



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА  
«ЭДЕЛЬВЕЙС» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете  
МБОУ ДО «Эдельвейс»  
Протокол № 2 от 10.04.2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»

Т.А. Мельникова

Приказ от 10.04.2024 г. № 60 - ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
**«НЕСКУЧНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст детей: 11-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор составитель: Самойлов А.В.  
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:  
Замулина К.С., инструктор – методист

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план 1 года обучения
3. Содержание программы 1 года обучения
4. Учебный план 2 года обучения
5. Содержание программы 2 года обучения
6. Методическое обеспечение
7. Список литературы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Введение.** Дополнительная общеразвивающая программа «Нескучный туризм» составлена в соответствии с ФЗ-273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г., Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 18 апреля 2018 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель – выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности, их профессиональная ориентация (закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 12, п. 4; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.6).

Дополнительные общеобразовательные программы могут быть различной направленности: технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-гуманитарной (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.11).

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

При составлении программы, был учтен многолетний опыт работы коллег, методические рекомендации и специальная литература по данному направлению. Данная программа позволяет обучающимся познакомиться со скалолазанием как видом спортивной деятельности.

**Направленность программы:** туристско - краеведческая.

**Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность**

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

В середине XX века туризм был одним из самых массовых и демократичных видов спорта в нашей стране. И хотя ситуация в XXI веке коренным образом изменилась, умалять достоинств этого многообразного вида человеческой деятельности не приходится. Стремление человека к перемене мест, к тому, чтоб быть первым, завоевывая пространство вглубь и вширь, как и много веков назад, остается неизменным.

Для сферы образования туризм является одним из незаменимых средств воспитания и обучения, направленного на формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, проводником в воспитании гражданственности и патриотизма, любви к своей Родине.

Самодетельный активный туризм является и социально, и биологически востребованным времяпрепровождением жителей больших городов, а как вид спорт – национальным спортом России. Если в развитии экскурсионных видов туризма отечественные туристские организации использовали разработки европейских экскурсионных бюро, то русский спортивный туризм не имеет аналогов в мире.

Прохождение дистанций туристских соревнований, состоящих из этапа ориентирования и технических этапов, требует от команды высочайшего уровня слаженности командных действий, умения сохранять предельную концентрацию внимания на протяжении многих часов. Такие навыки и способности у подростков можно развить

только путем регулярных и продолжительных тренировок. Поэтому спортивным туризмом имеет смысл заниматься по программам физкультурно-спортивной направленности, предполагающих регламентацию достижений и большое количество часов, отводимых на специальную подготовку учащихся.

### ***Новизна программы.***

Программа «Спортивный туризм» разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

В связи с востребованностью экстремальных видов спорта и популяризацией активного отдыха, развитием детского спортивного туризма и совершенствованием правил по спортивному туризму, возникла необходимость составления программы, позволяющей рассматривать такие виды спортивного туризма, как «туристские маршруты» и «дистанции» в неразрывной связи (в соответствии с утвержденным Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС)).

Одной из важнейших особенностей программы «Нескучный туризм» является создание взаимодополняющей модели существования в едином образовательном процессе двух видов спортивного туризма: соревнований туристских маршрутов и туристских дистанций - частей единого целого, родившихся одна из другой, но в последние годы все дальше удаляющихся друг от друга.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному туризму разработана в соответствии:

- ✓ с Федеральным Законом № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- ✓ приложением к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 г. № МО-16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»;
- ✓ Правилами вида спорта «Спортивный туризм»;
- ✓ Правилами вида спорта «Спортивное ориентирование»;
- ✓ Единой всероссийской спортивной квалификацией 2018 – 2021 гг;
- ✓ Инструкцией 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 1 к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293);
- ✓ методическими рекомендациями по организации и проведению туристских походов с обучающимися, утвержденные координационным советом по развитию детского туризма в Российской Федерации от 15.10.2015 г. № 3.

