлов в стендовом режиме.

### **5.3 Техника прохождения «дистанции-пешеходной».**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятие «дистанция», «технический этап», «контрольная линия», «прохождение этапа», «время работы на этапе». Технические этапы дистанции 1-го класса: характеристика этапов.

**Практические занятия в помещении:** отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка техники движения на этапах (постановка рук и ног, положение тела):

- переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъём и спуск по склону по перилам спортивным способом;
- подъём и спуск по склону по перилам с самостраховкой;
- подъём-траверс-спуск по перилам с самостраховкой;
- переправа по бревну;
- переправа по бревну с перилами с самостраховкой;
- преодоление условного болота по кочкам, преодоление навесной переправы.

### **5.4 Техника прохождения «дистанции-пешеходная-связка».**

Организация работы «связки» на технических этапах дистанции 1-го класса. Распределение обязанностей между участниками. Взаимодействие участников на дистанции, взаимопомощь при работе.

**Практические занятия:** формирование умений и навыков работы на «дистанции-пешеходная-связка». (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- установка и снятие палатки;

- переправа по верёвке с перилами с самостраховкой (параллельная переправа), наведёнными судьями;
- подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым судьями;
- вязка узлов;
- переправа по бревну;
- переправа по бревну с перилами с самостраховкой;
- преодоление условного болота по кочкам.

Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах.

### **5.5 Техника прохождения «дистанции-пешеходная-группа».**

Организация работы команды на технических этапах дистанции 1-го класса. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Разметка дистанции, этапов. контрольные линии.

#### **Практические занятия:**

- установка и снятие палатки;
- переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) по перилам с самостраховкой;
- подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым судьями;
- вязка узлов;
- переправа по бревну;
- переправа по бревну с перилами с самостраховкой;
- преодоление условного болота по кочкам;
- оказание доврачебной помощи;
- траверс склона по перилам с самостраховкой.

## **VI. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **6.1 Общая физическая подготовка.**

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств необходимых в спортивном туризме и эффективному усовершенствованию в технике и тактике. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, морально – волевых качеств спортсмена. Главное в физической подготовке в дисциплине-дистанци – способность пробегать малые и большие расстояния по пересеченной местности. Для этого требуется развить выносливость, прыгучесть, силу, гибкость, отработать технику бега в кроссе, привыкнуть к бегу в сложных условиях (по мягкому грунту, песку, каменистым россыпям, подъемам и спускам, труднопроходимым и заросшим растительностью участкам).

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения,

направленные на укрепление мышц и связок, совершенствование общей координации движений и развитие жизненно необходимых двигательных навыков. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и других систем.

**Практические занятия:** Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба в перед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, приставным и скрестным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями туловища.

Бег вперед, назад, вправо, влево. Бег на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног в перед, отводя прямые и согнутые ноги назад. Бег с изменениями направления и скорости, семенящий бег, бег с внезапными остановками.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки: движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в коленях, тазобедренных суставах, приседание, отведение и приставление ноги, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады с пружинистым покачиванием, подскоки из различных исходных положений ног, прыжки с одной и двух ног вперед, вверх, в стороны.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, принятие положения сидя из положения лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения на гимнастических снарядах: канате, скамейке, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке: лазание с поочередным и одновременным перехватом рук и переступанием ног, приседание, прыжки, махи ног, стоя правым, левым боком и лицом к стенке. Прыжки со скамейки на скамейку, через скамейку, ходьба и бег по скамейке. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Различные упражнения с гантелями и штангой.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров. Бег на 400, 1000 метров. Бег до 4 километров с преодолением различных искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

## **6.2 Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств специфических для пешего туристского многоборья: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

**Практические упражнения:** упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции до 5-ти километров. Бег в «гору» (по лестнице). Комплекс упражнений для совершенствования техники бега:

Пробегание отрезка 20-30 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей 4-6 раз;

Бег, сгибая ноги, вперед сначала выполняется на месте, затем с небольшими продвижениями (20 – 30 м). Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Повторов - 3-6 раз.

Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и т.п.). Меняя расстояния между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно – ритм и скорость бега. Повторов - 3-5 раз.

Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед – вверх, туловище наклонено вперед, руки согнутые в локтевых суставах, движутся назад, вперед. Темп выполнения быстрый. 4-6 раз по 30-40 м.

Бег, сгибая ноги назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед. 2-4 раза по 20-30 м.

Вбегание по лестнице 100-120 ступеней 4-6 раз.

Бег с высокого старта. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а так же мощным отталкиванием. 3-5 раз по 40-50 м.

Отдых между сериями 30 секунд, между упражнениями 1-2 минуты.

Упражнения на развитие быстроты. Бег из различных исходных положений на скорость на дистанции 30, 60, 100 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый.

Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Упражнения для развития силы: ходьба «гусиным шагом» в полуприсяде, выпадами. Ходьба с отягощением и сопротивлением партнера, ходьба и бег в подъемы и на спусках (по лестнице) с отягощением. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера упражнения на сопротивление для рук, ног и туловища. Упражнения по переноске пострадавшего различными приемами. Подтягивание на перекладине.

Упражнения для развития гибкости. Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпада, «полу шпагаты», «шпагаты», маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движения. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжения и развитие подвижности суставов. Различные упражнения в сгибании и разгибании туловища.

### **6.3 Контрольные нормативы, отражающие качество приобретенных знаний, умений и навыков по окончании I года обучения.**

Сдача теоретических и практических, технических и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью.

**Практические занятия:** сдача нормативов по общей физической подготовке и определение подготовленности к участию в спортивных туристских соревнованиях, специальной туристской подготовке.

### **VII. Зачётные мероприятия, отражающие качество приобретенных знаний, умений и навыков по окончании I года обучения.**

Участие в соревнованиях по спортивному туризму городского (районного), масштаба на дистанциях 1-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях зональных летних туристских слётах учащихся.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН II года обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Общий раздел.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивным туризмом	1	1		Опрос по пунктам инструкции ТБ
<b>II.</b>	<b>Медико-санитарная подготовка.</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
2.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм.	2	1	1	Опрос
2.2	Медицинская аптечка.	2	1	1	Опрос
2.3	Приёмы оказания первой доврачебной помощи.	10	2	8	Практические задания
2.4	Изготовление транспортировочных средств	4	2	2	Практические



	и транспортировка пострадавшего.				задания
<b>III.</b>	<b>Топография и основы ориентирования на местности.</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	
3.1	Условные знаки топографических и спортивных карт. Обозначение рельефа.	3	1	2	Практические задания
3.2	Виды ориентирования на местности.	1	1		Опрос
3.3	Техника и тактика ориентирования.	10	1	9	Практические задания
<b>IV.</b>	<b>Спортивный туризм (группа дисциплин дистанции-пешеходные).</b>	<b>147</b>	<b>14</b>	<b>133</b>	
4.1	Изучение и совершенствование техники работы с личным туристским снаряжением.	17	1	16	Практические задания
4.2	Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходной» второго класса.	60	3	57	Практические задания
4.3	Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходная-связка» второго класса.	40	5	35	Практические задания
4.4	Техника прохождения «дистанции-пешеходная-группа» второго класса.	24	3	21	Практические задания
4.5	Психологическая подготовка.	6	2	4	Беседа, тестирование практические задания
<b>V.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	
5.1	Общая физическая подготовка.	70	1	69	Практические задания
5.2	Специальная физическая подготовка.	62	1	61	Практические задания

5.3	Контрольные нормативы.	12		12	Практические упражнения
<b>VI. Зачётные мероприятия.</b>					
6.1	Соревнования по спортивному туризму.	Вне сетки часов			
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>26</b>	<b>298</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА II года обучения

### I. Общий раздел.

#### 1.1 Инструктаж по ТБ при занятиях спортивным туризмом.

Вводное занятие по вопросам организации учебно-тренировочного процесса при занятиях спортивным туризмом в зале и на природном полигоне.

### II. Медико-санитарная подготовка.

#### 2.1 Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм.

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значения для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышения работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждения. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм при занятиях туризмом. Профилактические прививки. Меры профилактики для укрепления костно-мышечного аппарата. Роль поливитаминов при регулярных занятиях спортом и туризмом. Средства народной медицины (мёд, чеснок, горчица, редька, малина, брусника и пр.) и их использование при немедикаментозном лечении и профилактике различных заболеваний в туризме и в быту.

**Практические занятия:** комплекс упражнений утренней гимнастики, подбор одежды и обуви для тренировок, соблюдение питьевого режима во время организации тренировок.

#### 2.2 Медицинская аптечка.

Минимальный перечень и назначение лекарственных препаратов, медицинской аптечки используемой на туристских соревнованиях. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практические занятия:** составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для похода выходного дня и слётов. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

### **2.3 Приёмы оказания первой доврачебной помощи.**

Соблюдение гигиенических требований при размещении в полевых условиях. Простудные заболевания. Пищевые отравления. Тепловой и солнечные удары, ожоги. Помощь утопающему. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки.

**Практические занятия:** оказание первой помощи условно пострадавшему (определение, травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### **2.4 Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.**

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Приёмы изготовления простейших транспортировочных средств, их применение в зависимости от травмы пострадавшего.

**Практические занятия:** изготовление транспортных средств из подручных материалов, изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной верёвки и жердей.

## **III. Топография и основы ориентирования на местности.**

### **3.1 Условные знаки топографических и спортивных карт. Обозначение рельефа.**

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и немасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и других. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков. Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровности местности – рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Определение крутизны и высоты склона.

**Практические занятия:** работа с картами, измерение крутизны и высоты склона.

### **3.2 Виды ориентирования на местности.**

Виды туристского ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование) и их отличия. Правила соревнований. Права и обязанности участников. Способы отметки

на КП: компостерные, карандашные, прокол иглой – на различных дистанциях.

**Практические занятия:** действия участника в стартовом коридоре, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после прохождения дистанции.

### **3.3 Техника и тактика ориентирования на местности.**

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир – цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Сходные (параллельные) ситуации. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования.

**Практические занятия:** отработка тактических действий на дистанции, действия участника в районе контрольного пункта.

## **IV. Спортивный туризм (группа дисциплин дистанции-пешеходные).**

### **4.1 Изучение и совершенствование техники работы с личным туристским снаряжением.**

Техника работы с личным туристским снаряжением. Группы узлов: проводники (восьмёрка-проводник, проводник, австрийский проводник, двойной проводник); узлы для связывания концов веревок (прямой, встречный, грейпвайн); схватывающие (прусик, австрийский, схватывающий).

**Практические занятия:** формирование умений и навыков работы с карабинами и петлёй самостраховки на стенде; вязка узлов в стендовом режиме, после беговой нагрузки.

### **4.2 Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходная».**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения различных этапов. Знакомство с понятием «судейская страховка». Понятие «дистанция», «технический этап», «контрольная линия», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанции 2-го класса: характеристика этапов, способы их прохождения.

**Практические занятия в помещении:** отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения на этапах (постановка рук и ног, положение тела):

- переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъём и спуск по склону по перилам с самостраховкой;
- подъём-траверс-спуск по перилам с самостраховкой;
- переправа по бревну;
- переправа по бревну с перилами с самостраховкой;

- преодоление навесной переправы.

#### **4.3 Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходная-связка».**

Организация работы «связки» на технических этапах дистанции 2-го класса. Взаимодействие участников на дистанции, обязанности ведущего и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

**Практические занятия:** формирование умений и навыков работы на командной дистанции (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- переправа по верёвке с перилами с самостраховкой (параллельная переправа), наведёнными судьями;

- подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым судьями;

- переправа по бревну;

- переправа по бревну с перилами с самостраховкой;

- преодоление этапа «вертикальный маятник»;

- преодоление навесной переправы.

Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах.

**4.4 Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходная-группа».** Организация работы команды на технических этапах дистанции 2-го класса. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимопомощь. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

**Практические занятия:**

- переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) по перилам с самостраховкой;

- подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым судьями;

- переправа по бревну;

- переправа по бревну с перилами с самостраховкой;

- преодоление этапа «вертикальный маятник»;

- преодоление навесной переправы.

#### **4.5 Психологическая подготовка.**

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся (черты характера, способности, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе).

Коммуникация в спортивном туризме. Общение как основное средство взаимопонимания между участниками соревнований. Причины возникновения конфликтов в спортивных командах, туристских группах и способы их устранения. Воспитание воли, выносливости. Вежливость и

культура общения. Психологический настрой на достижение результата, победы.

**Практические занятия:** овладение навыками хорошего тона в межличностном общении. Тренинги по саморегуляции настроения, самонастрой на достижение результата. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях, на учебно-тренировочных сборах.

## **V. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **5.1 Общая физическая подготовка.**

**Практические занятия:** Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба в перед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, приставным и скрестным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями туловища.

Бег вперед, назад, вправо, влево. Бег на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног в перед, отводя прямые и согнутые ноги назад. Бег с изменениями направления и скорости, семенящий бег, бег с внезапными остановками.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки: движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в коленях, тазобедренных суставах, приседание, отведение и приставление ноги, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады с пружинистым покачиванием, подскоки из различных исходных положений ног, прыжки с одной и двух ног вперед, вверх, в стороны.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, принятие положения сидя из положения лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения на гимнастических снарядах: канате, скамейке, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке: лазание с поочередным и одновременным перехватом рук и переступанием ног, приседание, прыжки, махи ног, стоя правым, левым боком и лицом к стенке. Прыжки со скамейки на скамейку, через скамейку, ходьба и бег по скамейке. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Различные упражнения с гантелями и штангой.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров. Бег на 400, 1000 метров. Бег до 4 километров с преодолением различных искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лыжи. Изучение классического попеременного и одновременного хода. Изучение техники поворотов на месте. Ходьба на лыжах 3, 5 км. Изучение техники подъёма «лесенкой», «ёлочкой». Катание с гор. Способы падений.

### **5.2 Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств специфических для пешего туристского многоборья: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

**Практические упражнения:** упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5-ти до 8-ти километров. Бег в «гору» (по лестнице). Комплекс упражнений для совершенствования техники бега:

Пробегание отрезка 20-30 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей 4-6 раз;

Бег, сгибая ноги, вперед сначала выполняется на месте, затем с небольшими продвижениями (20 – 30 м). Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Повторов - 3-6 раз.

Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и т.п.). Меняя расстояния между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно – ритм и скорость бега. Повторов - 3-5 раз.

Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед – вверх, туловище наклонено вперед, руки согнутые в локтевых суставах, движутся назад, вперед. Темп выполнения быстрый. 4-6 раз по 30-40 м.

Бег, сгибая ноги назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед. 2-4 раза по 20-30 м.

Вбегание по лестнице 100-120 ступеней 4-6 раз.

Бег с высокого старта. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а так же мощным отталкиванием. 3-5 раз по 40-50 м.

Отдых между сериями 30 секунд, между упражнениями 1-2 минуты.

Упражнения на развитие быстроты. Бег из различных исходных положений на скорость на дистанции 30, 60, 100 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый.

Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Упражнения для развития силы: ходьба «гусиным шагом» в полуприсяде, выпадами. Ходьба с отягощением и сопротивлением партнера, ходьба и бег в подъемы и на спусках (по лестнице) с отягощением. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера упражнения на сопротивление для рук, ног и туловища. Упражнения по переноске пострадавшего различными приемами. Подтягивание на перекладине.

Упражнения для развития гибкости. Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпада, «полу шпагаты», «шпагаты», маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движения. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжения и развитие подвижности суставов. Различные упражнения в сгибании и разгибании туловища.

### **5.3 Контрольные нормативы, отражающие качество приобретенных знаний, умений и навыков по окончанию II года обучения.**

Сдача теоретических и практических, технических и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью.

**Практические занятия:** сдача нормативов по общей физической подготовке и определение подготовленности к участию в спортивных туристских соревнованиях, специальной туристской подготовке.

### **VI. Зачётные мероприятия, отражающие качество приобретенных знаний, умений и навыков по окончанию II года обучения.**

Участие в соревнованиях по спортивному туризму городского (районного), масштаба на дистанциях 1-2 класса. Участие в соревнованиях на дистанциях зональных и краевых летних туристских слётах учащихся.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН III года обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Общий раздел.</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
1.1	Классификация видов спортивного туризма.	1	1		Опрос
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму.	1	1		Опрос
1.3	Техника безопасности и правила поведения туристов-спортсменов на занятиях.	2	1	1	Опрос по пунктам инструкции ТБ



<b>II.</b>	<b>Медико-санитарная подготовка.</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
2.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях.	3	1	2	Опрос
2.2	Приёмы оказания первой доврачебной помощи.	5	1	4	Практические задания
2.3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.	8	2	6	Практические задания
<b>III.</b>	<b>Топография и основы ориентирования на местности.</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	
3.1	Правила соревнований по ориентированию.	3	1	2	Опрос
3.2	Техника и тактика ориентирования.	10	1	9	Практические задания
<b>IV.</b>	<b>Спортивный туризм (группа дисциплин дистанции-пешеходные).</b>	<b>130</b>	<b>8</b>	<b>122</b>	
4.1	Совершенствование техники работы с личным туристским снаряжением.	8	1	7	Практические задания
4.2	Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходной» второго-третьего класса.	44	1	43	Практические задания
4.3	Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходная-связка» второго-третьего класса.	40	1	39	Практические задания

4.4	Техника прохождения «дистанции-пешеходная-группа» второго-третьего класса.	30	3	27	Практические задания
4.5	Психологическая подготовка.	8	2	6	Беседа, тестирование
<b>V.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>161</b>	<b>2</b>	<b>159</b>	
5.1	Общая физическая подготовка.	79	1	78	Практические задания
5.2	Специальная физическая подготовка.	70	1	69	Практические задания
7.3	Контрольные нормативы	12		12	Практические задания
<b>VI. Зачётные мероприятия.</b>					
6.1	Соревнования по спортивному туризму.	Вне сетки часов			
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>19</b>	<b>305</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА III года обучения

### I. Общий раздел.

#### 1.1 Классификация видов спортивного туризма.

Виды спортивного туризма.

Порядок определения результатов и характеристика видов: «дистанция-пешеходная» личная и командная, поисково-спасательные работы, эстафета, соревнования связок.

#### 1.2 Нормативные документы по спортивному туризму.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях. Характеристика дистанций 2-го и 3-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников.

#### 1.3 Техника безопасности и правила поведения туристов-спортсменов на занятиях.

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при

проведении многодневного туристского слёта. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности при работе с личным и групповым снаряжением.

**Практические занятия:** формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью; отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

## **II. Медико-санитарная подготовка.**

### **2.1 Личная гигиена спортсмена, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях.**

Общая гигиеническая характеристика тренировок. Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значения для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышения работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждения. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

**Практические занятия:** применение средств личной гигиены на многодневных мероприятиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировочного процесса, уход за ними.

### **2.2 Приёмы оказания первой доврачебной помощи.**

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Соблюдение гигиенических требований при размещении в полевых условиях. Простудные заболевания. Пищевые отравления. Тепловой и солнечные удары, ожоги. Помощь утопающему. Укусы насекомых и пресмыкающихся.