### ***Педагогическая целесообразность.***

Привлекательность занятий спортивным туризмом состоит также и в разнообразии его видов. Туризм – это вид деятельности, включающий в себя серьезную физическую подготовку в зале и на свежем воздухе, теоретические занятия, специальные тренировки, сборы, соревнования на маршрутах (походы) и на дистанциях. Данная программа не ограничивает вид туризма (пешеходный, спелео, лыжный, водный), а занятия, особенно на местности, проходят в соответствии с сезоном года. Во время подготовки к походам и

соревнованиям для всех учащихся в обязательном порядке проходят занятия по основам оказания первой доврачебной помощи.

Подготовка к спортивным дистанциям включает работу на различных естественных препятствиях (реки, скалы, обрывы и др.) на местности и в спортивном зале (искусственные объекты) со специальным оборудованием, как в команде, в связках, так и лично. Неотделимо от спортивного туризма и спортивное ориентирование. Умение работать с картой, определять свое местоположение необходимо и для участия в соревнованиях, и в походах.

**Цель программы** – способствовать развитию интеллектуальных, физических и патриотических качеств личности средствами спортивного туризма и подготовка спортсменов различного уровня спортивного и технического мастерства.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

✓ формирование системы знаний, необходимых для безопасного участия в сложных походах;

✓ формирование системы знаний, необходимых для участия в соревнованиях на туристско-спортивных дистанциях.

*Развивающие:*

✓ разносторонняя физическая подготовка и ее совершенствование;

✓ приобретение и накопление соревновательного опыта;

✓ формирование навыков взаимоотношений между участниками в походе и в спортивной команде;

✓ гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.

*Воспитательные:*

✓ создание мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;

✓ воспитание морально-волевых и этических качеств;

✓ воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине.

**Ожидаемые результаты.**

К числу планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы отнесены:

*Личностные результаты:*

✓ принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

✓ сформированность основ экологического мышления, приобретение опыта природоохранной деятельности;

✓ сформированность основ социальных компетенций (включая ценностно - смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений);

✓ умение оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий.

*Метапредметные результаты* — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

✓ умение самостоятельно определять цели и составлять планы, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

✓ умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

- ✓ владение навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
- ✓ умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- ✓ способность привлекать знания из других образовательных областей, что способствует *повышению общекультурного уровня и становлению* метапредметного образования;
- ✓ формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплине физиология человека, ОБЖ, краеведение, психология.

*Предметными результатами* освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- ✓ излагать факты истории развития спортивного туризма, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- ✓ представлять спортивный туризм как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ выполнять технические приемы при прохождении технических этапов на дистанциях в природной среде и на искусственном рельефе;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- ✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ подбирать физические упражнения на учебно-тренировочных занятиях и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения походов и соревнований.

*Результаты спортивной подготовки:*

Год	Модуль	Разряды в соответствии с ЕВСК	Походы
1	1	2ю – 3	ПВД, УТП, 3 ст. сл
1	2	2ю – 3	ПВД, УТП, 3 ст. сл
1	3	2ю – 3	ПВД, УТП, 3 ст. сл
2	1	3 – 2	ПВД, УТП, 3-2 ст. сл
2	2	3 – 2	ПВД, УТП, 3-2 ст. сл
2	3	3 - 2	ПВД, УТП, 3-2 ст. сл

***Возраст детей.*** Программа «Нескучный туризм» рассчитана на детей и подростков в возрасте от 11 до 18 лет, имеющие допуск врача к занятиям спортом.

***Срок реализации программы.***

Программа рассчитана на 2 года обучения: первый год 190 часов, второй год 190 часов состоящий из трех модулей:

1 год обучения:

1 модуль – 63 часов  
2 модуль – 63 часов  
3 модуль – 64 часов.

1 модуль – 65 часов  
2 модуль – 55 часов  
3 модуль – 70 часов.

2 год обучения:

***Формы обучения и организации деятельности.***

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, тренерская и судейская практика учащихся.

В программе отводится большое количество часов на практическое освоение материала и уделяется повышенное внимание безопасности.

В виду особой специфики спортивного туризма, важную роль для учебно-тренировочного процесса играет организация учебно-тренировочных выездов и многодневных сборов, а также совершение необходимого числа спортивных походов в разные сезоны года. Обучение технике и тактике спортивного туризма требует специально оборудованного полигона (спортивной площадки или зала). Невозможна подготовка спортсменов-туристов и без проведения специальных теоретических занятий в аудитории.