**Практические занятия:** оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

### **2.3 Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.**

Переноска пострадавшего при различных травмах. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках, на носилках-плетёнках из верёвок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

**Практические занятия:** изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

## **III. Топография и основы ориентирования на местности.**

### **3.1 Правила соревнований по ориентированию.**

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

**Практические занятия:** знакомство с картографическими материалами ориентирования по выбору.

### **3.2 Техника и тактика ориентирования.**

Компас, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, техника бега, отметка на КП. Выбор тактических приёмов для прохождения отдельных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Действия участника на последних минутах контрольного времени.

**Практические занятия:** отработка приёмов работы с компасом, ориентирование карты по компасу, движение по азимуту, нахождение ориентиров по заданному азимуту, тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **IV. Спортивный туризм (группа дисциплин дистанции-пешеходные).**

### **4.1 Совершенствование техники работы с личным туристским снаряжением.**

Техника работы с личным туристским снаряжением (жумар, спусковые устройства). Группы узлов: узлы для присоединения верёвки к опоре (стремя, булинь, штыковой, восьмёрка-проводник, проводник, австрийский проводник, двойной проводник); узлы для связывания концов верёвок (прямой, встречный, академический, брамшкотовый, грейпвайн); схватывающие (прусик, австрийский, схватывающий, Бахмана).

**Практические занятия:** изучение приёмов и навыков работы с жумаром, спусковыми устройствами; совершенствование навыков работы с карабинами и петлёй самостраховки на стенде; вязка узлов в стендовом режиме, после беговой нагрузки.

### **4.2 Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходной»**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения различных этапов. Технические этапы дистанции 2-го, 3-го классов: характеристика этапов, способы их прохождения.

**Практические занятия:** отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Совершенствование техники движения на этапах (постановка рук и ног, положение тела):

- переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъём и спуск по склону по перилам с самостраховкой;
- подъём-траверс-спуск по перилам с самостраховкой;
- спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым участником;
- переправа по бревну с использованием маятниковых перил наведённых участником;
- переправа по бревну с перилами с самостраховкой;
- преодоление навесной переправы.

### **4.3 Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходная-связка».**

Организация работы «связки» на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов. Тактика сквозного прохождения дистанции и работа связки на дистанции. Распределение обязанностей между участниками. Знакомство с приёмами разработки тактических схем преодоления технических этапов.

**Практические занятия:** формирование умений и навыков работы на командной дистанции (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- переправа по верёвке с перилами с самостраховкой (параллельная переправа), наведёнными судьями, с командным сопровождением;
- преодоление навесной переправы по перилам, наведённым судьями, с командным сопровождением;
- подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым командой;
- переправа по бревну с самостраховкой, по перилам наведённым командой, с командным сопровождением.

Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах.

### **4.4 Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходная-группа».**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы команды на технических этапах. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах.

**Практические занятия:**

- переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой по перилам, наведённым судьями с командным сопровождением;
- подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым командой;
- преодоление навесной переправы по перилам, наведённым командой, с командным сопровождением;
- переправа по бревну с самостраховкой по перилам наведённым командой, с командным сопровождением;
- подъём-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведённым командой;
- спуск, подъём по склону с верхней командной страховкой.

### **4.5 Психологическая подготовка.**

Развитие смелости и уверенности в себе. Коммуникация и общение. Психологический конфликт в туристской команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Психологическая

совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Сработанность команды туристского многоборья.

**Практические занятия:** овладение навыками предупреждения конфликтных ситуаций в межличностном общении. Психологический тренинг настроения команды и индивидуально её членов на мобилизацию сил для достижения результата. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях.

## **V. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **5.1 Общая физическая подготовка.**

Спортивная форма и её формирование. Требования к физической подготовке и её место в повышении спортивной формы туриста, спортсмена. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека.

#### **Практические занятия:**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки: движения руками в сочетании с ходьбой и бегом. Упражнения для туловища – формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и двумя ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на двух и на одной ноге, выпады с пружинящими движениями. Упражнение с сопротивлением в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, переноска партнёра на спине и на плечах.

Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Различные упражнения с гантелями и штангой.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров. Бег на время на 400, 1500 метров. Бег до 10 километров с преодолением различных искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лыжи. Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов на месте. Ходьба на лыжах до 12 км. Совершенствование техники подъёма «лесенкой», «ёлочкой». Катание с гор. Способы падений.

### **5.2 Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств спортсменов: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

**Практические упражнения:** упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 7-ти до 12-ти километров. Бег в «гору» (по лестнице). Комплекс упражнений для совершенствования техники бега:

Пробегание отрезка 20 – 30 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. Повторы - 4-6 раз;

Бег, сгибая ноги вперед сначала выполняется на месте, затем с небольшими продвижениями (20 – 30 м). Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Повторы - 3-6 раз.

Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и т.п.). Меняя расстояния между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно – ритм и скорость бега. Повторы - 3-5 раз.

Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед – вверх, туловище наклонено вперед, руки согнутые в локтевых суставах, движутся назад, вперед. Темп выполнения быстрый. Повторы - 5-7 раз по 30-40 м.

Бег, сгибая ноги назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед. Повторы - 2-4 раза по 20-30 м.

Вбегание по лестнице 100-120 ступеней 5-7 раз.

Бег с высокого старта. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а так же мощным отталкиванием. Повторы - 3-5 раз по 40-50 м.с. Отдых между сериями 30секунд, между упражнениями 1-2 минуты.

Упражнения на развитие быстроты: бег из различных исходных положений на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Упражнения для развития силы: ходьба «гусиным шагом» в полуприседе, выпадами. Ходьба с отягощением и сопротивлением партнера, ходьба и бег в подъемы и на спусках (по лестнице) с отягощением. Упражнения по переноске пострадавшего различными приемами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с отталкиванием от пола и хлопком. Подтягивание на перекладине.

Упражнения для развития гибкости: Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагаты», «шпагаты», маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движения. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжения и развитие подвижности суставов. Различные упражнения в сгибании и разгибании туловища.

### 5.3 Контрольные нормативы, отражающие качество приобретенных знаний, умений и навыков по окончанию III года обучения.

Сдача теоретических и практических, технических и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью.

**Практические занятия:** сдача нормативов по общей физической подготовке и определение подготовленности к участию в спортивных туристских соревнованиях, специальной туристской подготовке.

#### VI. Зачётные мероприятия.

### 6.1 Соревнования по спортивному туризму, отражающие качество приобретенных знаний, умений и навыков по окончанию III года обучения.

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городских (районных), зональных и краевых на дистанциях 3-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях краевых туристских слётах учащихся. Участие во Всероссийских летних соревнованиях учащихся.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН IV года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество во учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Общий раздел.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Техника безопасности и правила поведения туристов-спортсменов на занятиях.	2	1	1	Опрос по пунктам инструкции ТБ
<b>II.</b>	<b>Медико-санитарная подготовка.</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
2.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях.	3	1	2	Опрос
2.2	Приёмы оказания первой доврачебной помощи.	5	1	4	Практические задания
2.4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка	8	2	6	Практические задания



	пострадавшего.				
<b>III.</b>	<b>Топография и основы ориентирования на местности.</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
3.1	Техника ориентирования.	5	1	4	Практические задания
3.2	Тактика ориентирования.	10	1	9	Практические задания
<b>IV.</b>	<b>Спортивный туризм (группа дисциплин дистанции-пешеходные).</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	<b>121</b>	
4.1	Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходной» третьего класса.	40	1	39	Практические задания
4.2	Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходная-связка» третьего класса.	40	3	37	Практические задания
4.3	Техника прохождения «дистанции-пешеходная-группа» третьего класса.	40	3	37	Практические задания
4.4	Психологическая подготовка.	10	2	8	Беседа, тестирование
<b>V.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>161</b>	<b>2</b>	<b>159</b>	
5.1	Общая физическая подготовка.	70	1	69	Практические задания
5.2	Специальная физическая подготовка.	79	1	78	Практические задания
5.3	Контрольные нормативы	12		12	Практические задания
<b>VI. Зачётные мероприятия.</b>					
6.1	Соревнования по спортивному туризму.	Вне сетки часов			
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>18</b>	<b>306</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **IV года обучения**

#### **I. Общий раздел.**

##### **1.1 Техника безопасности и правила поведения туристов-спортсменов на занятиях.**

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности при работе с личным и групповым снаряжением.

**Практические занятия:** формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью; отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

#### **II. Медико-санитарная подготовка.**

##### **2.1 Личная гигиена спортсмена, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях.**

Общая гигиеническая характеристика тренировок. Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значения для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышения работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждения. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

**Практические занятия:** применение средств личной гигиены на многодневных мероприятиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировочного процесса, уход за ними.

##### **2.2 Приёмы оказания первой доврачебной помощи.**

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Соблюдение гигиенических требований при размещении в полевых условиях. Простудные заболевания. Пищевые отравления. Тепловой и солнечные удары, ожоги. Помощь утопающему. Укусы насекомых и пресмыкающихся.

**Практические занятия:** оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

##### **2.3 Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.**

Переноска пострадавшего при различных травмах. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках, на носилках-плетёнках из верёвок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

**Практические занятия:** изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### **III. Топография и основы ориентирования на местности.**

#### **3.1 Техника ориентирования.**

Компас, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, техника бега, отметка на КП.

**Практические занятия:** отработка приёмов работы с компасом, ориентирование карты по компасу, движение по азимуту, нахождение ориентиров по заданному азимуту.

#### **3.2 Тактика ориентирования.**

Выбор тактических приёмов для прохождения отдельных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Действия участника на последних минутах контрольного времени.

**Практические занятия:** тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **IV. Спортивный туризм (группа дисциплин дистанции-пешеходные).**

#### **4.1 Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходной».**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения различных этапов. Технические этапы дистанции 2-го, 3-го классов: характеристика этапов, способы их прохождения.

**Практические занятия:** отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Совершенствование техники движения на этапах (постановка рук и ног, положение тела):

- переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъём и спуск по склону по перилам спортивным способом;
- подъём и спуск по склону по перилам с самостраховкой;
- подъём-траверс-спуск по перилам с самостраховкой;
- спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым участником;
- переправа по бревну с использованием маятниковых перил наведённых участником;
- переправа по бревну с перилами с самостраховкой;
- преодоление навесной переправы.

#### **4.2 Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходная-связка».**

Организация работы связки на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы связки на этапах дистанции. Распределение обязанностей между участниками. Знакомство с приёмами разработки тактических схем преодоления технических этапов.

**Практические занятия:** формирование умений и навыков работы на командной дистанции (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- переправа по верёвке с перилами с самостраховкой (параллельная переправа), наведёнными судьями, с командным сопровождением;
- преодоление навесной переправы по перилам, наведённым судьями (командой), с командным сопровождением;
- подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым командой;
- переправа по бревну с самостраховкой, по перилам наведённым командой, с командным сопровождением;

Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах.

#### **4.3 Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходная-группа».**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы команды на технических этапах. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах.

##### **Практические занятия:**

- переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой по перилам, наведённым судьями с командным сопровождением;
- подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым командой;
- преодоление навесной переправы по перилам, наведённым судьями (командой), с командным сопровождением;
- переправа по бревну с самостраховкой по перилам наведённым командой, с командным сопровождением;
- преодоление условного болота по кладям с помощью жердей;
- подъём (спуск) по наклонной навесной переправе по перилам, наведённым судьями (командой), с командным сопровождением;
- спуск, подъём по склону с верхней командной страховкой.

#### **4.4 Психологическая подготовка.**

Развитие смелости и уверенности в себе. Коммуникация и общение. Психологический конфликт в туристской команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Сработанность команды туристского многоборья.

**Практические занятия:** овладение навыками предупреждения конфликтных ситуаций в межличностном общении. Психологический тренинг настроя команды и индивидуально её членов на мобилизацию сил

для достижения результата. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях.

## **V. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **5.1 Общая физическая подготовка.**

Спортивная форма и её формирование. Требования к физической подготовке и её место в повышении спортивной формы туриста, спортсмена. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека.

#### **Практические занятия:**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки: движения руками в сочетании с ходьбой и бегом. Упражнения для туловища – формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и двумя ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на двух и на одной ноге, выпады с пружинящими движениями. Упражнение с сопротивлением в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, переноска партнёра на спине и на плечах.

Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Различные упражнения с гантелями и штангой.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров. Бег на время на 400, 1500 метров. Бег до 10 километров с преодолением различных искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лыжи. Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов на месте. Ходьба на лыжах до 12 км. Совершенствование техники подъёма «лесенкой», «ёлочкой». Катание с гор. Способы падений.

### **5.2 Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств спортсменов: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

**Практические упражнения:** упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 7-ти до 12-ти километров. Бег в «гору» (по лестнице). Комплекс упражнений для совершенствования техники бега:

Пробегание отрезка 20 – 30 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. Повторы - 4-6 раз;

Бег, сгибая ноги вперед сначала выполняется на месте, затем с небольшими продвижениями (20 – 30 м). Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе.

Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Повторы - 3-6 раз.

Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и т.п.). Меняя расстояния между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно – ритм и скорость бега. Повторы - 3-5 раз.

Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед – вверх, туловище наклонено вперед, руки согнутые в локтевых суставах, движутся назад, вперед. Темп выполнения быстрый. Повторы - 5-7 раз по 30-40 м.

Бег, сгибая ноги назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед. Повторы - 2-4 раза по 20-30 м.

Вбегание по лестнице 100-120 ступеней 5-7 раз.

Бег с высокого старта. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а так же мощным отталкиванием. Повторы - 3-5 раз по 40-50 м.с. Отдых между сериями 30 секунд, между упражнениями 1-2 минуты.

Упражнения на развитие быстроты: бег из различных исходных положений на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Упражнения для развития силы: ходьба «гусиным шагом» в полуприседе, выпадами. Ходьба с отягощением и сопротивлением партнера, ходьба и бег в подъемы и на спусках (по лестнице) с отягощением. Упражнения по переноске пострадавшего различными приемами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с отталкиванием от пола и хлопком. Подтягивание на перекладине.

Упражнения для развития гибкости: Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагаты», «шпагаты», маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движения. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжения и развитие подвижности суставов. Различные упражнения в сгибании и разгибании туловища.

### **5.3 Контрольные нормативы, отражающие качество приобретенных знаний, умений и навыков по окончанию IV года обучения.**

Сдача теоретических и практических, технических и тактических знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

**Практические занятия:** сдача нормативов по общей физической подготовке и определение подготовленности к участию в спортивных туристских соревнованиях, специальной туристской подготовке.

#### **VI. Зачётные мероприятия.**

**6.1 Соревнования по спортивному туризму, отражающие качество приобретенных знаний, умений и навыков по окончанию IV годов обучения.**

Участие в соревнованиях по спортивному туризму городских (районных), зональных и краевых на дистанциях 2-го и 3-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях краевых туристских слётах учащихся. Участие во Всероссийских летних соревнованиях учащихся.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН V года обучения**

п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Общий раздел.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.1	Техника безопасности и правила поведения туристов-спортсменов на занятиях.	4	1	3	Опрос по пунктам инструкции ТБ
<b>II.</b>	<b>Топография и основы ориентирования на местности.</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
2.1	Технико-тактическая подготовка.	5	1	4	Практические задания
2.2	Соревнования по ориентированию.	10	1	9	Практические задания
<b>III.</b>	<b>Спортивный туризм (группа дисциплин дистанции-пешеходные).</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	
3.1	Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходной» третьего-четвёртого класса.	40	2	38	Практические задания

3.2	Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходная-связка» третьего-четвёртого класса.	50	1	49	Практические задания
3.3	Техника прохождения «дистанции-пешеходная-группа» третьего-четвёртого класса.	44	4	40	Практические задания
3.4	Психологическая подготовка.	10	2	8	Беседа, тестирование
<b>IV.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>161</b>	<b>2</b>	<b>159</b>	
4.1	Общая физическая подготовка.	60	1	59	Практические задания
4.2	Специальная физическая подготовка.	89	1	88	Практические задания
4.3	Контрольные нормативы.	12		12	Практические задания
<b>V. Зачётные мероприятия.</b>					
5.1	Зачётные соревнования по спортивному.	Вне сетки часов			
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>14</b>	<b>310</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА V года обучения

### I. Общий раздел.

#### 1.1 Техника безопасности и правила поведения туристов-спортсменов на занятиях и соревнованиях.

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью. Подбор участников команды, слаженность, сработанность, сплочённость команды – залог её успешных действий на дистанции. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами команды в соблюдении мер безопасности. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности при работе с личным и групповым снаряжением.



**Практические занятия:** соблюдение безопасности при работе на технических этапах; выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки; подготовка снаряжения к соревнованиям.

## **II. Топография и основы ориентирования на местности.**

### **2.1 Техничко-тактическая подготовка.**

Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтения карты). Степень надёжности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

**Практические занятия:** выбор пути движения с учётом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Движение по маркированной трассе. Измерение расстояний на местности.

### **2.2 Соревнования по ориентированию.**

Участие в соревнованиях по ориентированию городского масштаба.

## **III. Спортивный туризм (группа дисциплин дистанции-пешеходные).**

### **3.1 Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходной».**

Технические этапы дистанции 3-4-го класса: характеристика этапов.

**Практические занятия:** Переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) с само страховкой, спуск по склону с само страховкой спортивным способом по перилам наведённым участником, подъём по склону с само страховкой по перилам наведённым участником, подъём-траверс-спуск по перилам с само страховкой, спуск по склону дюльфером с само страховкой по перилам наведённым участником, переправа по бревну с использованием маятниковых перил наведённых участником, переправа по бревну с перилами с само страховкой, преодоление навесной переправы, преодоление навесной переправы по перилам, наведённым участником, подъём и спуск по вертикальным перилам, преодоление крутонаклонной навесной переправы вверх, преодоление крутонаклонной навесной переправы вниз, вязка узлов.

### **3.2 Техника и тактика прохождения «дистанция-пешеходная-связка».**

Организация работы связки на технических этапах дистанций 3-4-го класса. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы связки на этапах дистанции. Распределение обязанностей между участниками. Разработка тактических схем преодоления технических этапов.

**Практические занятия:** совершенствование умений и навыков работы на дистанции (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- переправа по верёвке с перилами с само страховкой (параллельная переправа), наведёнными судьями, с командным сопровождением;

- переправа по верёвке с перилами с самостраховкой (параллельная переправа), наведёнными командой с командным сопровождением;
- преодоление навесной переправы по перилам, наведённым судьями, с командным сопровождением;
- спуск по склону дюльфером с верхней командной страховкой;
- подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым командой;
- переправа по бревну с самостраховкой, по перилам наведённым командой, с командным сопровождением.

Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах.

### **3.3 Техника и тактика работы на «дистанции-пешеходная-группа».**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-4-го класса. Тактика работы команды на технических этапах. Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах.

**Практические занятия:** переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой по перилам наведённым командой с командным сопровождением; подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым командой; преодоление навесной переправы по перилам наведённым командой, с командным сопровождением; вязка узлов; переправа по бревну с самостраховкой по перилам наведённым командой, с командным сопровождением; преодоление условного болота по кладям с помощью жердей; спуск-траверс-подъём с самостраховкой по перилам, наведённым командой; подъём-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведённым командой; спуск, подъём по склону с верхней командной страховкой; спуск по склону дюльфером с верхней командной страховкой. Организация командной работы на блоках этапов (состоящих из двух и более этапов).