Процесс успешности усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной деятельностью. Обучающихся следует призвать активно соучаствовать в выработке, реализации и анализе тактических и технических схем (приемов) прохождения (преодоления) отдельных элементов (этапов, естественных и искусственных препятствий) и целых блоков (дистанций) спортивных или учебных соревнований (походных маршрутов).

Важной составляющей спортивной подготовки учащихся являются соревнования, а также регулярное выполнение контрольных нормативов. По мере роста спортсменов увеличивается нагрузка и усложняются поставленные задачи. Повышается категоричность туристских маршрутов и сложность дистанций, а также увеличивается интенсивность соревновательной деятельности и количество стартов.

Тренер – преподаватель имеет возможность самостоятельно определить специализацию группы на конкретном виде туризма (исходя из личностно-профессиональных особенностей, особенностей группы и материально-технической базы), варьируя количество часов внутри тем, являющихся характерными для специализации группы.

***Режим занятий.*** Периодичность занятий – 3 раза в неделю, 1-2 похода или занятия на местности в месяц. Число и продолжительность занятий в день: 1 раз по 45 мин или 2 раза по 45 мин, занятия на местности или поход – до 8 часов.

***Наполняемость учебных групп.***

Рекомендуемый минимальный состав группы — 15 человек. Рекомендуемое максимальное количество обучающихся одновременно в группе — не более 20 человек.

Состав групп является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным.

***Способы отслеживания, контроля и оценки результатов образовательного процесса.***

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется следующим образом:

**Текущий и промежуточный контроль.**

Усвоение теоретического материала отслеживается следующими способами:

- ✓ Самостоятельные и контрольные работы;
- ✓ Письменные проверочные работы;
- ✓ Тематические беседы;
- ✓ Тестовые задания;
- ✓ Анализ выступлений на соревнованиях и выявление слабых сторон;

- ✓ Решение терминологических кроссвордов.

С целью закрепления знаний по текущей теме, а также проверки усвоения практического материала и знаний, полученных ранее, целесообразны следующие методы контроля:

- ✓ Практическая работа;
- ✓ Комплексные задания по текущей и предыдущим темам;
- ✓ Решение кроссвордов, соревнования, викторины, конкурсы.

Как форма **текущего и промежуточного контроля**, проводится уровень знаний, умений и навыков среди ребят, включающий в себя различные стороны подготовки.

Тренером – преподавателем ведется текущий рейтинг результатов учащихся, что способствует формированию в коллективе психологического климата, способствующего целеустремленной плодотворной работе.

Также для успешного закрепления полученных навыков и знаний необходимо участие в соревнованиях совместно с учащимися других учреждений. Это позволяет им общаться в более широком круге единомышленников, объективно оценить свои знания, а тренерам - преподавателям находить наиболее рациональные пути решения педагогических проблем, корректировать содержание образовательной программы в будущем.

### Учебный план первого года обучения

Состоит из 3-х модулей, всего 10 часов год.

#### Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль 1	63	11	52
2.	Модуль 2	63	7	56
3.	Модуль 3	64	6	58
	<b>Итого</b>	<b>190</b>	<b>24</b>	<b>166</b>

#### Модуль 1

##### Цель

Ознакомление с видом деятельности-туризм, приобретение начальных навыков в туризме, способствовать развитию таких качеств как патриотизм и взаимовыручка.

##### Задачи

- ✓ оздоровление детей в условиях природной среды
- ✓ овладение основами туристско-бытовых навыков
- ✓ овладение основами спортивного ориентирования
- ✓ всесторонняя физическая подготовка
- ✓ формирование координационных функций
- ✓ освоение основных этапов по пешеходным дистанциям 1, 2 класса.