### **3.4 Психологическая подготовка.**

Взаимоотношения туриста-спортсмена и спортивной команды. Роль лидера в команде (неформальный лидер, капитан, руководитель). Психологическая готовность (настрой, мотивация, целеустремлённость) туриста-спортсмена к деятельности в экстремальной ситуации соревнований – к выступлению на дистанции, спортивной борьбе за победу. Состояние психологической готовности к соревнованиям. Система звеньев психологической подготовки туристов-многоборцев. Психологическая (эмоциональная) разгрузка. Спортивный конфликт. Роль юмора и шутки в нормализации психологической обстановки в команде при работе на дистанции соревнований.

**Практические занятия:** овладение навыками предупреждения конфликтных ситуаций в межличностном общении. Психологический тренинг настроя команды и индивидуально её членов на мобилизацию сил

для достижения результата. Изучение личности спортсмена для индивидуализации и коррекции психологической подготовки.

#### **IV. Общая и специальная физическая подготовка.**

##### **4.1 Общая физическая подготовка.**

**Практические занятия:** Легкая атлетика. Бег на дистанции 400, 800, 1000, 1500 метров. Бег до 15 километров с преодолением различных искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лыжи. Совершенствование техники классического и свободного хода. Спуск с гор различной крутизны, спуск по бугристому склону, слаломный спуск. Прохождение дистанций 10, 15 км. Бег на время на дистанциях 3, 5, 8 км.

Скалолазание. Лазание на искусственном рельефе.

Северное многоборье. Изучение техники тройного прыжка с одновременным отталкиванием двух ног. Изучение техники прыжков через нарты.

##### **4.2 Специальная физическая подготовка.**

**Практические упражнения:** бег в равномерном темпе в течение 90 минут. Бег в переменном темпе 40 минут. Бег в «гору» (по лестнице). Комплекс упражнений для совершенствования техники бега:

Пробегание отрезка 20 – 30 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. 4-6 раз;

Бег, сгибая ноги, вперед сначала выполняется на месте, затем с небольшими продвижениями (20 – 30 м). Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. 3-6 раз.

Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и т.п.). Меняя расстояния между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно – ритм и скорость бега. 3-5 раз.

Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед – вверх, туловище наклонено вперед, руки согнутые в локтевых суставах, движутся назад, вперед. Темп выполнения быстрый. 5-7 раз по 30-40 м.

Бег, сгибая ноги назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед. 2-4 раза по 20-30 м.

Вбегание по лестнице 100-120 ступеней 5-7 раз.

Бег с высокого старта. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а так же мощным отталкиванием. 3-5 раз по 40-50 м.

Отдых между сериями 30 секунд, между упражнениями 1-2 минуты.

Упражнения на развитие быстроты. Бег из различных исходных положений на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Упражнения для развития силы: приседания со штангой (вес штанги 40-60 % от веса спортсмена), прыжки и бег в подьемы (по лестнице) с отягощением. Перенос партнёра на спине вверх по лестнице. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с отталкиванием от пола и хлопком. Подтягивание на перекладине с весом (10-16 кг), лазание по скалодрому.

Упражнения для развития гибкости. Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагаты», «шпагаты», маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движения. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжения и развитие подвижности суставов. Различные упражнения в сгибании и разгибании туловища.

### **4.3 Контрольные нормативы, отражающие качество приобретенных знаний, умений и навыков по окончанию V года обучения.**

Сдача теоретических и практических, технических и тактических знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

**Практические занятия:** сдача нормативов по общей физической подготовке и определение подготовленности к участию в спортивных туристских соревнованиях, специальной туристской подготовке.

### **V. Зачётные мероприятия, отражающие качество приобретенных знаний, умений и навыков по окончанию V года обучения.**

#### **5.1 Зачётные соревнования по спортивному туризму.**

Участие в зачётных, квалификационных соревнованиях по спортивному туризму, в соревнованиях районного, регионального, межрегионального и Всероссийского масштабов.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН VI года обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Общий раздел.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.1	Техника безопасности и правила поведения	4	1	3	Опрос по пунктам

	туристов-спортсменов на занятиях.				инструкции ТБ
<b>II.</b>	<b>Топография и основы ориентирования на местности.</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
2.1	Технико-тактическая подготовка.	5	1	4	Практические задания
2.2	Соревнования по ориентированию.	10	1	9	Практические задания
<b>III.</b>	<b>Спортивный туризм (группа дисциплин дистанции-пешеходные).</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	
3.1	Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходной» четвёртого класса.	40	2	38	Практические задания
3.2	Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходная-связка» четвёртого класса.	50	1	49	Практические задания
3.3	Техника прохождения «дистанции-пешеходная-группа» четвёртого класса.	44	4	40	Практические задания
3.4	Психологическая подготовка.	10	2	8	Беседа, тестирование
<b>IV.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>161</b>	<b>2</b>	<b>159</b>	
4.1	Общая физическая подготовка.	50	1	49	Практические задания
4.2	Специальная физическая подготовка.	99	1	98	Практические задания
4.3	Контрольные нормативы.	12		12	Практические задания
<b>V.</b>	<b>Зачётные мероприятия.</b>				
5.1	Зачётные соревнования по спортивному.	Вне сетки часов			
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>14</b>	<b>310</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ VI года обучения

### I. Общий раздел.

**1.1 Техника безопасности и правила поведения туристов-спортсменов на занятиях и соревнованиях.**

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью. Подбор участников команды, слаженность, сработанность, сплочённость команды – залог её успешных действий на дистанции. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами команды в соблюдении мер безопасности. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности при работе с личным и групповым снаряжением.

**Практические занятия:** соблюдение безопасности при работе на технических этапах; выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки; подготовка снаряжения к соревнованиям.

## **II. Топография и основы ориентирования на местности.**

### **2.1 Техничко-тактическая подготовка.**

Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтения карты). Степень надёжности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

**Практические занятия:** выбор пути движения с учётом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Движение по маркированной трассе. Измерение расстояний на местности.

### **2.2 Соревнования по ориентированию.**

Участие в соревнованиях по ориентированию городского масштаба.

## **III. Спортивный туризм (группа дисциплин дистанции-пешеходные).**

### **3.1 Техника и тактика прохождения «дистанции-пешеходной».**

Технические этапы дистанции 4-го класса: характеристика этапов.

**Практические занятия:** Переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) с само страховкой, спуск по склону с само страховкой спортивным способом по перилам наведённым участником, подъём по склону с само страховкой по перилам наведённым участником, подъём-траверс-спуск по перилам с само страховкой, спуск по склону дюльфером с само страховкой по перилам наведённым участником, переправа по бревну с использованием маятниковых перил наведённых участником, переправа по бревну с перилами с само страховкой, преодоление навесной переправы, преодоление навесной переправы по перилам, наведённым участником, подъём и спуск по вертикальным перилам, преодоление крутонаклонной навесной переправы вверх, преодоление крутонаклонной навесной переправы вниз, вязка узлов.

### **3.2 Техника и тактика прохождения «дистанция-пешеходная-связка».**

Организация работы связки на технических этапах дистанций 4-го класса. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы связки на этапах

дистанции. Распределение обязанностей между участниками. Разработка тактических схем преодоления технических этапов.

**Практические занятия:** совершенствование умений и навыков работы на дистанции (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- переправа по верёвке с перилами с самостраховкой (параллельная переправа), наведёнными судьями, с командным сопровождением;
- переправа по верёвке с перилами с самостраховкой (параллельная переправа), наведёнными командой с командным сопровождением;
- преодоление навесной переправы по перилам, наведённым судьями, с командным сопровождением;
- спуск по склону дюльфером с верхней командной страховкой;
- подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым командой;
- переправа по бревну с самостраховкой, по перилам наведённым командой, с командным сопровождением.

Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах.

### **3.3 Техника и тактика работы на «дистанции-пешеходная-группа».**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 4-го класса. Тактика работы команды на технических этапах. Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах.

**Практические занятия:** переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой по перилам наведённым командой с командным сопровождением; подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым командой; преодоление навесной переправы по перилам наведённым командой, с командным сопровождением; вязка узлов; переправа по бревну с самостраховкой по перилам наведённым командой, с командным сопровождением; преодоление условного болота по кладям с помощью жердей; спуск-траверс-подъём с самостраховкой по перилам, наведённым командой; подъём-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведённым командой; спуск, подъём по склону с верхней командной страховкой; спуск по склону дюльфером с верхней командной страховкой. Организация командной работы на блоках этапов (состоящих из двух и более этапов).

### **3.4 Психологическая подготовка.**

Взаимоотношения туриста-спортсмена и спортивной команды. Роль лидера в команде (неформальный лидер, капитан, руководитель). Психологическая готовность (настрой, мотивация, целеустремлённость) туриста-спортсмена к деятельности в экстремальной ситуации соревнований – к выступлению на дистанции, спортивной борьбе за победу. Состояние психологической готовности к соревнованиям. Система звеньев психологической подготовки туристов-многоборцев. Психологическая

(эмоциональная) разгрузка. Спортивный конфликт. Роль юмора и шутки в нормализации психологической обстановки в команде при работе на дистанции соревнований.

**Практические занятия:** овладение навыками предупреждения конфликтных ситуаций в межличностном общении. Психологический тренинг настроя команды и индивидуально её членов на мобилизацию сил для достижения результата. Изучение личности спортсмена для индивидуализации и коррекции психологической подготовки.