#### Учебно-тематический план

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практик
<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>			
Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-
Воспитательная роль спортивного туризма	1	1	-
<b>Спортивное ориентирование</b>			
Условные знаки спортивных карт	5	2	3
Изображение рельефа на картах	3	1	2
<b>Организация туристского быта в полевых (походных) условиях</b>			
Биваки. Организация бивачных работ	4	1	3
Питание в спортивных походах	4	1	3
<b>Обеспечение безопасности</b>			



Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, при занятиях спортом, мероприятиях	2	2	-
Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста	2	2	-
<b>Спортивный туризм - группа дисциплин "дистанция"</b>			
Технические этапы "дистанция-пешеходная" 1,2 – го класса	8	-	8
Техника и тактика по дисциплине "дистанция-пешеходная"	3	-	3
Организация страховки и самостраховки	2	-	2
<b>Спортивный туризм - группа дисциплин "маршрут"</b>			
Подготовка к спортивному походу, подведение итогов	3	1	2
Режим походного дня	1	1	-
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
Общая физическая подготовка	8	-	8
Специальная физическая подготовка	4	-	4
<b>Зачетные мероприятия</b>			
ПВД, УТП, степенные походы, мероприятия, соревнования	12	-	12
<b>ВСЕГО:</b>	<b>63</b>	<b>11</b>	<b>52</b>

## Модуль 2

### Цель

Закрепление приобретенных начальных навыков в туризме, развитию таких качеств как патриотизм, взаимовыручка, командный дух.

### Задачи

- ✓ оздоровление детей в условиях природной среды
- ✓ овладение основами медико-санитарной подготовки
- ✓ всесторонняя физическая подготовка
- ✓ формирование координационных функций
- ✓ освоение основных этапов по лыжным дистанциям 1, 2 класса.

### Учебно-тематический план

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практик
<b>Основы медико-санитарной подготовки</b>			
Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях по спортивному туризму	2	2	-
Медицинская аптечка для спортивных походов	3	1	2
Основы анатомического строения человека	3	1	2
Оказание первой доврачебной помощи	5	2	3
Транспортировка пострадавшего	3	1	2
<b>Спортивный туризм - группа дисциплин "дистанция"</b>			
Технические этапы "дистанция-лыжная" 1,2 – го класса	14	-	14
Техника и тактика по дисциплине "дистанция-лыжная"	5	-	5
Организация страховки и самостраховки	3	-	3
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
Общая физическая подготовка	5	-	5
Специальная физическая подготовка	8	-	8
<b>Зачетные мероприятия</b>			
ПВД, УТП, степенные походы, мероприятия, соревнования	12	-	12
<b>ВСЕГО:</b>	<b>63</b>	<b>7</b>	<b>56</b>

## Модуль 3

### Цель

Закрепление и совершенствование полученных навыков, способствовать развитию качеств необходимых при командной и индивидуальной деятельности.

### Задачи

- ✓ оздоровление детей в условиях природной среды
- ✓ овладение основами туристско-бытовых навыков

- ✓ овладение основами спортивного ориентирования
- ✓ всесторонняя физическая подготовка
- ✓ формирование координационных функций
- ✓ освоение основных этапов по пешеходным дистанциям 1, 2 класса.

### Учебно-тематический план

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практик
<b>Спортивное ориентирование</b>			
Техника ориентирования на местности	5	1	4
Ориентирование в спортивном походе	3	1	2
<b>Организация туристского быта в полевых (походных) условиях</b>			
Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	3	1	2
Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному	2	1	1
<b>Обеспечение безопасности</b>			
Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, мероприятиях	1	1	-
Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста	1	1	-
<b>Спортивный туризм - группа дисциплин "дистанция"</b>			
Технические этапы "дистанция-пешеходная" 1,2 – го класса	14	-	14
Техника и тактика по дисциплине "дистанция-пешеходная"	4	-	4
Организация страховки и самостраховки	2	-	2
<b>Спортивный туризм - группа дисциплин "маршрут"</b>			
Подготовка к спортивному походу, подведение итогов	2	-	2
Техника и тактика в некатегорийных, степенных походах	2	-	2
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
Общая физическая подготовка	8	-	8
Специальная физическая подготовка	3	-	3
<b>Зачетные мероприятия</b>			
ПВ, УТП, степенные походы, мероприятия, соревнования	14	-	14
<b>ВСЕГО:</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>58</b>

### Содержание первого года обучения

#### Основы туристско-спортивной подготовки

##### Нормативные документы по спортивному туризму

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Участники соревнований. Права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму. Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

##### Воспитательная роль спортивного туризма

Спортивный туризм - составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения допрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), проводник туристских маршрутов, менеджер спортивного туризма, аниматор спортивного туризма, альпинист-высотник, фотограф, видеооператор, повар, педагог, тренер, геолог и пр.). Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

*Практические занятия в помещении.* Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе - команде, походной группе. Правила хорошего тона. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками (тренинги, ролевые игры).

## **Спортивное ориентирование**

### **Условные знаки спортивных карт**

Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и немасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков.

*Практические занятия в помещении.* Рисовка спортивных знаков. Чтение спортивных карт по квадратам, нитке маршрута.

*Практические занятия на местности.* Поиск объектов на местности (в лесу, парке) по изображению (условному знаку) и наоборот. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках.

### **Изображение рельефа на картах**

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. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

*Практические занятия в помещении.* Просмотр диафильмов, видеосюжетов, учебных кинофильмов о формах земной поверхности. Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте.

*Практические занятия на местности.* Измерение на местности различных форм рельефа - холм, яма, овраг. Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

## **Техника ориентирования на местности**

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Протокол движения.

*Практические занятия в помещении.* Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Развивающие игры.

*Практические занятия на местности.* Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

## **Ориентирование в спортивном походе**

Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Выбор оптимального пути движения по карте и на

местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Просмотр видеофильмов. Разведчик и хронометрист походной группы. Штурман туристской группы.

*Практические занятия в помещении.* Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов). Прокладывание маршрутов на топографических картах.

*Практические занятия на местности.* Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной долине. Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.

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

### **Биваки. Организация бивачных работ**

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

*Практические занятия в помещении.* Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепы, стружка, береста и т. д.).

*Практические занятия на местности.* Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

### **Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

*Практические занятия в помещении.* Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой, крепление за горизонтальные опоры.

*Практические занятия на местности.* Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

## **Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму**

Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, штормовке, ветровке, головному убору, перчаткам. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий: карабины, веревки, ФСУ, альпеншток, спецполотно, волокуша, каска, перчатки и пр. Командное снаряжение для дистанций и требования к нему (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, веревки, карабины, маршрутные документы, зачетная маршрутная книжка (ЗМК), рюкзаки и пр.). Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

*Практические занятия в помещении.* Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка. Навыки использования перчаток (надевание и снятие). Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

*Практические занятия на местности.* Работа заведующего снаряжением команды и дежурного по лагерю со снаряжением по финишу команды и ее возвращению в лагерь. Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится). Маркировка веревки (на скорость).

## **Питание в спортивных походах**

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

*Практические занятия в помещении.* Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

*Практические занятия на местности.* Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

## **Основы медико-санитарной подготовки**

### **Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях по спортивному туризму**

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. 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.

*Практические занятия в помещении.* Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей.

*Практические занятия на местности.* Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

### **Медицинская аптечка для спортивных походов**

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для

походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

*Практические занятия в помещении.* Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

*Практические занятия на местности.* Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

### **Основы анатомического строения человека**

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

*Практические занятия в помещении.* Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

*Практические занятия на местности.* Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

### **Оказание первой доврачебной помощи**

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

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

### **Транспортировка пострадавшего**

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

*Практические занятия в помещении.* Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

*Практические занятия на местности.* Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

### **Обеспечение безопасности**

#### **Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, мероприятиях**

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении

соревнований по спортивному туризму. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

*Практические занятия в помещении.* Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.

Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе.

*Практические занятия на местности.* Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

### **Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)**

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требования правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, отставших на маршруте.

*Практические занятия на местности.* Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

### **Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция»**

#### **Технические этапы «дистанция - пешеходная 1, 2-го класса**

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1,2-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – пешеходная – связка, дистанция – пешеходная – группа) 1, 2 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – пешеходные», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года)

*Практические занятия в помещении.* Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

*Практические занятия на местности.* Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

#### **Техника и тактика по дисциплине «дистанция - пешеходная»**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1,2-го класса по дисциплине «дистанция - пешеходная». Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие

команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

*Практические занятия в помещении.* Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

*Практические занятия на местности.* Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

### **Технические этапы по группе дисциплин «дистанция - лыжная» 1,2-го класса**

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1,2-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – лыжная – связка, дистанция – лыжная – группа) 1, 2 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – лыжная», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года).