#### **IV. Общая и специальная физическая подготовка.**

##### **4.1 Общая физическая подготовка.**

**Практические занятия:** Легкая атлетика. Бег на дистанции 400, 800, 1000, 1500 метров. Бег до 15 километров с преодолением различных искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лыжи. Совершенствование техники классического и свободного хода. Спуск с гор различной крутизны, спуск по бугристому склону, слаломный спуск. Прохождение дистанций 10, 15 км. Бег на время на дистанциях 3, 5, 8 км.

Скалолазание. Лазание на искусственном рельефе.

Северное многоборье. Изучение техники тройного прыжка с одновременным отталкиванием двух ног. Изучение техники прыжков через нарты.

##### **4.2 Специальная физическая подготовка.**

**Практические упражнения:** бег в равномерном темпе в течение 90 минут. Бег в переменном темпе 40 минут. Бег в «гору» (по лестнице). Комплекс упражнений для совершенствования техники бега:

Пробегание отрезка 20 – 30 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. 4-6 раз;

Бег, сгибая ноги, вперед сначала выполняется на месте, затем с небольшими продвижениями (20 – 30 м). Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. 3-6 раз.

Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и т.п.). Меняя расстояния между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно – ритм и скорость бега. 3-5 раз.

Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед – вверх, туловище наклонено вперед, руки согнутые в локтевых суставах, движутся назад, вперед. Темп выполнения быстрый. 5-7 раз по 30-40 м.



Бег, сгибая ноги назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед. 2-4 раза по 20-30 м.

Вбегание по лестнице 100-120 ступеней 5-7 раз.

Бег с высокого старта. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а так же мощным отталкиванием. 3-5 раз по 40-50 м.

Отдых между сериями 30 секунд, между упражнениями 1-2 минуты.

Упражнения на развитие быстроты. Бег из различных исходных положений на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Упражнения для развития силы: приседания со штангой (вес штанги 40-60 % от веса спортсмена), прыжки и бег в подъемы (по лестнице) с отягощением. Перенос партнёра на спине вверх по лестнице. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с отталкиванием от пола и хлопком. Подтягивание на перекладине с весом (10-16 кг), лазание по скалодрому.

Упражнения для развития гибкости. Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагаты», «шпагаты», маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движения. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжения и развитие подвижности суставов. Различные упражнения в сгибании и разгибании туловища.

#### **4.3 Контрольные нормативы, отражающие качество приобретенных знаний, умений и навыков по окончанию VI года обучения.**

Сдача теоретических и практических, технических и тактических знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

**Практические занятия:** сдача нормативов по общей физической подготовке и определение подготовленности к участию в спортивных туристских соревнованиях, специальной туристской подготовке.

#### **V. Зачётные мероприятия, отражающие качество приобретенных знаний, умений и навыков по окончанию VI года обучения.**

##### **5.1 Зачётные соревнования по спортивному туризму.**

Участие в зачётных, квалификационных соревнованиях по спортивному туризму, в соревнованиях районного, регионального, межрегионального и Всероссийского масштабов.

#### **1.4 Планируемые результаты**

В результате обучения по программе «Спортивный туризм, дистанции в закрытых помещениях (туззал)» обучающиеся изучат следующие разделы: медико-санитарная подготовка, туристские навыки и быт, ориентирование на

местности, техника и тактика спортивного туризма (дистанции-пешеходные), техника и тактика спортивного туризма (дистанции-лыжные), основы спортивной тренировки.

**Предметные:**

По завершению каждого года обучения, обучающиеся овладевают следующими знаниями, умениями и навыками:

**1 год обучения** (в течение годового цикла обучающиеся выполняют нормативы 1-2 юношеского разряда по спортивному туризму).

*Знания:*

- правила поведения и правила техники безопасности на занятиях;
- туристскую терминологию;
- минимальный набор медицинской аптечки;
- основы здорового образа жизни.

*Умения:*

- самостоятельно снарядиться в страховочную систему;
- выполнять разминочные и основные комплексы упражнений;

*Навыки:*

- элементарной работы с компасом;
- преодоления индивидуальной дистанции и дистанции связок первого класса.

**2 год обучения** (в течение годового цикла обучающиеся выполняют нормативы 3 разряда по спортивному туризму).

*Знания:*

- правила поведения и правила техники безопасности на занятиях;
- туристскую терминологию;
- приёмы оказания первой помощи при травмах, ожогах, растяжениях;
- основы здорового образа жизни.

*Умения:*

- самостоятельно снарядиться в страховочную систему;
- выполнять разминочные и основные комплексы упражнений;

*Навыки:*

- элементарной работы с компасом;
- преодоления индивидуальной дистанции и дистанции связок первого и второго класса.

**3 год обучения** (в течение годового цикла обучающиеся выполняют нормативы 2-3 разряда по спортивному туризму).

*Знания:*

- правила поведения и правила техники безопасности на занятиях;
- туристскую терминологию;
- приёмы оказания первой помощи при растяжениях, солнечном ударе, травмах;
- основы здорового образа жизни, закаливания.

*Умения:*

- самостоятельно укомплектовать специальным туристским оборудованием страховочную систему;

- выполнять разминочные и основные комплексы упражнений;

*Навыки:*

- проходить при помощи карты с компасом дистанцию «ориентирование по выбору»;

- преодоления индивидуальной дистанции и дистанции связок второго и третьего класса.

**4 год обучения** (в течение годового цикла обучающиеся выполняют нормативы 2 разряда по спортивному туризму).

*Знания:*

- правила поведения и правила техники безопасности на занятиях;

- правила соревнований по спортивному туризму;

- основы спортивной тренировки.

*Умения:*

- самостоятельно укомплектовать специальным туристским оборудованием страховочную систему;

- выполнять разминочные и основные комплексы упражнений;

*Навыки:*

- проходить при помощи карты с компасом дистанцию «ориентирование по выбору»;

- преодоления индивидуальной дистанции и дистанции связок третьего и четвертого класса.

**5 год обучения** (в течение годового цикла обучающиеся выполняют нормативы 1 разряда по спортивному туризму).

*Знания:*

- правила поведения и правила техники безопасности на занятиях;

- правила соревнований по спортивному туризму;

- основы спортивной тренировки.

*Умения:*

- самостоятельно укомплектовать специальным туристским оборудованием страховочную систему;

- выполнять разминочные и основные комплексы упражнений;

*Навыки:*

- проходить при помощи карты с компасом дистанцию «ориентирование по выбору»;

- преодоления индивидуальной пешеходной дистанции и дистанции связок четвертого класса, лыжной дистанции третьего класса.

**6 год обучения** (в течение годового цикла обучающиеся выполняют нормативы разряда кандидата в мастера спорта по спортивному туризму).

*Знания:*

- правила поведения и правила техники безопасности на занятиях;

- правила соревнований по спортивному туризму;

- основы спортивной тренировки.

*Умения:*

- самостоятельно укомплектовать специальным туристским оборудованием страховочную систему;
- выполнять разминочные и основные комплексы упражнений;

*Навыки:*

- проходить при помощи карты с компасом дистанцию «ориентирование по выбору»;
- преодоления индивидуальной пешеходной дистанции и дистанции связок четвёртого класса, лыжной дистанции третьего класса.

**Личностные:**

- имеют устойчивую потребность в учебно-тренировочном процессе; понимают необходимость здорового образа жизни и закаливания организма;
- умение быть терпимым к окружающим, поддерживать дружескую обстановку в коллективе;
- обладают качествами необходимыми для спортсмена (упорством, трудолюбием, терпением, силой воли).

**Метапредметные:**

- обладают коммуникативными способностями;
- обладают навыком сотрудничества, умением ставить вопросы и достойно решать конфликтные ситуации;
- выражают профессиональный интерес;
- умеют планировать и организовывать свою физическую и техническую подготовку не только в рамках занятия, но и в каникулярное время.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивный туризм, дистанции в закрытых помещениях (туззал)» определяется календарным учебным графиком.

Таблица 1

#### Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки итоговой аттестации
1.	1 год	01.09.	31.05.	36	108	324	3 раза в	Итоговая

	обучени я						неделю по 3 академическ их часа	аттестаци я 25-31 мая.
2.	2 год обучени я	01.09.	31.05.	36	108	324	3 раза в неделю по 3 академическ их часа	Итоговая аттестаци я 25-31 мая.

\*Академический час = 45 мин., перемена = 10 мин.

\*Праздничные дни – по календарю.

## 2.2 Условия реализации программы

Реализация программы соответствует требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, Министерства образования администрации Красноярского края.

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, информационное и материально-техническое обеспечение.

**I. Материально-техническое обеспечение для реализации программы.** (из расчета 15 человек в группе)

Теоретические и практические занятия по технике пешеходного туризма проходят в спортивном зале, оборудованном скалодромом и туристскими переправами.

Таблица 2

### Рекомендуемый перечень командного снаряжения

п/п	Наименование	Кол-во
1.	Палатка туристская (3-4 местная).	4 шт.
2.	Палатка туристская (1-2 местная).	2 шт.
3.	Палатка для столовой 4*4 метра.	1 шт.
4.	Стол� складные.	3 шт.
5.	Стулья складные или табуреты складные.	10 шт.
6.	Плитка газовая походная (2-3 конфорочная).	2 шт.
7.	Баллоны газовые (5 л).	2 шт.
8.	Баллоны газовые (12 л).	2 шт.
9.	Огнетушитель.	2 шт.
10.	Ёмкости для питьевой воды (30-40 л).	2 шт.
11.	Пила туристская компактная.	2 шт.
12.	Топор большой (в чехле).	1 шт.