*Практические занятия в помещении.* Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Установка палатки «Зима» с креплением за горизонтальные опоры. Разжигание костра в зимних условиях, примуса и печи.

*Практические занятия на местности.* Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1,2-го класса.

### **Техника и тактика по дисциплине «дистанция - лыжная»**

Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1,2-го класса. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

*Практические занятия в помещении.* Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов лыжного туризма, применения различных специальных средств (снаряжения) для успешного их прохождения. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Подготовка и упаковка снаряжения, лыж для транспортировки на техническом этапе.

*Практические занятия на местности.* Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций. Прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды). Командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).



## **Организация страховки и самостраховки**

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусики для самостраховки на вертикальных перилах. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега (площадки). Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

*Практические занятия в помещении.* Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил.

*Практические занятия на местности.* Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на самостраховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

## **Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут»**

### **Подготовка к спортивному походу, подведение итогов**

Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

*Практические занятия в помещении.* Коллективное творческое дело - КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

*Практические занятия на местности.* Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы. Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др. Организация конференции («гусятника») по итогам экспедиции. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

*Практические занятия в помещении.* Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала

(штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

*Практические занятия на местности.* Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов - историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

### **Техника и тактика в некатегорийных, степенных походах**

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

*Практические занятия в помещении.* Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов.

*Практические занятия на местности.* Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

### **Режим походного дня**

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

*Практические занятия в помещении.* Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения).

*Практические занятия на местности.* Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).

## **Общая и специальная физическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка**

Понятия «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Значение физической подготовки для туриста и спортсмена. Требования к физической подготовке и ее место в улучшении спортивной формы туриста-спортсмена.

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

*Практические занятия в помещении.* Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Ходьба (на пятка, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и

бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Элементы акробатики (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

*Практические занятия на местности.* Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

*Практические занятия на местности.* Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности; измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны; движение без помощи компаса по солнцу; бег «в мешке»; бег с выходом на линейные и площадные ориентиры; бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния; выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова; движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров; выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке; затыжной подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка»; торможение «плугом» и «полуплугом»; вынужденная остановка при спуске падением; повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга»; тропление лыжни в лесу; движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах; меры страховки и самозадержания.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

### **Зачетные мероприятия**

#### **Зачетная экскурсия, поход, соревнования.**

ПВД, УТП, степенные пешеходный поход 3-й степени сложности по родному краю или туристско-краеведческая экскурсия с активным способом передвижения по маршруту.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» и «дистанциях – лыжных» 1,2-го класса сложности и на муниципальном, городском, региональном уровнях.

### Учебный план второго года обучения

Состоит из 3-х модулей, всего 190 часов год.

#### Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
4.	Модуль 1	65	12	53
5.	Модуль 2	55	8	47
6.	Модуль 3	70	6	64
	<b>Итого</b>	<b>190</b>	<b>26</b>	<b>164</b>

#### Модуль 1

##### Цель

Научить учащихся использовать теоретические знания по туристской подготовке и спортивному туризму в природной среде, создать необходимые условия для самореализации детей в образовательном и спортивном туризме.

##### Задачи:

- ✓ оздоровление организма
- ✓ укрепление физических и духовных сил
- ✓ приобретение технико-тактического туристского мастерства и навыков самостоятельной деятельности
- ✓ приобретение соревновательного опыта
- ✓ приобретение опыта судейства соревнований
- ✓ овладение основами спортивного ориентирования
- ✓ всесторонняя физическая подготовка
- ✓ формирование координационных функций
- ✓ освоение основных этапов по пешеходным дистанциям 2 класса.