13.	Топор малый (в чехле).	1 шт.
14.	Трос костровой с регулируемыми крючьями.	1 шт.
15.	Лопата сапёрная (в чехле).	1 шт.
16.	Таганок костровой.	1 шт.
17.	Рукавицы костровые (брезентовые).	2 пары
18.	Каны (котлы) туристские.	Компл.
19.	Кастрюли эмалированные 8-10 л.	2 шт.
20.	Чайник эмалированный 3-4 л.	1 шт.
21.	Аптечка медицинская.	Компл.
22.	Ремонтный набор.	Компл.
23.	Призмы для ориентирования на местности.	Компл.
24.	Компостеры для отметки в карте.	Компл.
25.	Накидка от дождя (полиэтиленовая).	Компл.
26.	Спортивная форма (беговуха).	Компл.
27.	Костюм спортивный парадный.	Компл.
28.	Костюм ветрозащитный.	Компл.
29.	Комбинезон лыжный.	Компл.
30.	Куртки синтепоновые парадные.	Компл.
31.	Номера участников (нагрудные).	Компл.
32.	Тент 3*4 м.	2 шт.
33.	Клеёнка кухонная.	2 шт.
34.	Посуда для приготовления пищи (ножи, тёрка, доска разделочная, открывашка и т.д.).	Компл.

Таблица 3

### Рекомендуемый перечень специального снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Верёвка основная (20 м).	16 шт.
2.	Верёвка основная (30 м).	8 шт.
3.	Верёвка основная (40 м).	12 шт.
4.	Верёвка основная (50 м).	4 шт.
5.	Верёвка основная (60 м).	2 шт.
6.	Верёвка вспомогательная (20 м).	6 шт.
7.	Верёвка вспомогательная (40 м).	6 шт.
8.	Верёвка вспомогательная (50 м).	2 шт.
9.	Петля прусика (верёвка диаметром 6 мм).	Компл.
10.	Спецполотно для носилок.	2 шт.
11.	Приспособление для переноски пострадавшего на несущем.	2 шт.
12.	Система страховочная (грудная обвязка + беседка).	Компл.

13.	Карабин туристский (муфтовый).	Компл.
14.	Карабин туристский (автомат).	Компл.
15.	Альпеншток.	4 шт.
16.	Каска альпинистская.	Компл.
17.	Блок-ролик.	8 шт.
18.	Блок двойной.	4 шт.
19.	ФСУ (восьмёрка).	Компл.
20.	ФСУ (для сдвоенной основной верёвки).	2 шт.
21.	Кошки альпинистские.	6 шт.
22.	Жумары.	Компл.
23.	Ледобуры.	4 шт.
24.	Петли из основной верёвки.	Компл.
25.	Рюкзак (60 л).	8 шт.
26.	Рюкзак (40 л).	2 шт.
27.	Лыжи спортивно-беговые.	Компл.
28.	Крепления лыжные.	Компл.
29.	Лыжные палки.	Компл.
30.	Ботинки лыжные.	Компл.
31.	Чехол для изготовления волокуши.	1 шт.

Таблица 4

**Рекомендуемый перечень учебного оборудования,  
снаряжения и инвентаря**

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Компас жидкостный для ориентирования.	Компл.
2.	Секундомер электронный.	4 шт.
3.	Курвиметр.	8 шт.
4.	Рулетка 20 м.	1 шт.
5.	Карандаши цветные, чертёжные.	Компл.
6.	Транспортир.	8 шт.
7.	Карты топографические учебные.	Компл.
8.	Условные знаки топографических карт.	Компл.
9.	Условные знаки спортивных карт.	Компл.
10.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайонов города, карты своей местности.	Компл.
11.	DVD-плеер.	1 шт.
12.	Телевизор.	1 шт.
13.	Весы напольные.	1 шт.
14.	Фотоаппарат цифровой.	1 шт.
15.	Видеокамера цифровая.	1 шт.

16.	Скакалка.	2 шт.
17.	Мячи баскетбольные.	4 шт.

Таблица 5

### Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения

п/п	Наименование	Кол-во
1.	Рюкзак (объёмом 80-100 л).	1 шт.
2.	Спальный мешок.	1 шт.
3.	Обувь спортивная	2 пары
4.	Сапоги резиновые с тёплым вкладышем.	1 пар
5.	Головной убор.	1 шт.
6.	Анорак и брюки (ветрозащитный костюм).	1 шт.
7.	Спортивный тренировочный костюм.	1 шт.
8.	Свитер шерстяной.	1 шт.
9.	Термобельё.	1 шт.
10.	Варежки шерстяные.	1 пара
11.	Перчатки для лыжной подготовки.	1 пара
12.	Коврик туристский.	1 шт.
13.	Носки шерстяные.	1 пара
14.	Лыжная шапочка.	1 шт.
15.	Лыжи с креплениями и ботинками.	1 пара
16.	Лыжные палки.	1 пара
17.	Очки солнцезащитные.	1 шт.
18.	Калоши резиновые.	1 пара
19.	Туалетные принадлежности.	Компл.
20.	Купальные принадлежности.	Компл.
21.	Полотенце банное.	1 шт.
22.	Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).	Набор
23.	Блокнот и ручка.	1 шт.
24.	Фонарь налобный.	1 шт.
25.	Брезентовые рукавицы.	1 пара
26.	Система страховочная.	1 шт.
27.	Автоматический карабин	4 шт.
28.	Каска альпинистская.	1 шт.
29.	Прусик для самостраховки.	3-4 шт.
30.	Накидка от дождя.	1 шт.

## II. Информационное обеспечение.

*Электронные ресурсы:*



Официальный сайт Федерации спортивного туризма России: [нормативные документы, обучающие семинары, новости]: URL: <http://www.tmmoscow.ru/>.

Официальный сайт Федерального центра туризма и краеведения: [статьи, нормативные документы, обучающие семинары, новости]: URL: <http://www.fcstk.ru/>.

Официальный сайт Краевого центра туризма и краеведения: [нормативные документы, новости, календари мероприятий]: URL: <http://www.krstur.ru/>.

Официальный сайт Красноярской краевой федерации спортивного туризма:

[нормативные документы, новости, календари мероприятий]: URL: <http://www.kfst24.ru/>.

### **III. Кадровое обеспечение.**

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями по спортивному туризму, имеющих минимальную педагогическую и туристско-спортивную подготовку. Образование – не ниже средне специального, педагогическое. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года.

## 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В систему отслеживания и оценивания результативности программы обучения входит:

1. Входящая диагностика
2. Текущий контроль
3. Промежуточная аттестация
4. Итоговая аттестация

**1. Входящая диагностика** проводится в начале 1 года обучения представляет собой тестирование физического состояния обучающихся (подтягивание (юноши), отжимания (девушки), прыжок в длину с места, бег 1 км).

### **2. Текущий контроль:**

Текущий контроль предполагает отслеживание знаний и умений обучающихся по разделам программы и осуществляется в течение всего учебного года. Контролируются отдельные упражнения оценки показателей физической подготовки, с целью распределения физических нагрузок на занятиях, а также оценивается техническая подготовка (*приложение 1*).

**3. Промежуточная аттестация** проводится 3-4 раза за учебный год. Аттестация предполагает сдачу контрольных нормативов - оценка показателей физической подготовки, оценка показателей технической подготовки. Оценка показателей физической подготовки измеряется по 5-балльной системе (*приложение 2*), оценка показателей технической подготовки имеет два варианта – отлично и хорошо (*приложение 3*).

**4. Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года для обучающихся каждого года обучения в форме теста (*приложение 2*). Для 1 года обучения вопросы 1-10, для 2-го года вопросы 1-14, для 3-го года вопросы 1-18, для 4-го года вопросы 1-22, для 5-го года вопросы 1-26, для 6-го года вопросы 1-30.

+ оценка показателей физической подготовки, оценка показателей технической подготовки.

+ количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях (соревнованиях) различного уровня в летний период.

По итогам 6-летнего обучения и результатам итоговой аттестации обучающимся выдается Сертификат о дополнительном образовании (единая форма для Центра), согласно Порядка выдачи дипломов.

## 2.4 Методические материалы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие *формы организации занятий*:

- групповые (тренировки, теоретические занятия);
- индивидуально-групповые (занятия по специальной физической и технической подготовке, на соревнованиях);
- микро-группами: работа команд на соревнованиях и при подготовке к ним.

Все учебные занятия можно условно разделить на: усвоение нового материала, закрепление и отработка, совершенствование полученных навыков. Форма занятий – учебная тренировка, соревнования.

*Методы реализации программ* используемые в организации учебного процесса:

*Игровой метод* используется в группах 1-2 года обучения при проведении занятий по общей физической подготовке. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение результата;

*Объяснительно-иллюстративный метод* является основным и применяется на каждом занятии с обучающимися 1-3 годов обучения. На остальных годах обучения используется при демонстрации новых технических приёмов и упражнений;

*Репродуктивный метод* применяется на занятиях по общей и специальной физической подготовке и при работе в страховочных системах. На каждом занятии необходимо уделять внимание правильной и рациональной работе при выполнении сложнокоординационных упражнений и технических приёмов. В результате обучающиеся начинают рационально и эффективно выполнять упражнения и технические приёмы.

*Проблемный метод* в основном применяется на занятиях по тактической подготовке и на контрольных стартах и соревнованиях, для того чтобы самостоятельно или при минимальной помощи педагога вырабатывать технические и тактические действия в нестандартных или меняющихся ситуациях.

*Частично-поисковый и исследовательский методы обучения* используются на занятиях и стартах при работе с обучающимися высокой спортивной квалификации.

Систематические многолетние занятия по программе будут способствовать приобретению обучающимися знаний: о физической культуре и спорте в своем регионе, технике и тактике спортивного туризма, ориентирования на местности, оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов по спортивному туризму.

Для эффективной реализации программы используется имеющаяся *методическая база*, разработанная педагогами и специалистами, работающими в данной области не только в Красноярском крае, но и на территории России:

1. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. Прохождение технических этапов. (корректировка 12.02.2000 г.).

2. Начальная подготовка альпинистов. Часть II. Под общей ред. П.П.Захарова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 256 с. (Школа альпинизма).

3. Программы дополнительного образования детей: Вып. 5: Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2ч. Ч.1. Базовая, начальная и учебно-тренировочная туристско-спортивная подготовка. – М.: Советский спорт, 2003. – 128 с.

4. Программы дополнительного образования детей. Вып. 5. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч.2. Этапы туристско-спортивной подготовки: учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства/Авт.-сост.: Ю.М. Лагусев, А.И. Зорин, Д.В. Смирнов; Под общ. Ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003. – 128 с.

*Дидактические материалы:*

1. Обучающие наглядные стенды «Туристские узлы», «Виды палаток», «Специальное снаряжение», «Спортивное ориентирование».

2. Видеоматериалы, отражающие использование специального туристского снаряжения на различных дистанциях, этапах, блоков этапов.

3. Комплект технической информации и схем прохождения дистанций соревнований различного уровня с 2002 года.

4. Диск с практическим руководством по применению зажимов, тблоков и других приспособлений фирмы PETZL.

Реализация содержания программы туристско-спортивной подготовки предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с нормативными документами:

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293).

2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования РФ).

3. Обеспечение безопасности при проведении соревнований по туристскому многоборью (Извлечение из Временных правил соревнований

по туристскому многоборью 2002-2005г.г., утвержденных постановлением Федерации спортивного туризма ТССР от 1 декабря 2002г.) Извлечения.

4. Временные правила соревнований по туристскому многоборью 2002-2005 гг. (Утверждены постановлением Федерации спортивного туризма ТССР от "01" декабря 2002 г.).

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

6. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.

7. Разрядные требования по спортивному туризму на 2001-2005 г.г., 2010-2013 гг. Утверждены Государственным комитетом РФ по физической культуре, спорту и туризму.

8. Типовой перечень снаряжения и оборудования полевого туристского лагеря (из расчета на 50 человек) Приложение № 3 к приказу Министерства образования РФ от 28 апреля 1995 г. № 223.

9. Форма отчета главного судьи.

10. Перечень документов, прилагающихся к отчету.

11. Типовое положение о соревнованиях по спортивному туризму.

12. Форма именной заявки.

## 2.5 Список литературы

### Перечень литературы для педагогов и обучающихся:

1. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 237 с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64 с.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 94 с.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно – методическое пособие / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 152 с.
5. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности туристских слетов и соревнований учащихся / С.А. Кошельков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 128с.
7. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. – 55 с.
8. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» / Туристско-спортивный союз России. – М., 2018. – 18 с.
9. Федотов Ю.Н., Востоков И.Н. Спортивно – оздоровительный туризм: Учебник / Ю.Н. Федотов, И.Н.Востоков. – М.: Советский спорт, 2002. – 245 с.
10. Физическая тренировка в туризме: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989. – 64 с.
11. Хоменков Л.С. Легкая атлетика: Учебник для тренеров / Л.С. Хоменков. – М.: «Физкультура и спорт», 1963. – 438 с.

## Оценка показателей технической подготовки

Упражнение	Результат	
	отлично	хорошо
<b>Карабин с муфтой – отстежка и пристежка, сек.</b>	<b>3-5</b>	<b>6-8</b>
<b>Карабин с байонетом – отстежка и пристежка, сек.</b>	<b>2-3</b>	<b>4-6</b>
<b>Петля самостраховки, сек.</b>		
<b>Привязка</b>	<b>5-10</b>	<b>11-15</b>
<b>Отвязка</b>	<b>3-6</b>	<b>8-12</b>
<b>Вязка узлов, сек.</b>		
<b>Проводники</b>	<b>4-12</b>	<b>13-18</b>
<b>Для связывания концов веревки</b>	<b>7-14</b>	<b>15-19</b>
<b>Для привязки веревок к опорам</b>	<b>8-13</b>	<b>14-19</b>

## Оценка показателей физической подготовки (мальчики, юноши)

№ п/п	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 м., сек.	5	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,4-4,8	4,2-4,7	4,1-4,4	4,0-4,2
		4	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	4,9-5,3	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7
		3	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,4-5,8	5,3-5,6	5,0-5,4	4,8-5,2
2.	Кросс 1000 м., мин., сек.	5	3,43-4,04	3,32-3,51	3,23-3,44	3,13-3,43	3,06-3,23	3,01-3,08	2,56-3,02
		4	4,05-4,32	3,52-4,23	3,45-4,10	3,44-3,58	3,24-3,47	3,09-3,16	3,03-3,10
		3	4,33-5,06	4,24-4,54	4,11-4,40	3,59-4,30	3,48-4,16	3,17-3,25	3,11-3,17
3.	Лазание по канату (шесту), м.	5	Без учета	Без учета	4	5	7	9	10
		4			3	4	5	7	8
		3			2	3	4	6	7
4.	Подтягивание Из виса, кол-во раз	5	8-10	9-11	10-14	12-17	14-19	16-20	18-22
		4	5-7	7-8	8-9	9-11	10-13	12-15	13-17
		3	4-6	4-6	5-7	5-8	5-9	6-11	6-12
5.	Наклон вперед, см.	5	от +11 и более						
		4	от + 4 до + 10,5						
		3	от - 2 до 5						
6.	Прыжок в длину с места, см.	5	181-195	196-210	211-220	215-225	220-230	225-236	230-245
		4	166-180	181-195	196-210	206-214	213-219	217-224	223-229
		3	151-165	166-180	181-195	191-205	201-212	209-216	215-222



## Оценка показателей физической подготовки (девочки, девушки)

№ п/п	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 м., сек.	5	5,7-61	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7	4,0-4,5
		4	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,6-5,0
		3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,1-5,5
2.	Кросс 1000 м., мин., сек.	5	3,55-4,14	3,45-4,06	3,35-3,50	3,26-3,40	3,18-3,30	3,14-3,25	3,10-3,21
		4	4,15-4,37	4,07-4,28	3,51-4,10	3,41-3,58	3,31-3,47	3,26-3,37	3,22-3,32
		3	4,38-5,06	4,29-4,54	4,11-4,33	3,59-4,18	3,48-4,05	3,38-4,00	3,33-3,45
3.	Лазание по канату (шесту), с пом. ног м.	5	Без учета	Без учета	4	4	5	6	7
		4			3	3	4	5	6
		3			2	2	3	4	5
4.	Подтягивание Из вися, кол-во раз	5	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9	10
		4	2-3	3-4	4-5	5-6	5-7	6-8	6-9
		3	1	1	1-3	1-3	2-4	2-5	2-5
5.	Наклон вперед, см.	5	от +16 и более						
		4	от + 5 до + 15,5						
		3	от - 5 до 5						
6.	Прыжок в длину с места, см.	5	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	215-225	220-230
		4	151-160	161-170	176-185	191-205	201-210	205-214	209-219
		3	142-150	150-160	165-175	180-190	180-200	190-204	190-205

**1. Бег на 30 м.** Проводится на дорожке с резиновым покрытием (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера.

**2. Бег на 1000 м.** Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера.

**3. Лазание по канату (шесту).** Обучающийся поднимается по канату с нанесёнными через 1 метр метками, педагог фиксирует высоту подъёма.(обучающемуся предоставляется страховка).

**4. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики).** Обучающийся принимает положение вися хватом сверху. Подтягивается

непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает, раскачивает и фиксирует на 0,5 секунды видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд.

**5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девочки).**

Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

**6. Наклон вперед из положения «сидя».** Необходимо на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксация (не менее 2-х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

**7. Прыжок в длину с места.** Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Учащемуся предоставляется 3 попытки.

## **Диагностика технической подготовленности**

### **1. Навесная переправа**

Этап оборудован сдвоенными судейскими перилами.

Высота закрепления перил – 150 см.

Длина этапа – 15 м.

Секундомер включается по команде хронометриста. Выключается по освобождению перил (10-12 сек. – отлично, 13-18 сек. – хорошо, 18-21 сек. – удовлетворительно).

*Примечание\**

### **2. Подъем с верхней судейской страховкой**

Этап преодолевается свободным лазаньем по скалолазной стенке.

Длина этапа – 6 м.

Перед стартом обучающийся включает в себя верхнюю судейскую страховку.

Секундомер включается по команде хронометриста. Выключается по касанию квадрата, который находится в целевой точке этапа (14-17 сек. – отлично, 18-21 сек. – хорошо, 21-24 сек. – удовлетворительно).

*Примечание\**

### **3. Параллельная переправа**

Перед стартом обучающийся, стоящий на самостраховке, располагается на судейских перилах в исходной точке, кроме того, он обеспечивается верхней судейской страховкой.

Длина этапа – 14 м.

Расстояние между транспортной и страхующей веревками не более 150см.

Секундомер включается по команде хронометриста. Выключается по касанию щита, который располагается в целевой точке этапа (10-12 сек. – отлично, 13-18 сек. – хорошо, 18-21 сек. – удовлетворительно).

### **4. Маркировка основной верёвки длиной 30 м**

Обучающийся маркирует верёвку любыми двумя способами.

Секундомер включается по команде хронометриста. Выключается по касанию смаркированной бухтой пола (18-22 сек. – отлично, 23-27 сек. – хорошо, 28-31 сек. – удовлетворительно).

*Примечание\**

\*Требования по выполнению этапов - см. пункт 2.11, 2.14, 2.19 Руководства для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма.

+количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях (соревнованиях) различного уровня в течение года.