#### Учебно-тематический план

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практик
<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>			
Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-
<b>Спортивное ориентирование</b>			
Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	-
Снаряжение ориентировщика	1	1	-
Техника и тактика спортивного ориентирования	5	1	4
<b>Организация туристского быта в полевых (походных) условиях</b>			
Должностное самоуправление в спортивном туризме	1	1	-
Снаряжение для спортивных походов и соревнований	3	1	2
<b>Обеспечение безопасности</b>			
Безопасность в спортивном туризме	1	1	-
Безопасность на дистанциях соревнований	1	1	-
<b>Спортивный туризм группы дисциплин "дистанция-пешеходная"</b>			
Техника и тактика дисциплина "дистанция-пешеходная" 2 класса	16	-	16
Организация и техника страховки в туризме	2	-	2
Психологическая подготовка спортсмена	2	1	1
<b>Спортивный туризм - группа "дисциплин - маршрут"</b>			
Подготовка к спортивным походам (экспедициям)	1	1	-
Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах	1	1	-
Подведение итогов туристского спортивного похода	3	1	2
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
Общая физическая подготовка	10	-	10

Специальная физическая подготовка	4	-	4
<b>Зачетные мероприятия</b>			
ПВД, УТП, СП, экспедиция, экскурсия, соревнования	12	-	12
<b>ВСЕГО:</b>	<b>65</b>	<b>12</b>	<b>53</b>

## Модуль 2

Закрепление и применение теоретических знаний по туристской подготовке и спортивному туризму, во время проведения и участия в спортивных мероприятиях.

### Задачи:

- ✓ оздоровление организма
- ✓ укрепление физических и духовных сил
- ✓ приобретение технико-тактического туристского мастерства и навыков самостоятельной деятельности
- ✓ приобретение соревновательного опыта
- ✓ всесторонняя физическая подготовка
- ✓ освоение основных этапов по лыжным дистанциям 2 класса.

## Учебно-тематический план

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практик
<b>Основы медико-санитарной подготовки</b>			
Медицинская аптечка	1	-	1
Основы анатомического строения человека	1	1	-
Оказание первой доврачебной помощи	3	2	1
Техника самомассажа и массажа	3	1	2
Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
<b>Обеспечение безопасности</b>			
Безопасность в спортивном туризме	1	1	-
Безопасность на дистанциях соревнований	1	1	-
<b>Спортивный туризм группы дисциплин "дистанция-лыжная"</b>			
Техника и тактика дисциплина "дистанция-лыжная" 2 класса	10	-	10
Организация и техника страховки в туризме	2	-	2
<b>Спортивный туризм - группа "дисциплин - маршрут"</b>			
Подготовка к спортивным походам (экспедициям)	1	-	1
Техника и тактика спортивного туризма на лыжных маршрутах	5	1	4
Подведение итогов туристского спортивного похода	2	-	2
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
Общая физическая подготовка	8	-	8
Специальная физическая подготовка	3	-	3
<b>Зачетные мероприятия</b>			
ПВД, УТП, СП, экспедиция, экскурсия, соревнования	12	-	12
<b>ВСЕГО:</b>	<b>55</b>	<b>8</b>	<b>47</b>

## Модуль 3

### Цель

Закрепление и совершенствование полученных навыков, способствовать развитию качеств необходимых при командной и индивидуальной деятельности.

### Задачи:

- ✓ оздоровление организма
- ✓ укрепление физических и духовных сил
- ✓ приобретение технико-тактического туристского мастерства и навыков самостоятельной деятельности
- ✓ приобретение соревновательного опыта
- ✓ приобретение опыта судейства соревнований
- ✓ овладение основами спортивного ориентирования
- ✓ всесторонняя физическая подготовка
- ✓ формирование координационных функций

✓ освоение основных этапов по пешеходным дистанциям 2 класса.

### Учебно-тематический план

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практик
<b>Туристская топография и спортивное ориентирование</b>			
Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	-
Снаряжение ориентировщика	1	1	-
Техника и тактика спортивного ориентирования	4	-	4
<b>Организация туристского быта в полевых (походных) условиях</b>			
Питание в спортивных походах	2	1	1
Организация туристского быта	4	-	4
<b>Обеспечение безопасности</b>			
Безопасность в спортивном туризме	1	1	-
Безопасность на дистанциях соревнований	1	1	-
<b>Спортивный туризм группы дисциплин "дистанция-пешеходная"</b>			
Техника и тактика дисциплина "дистанция-пешеходная" 2 класса	10	-	10
Организация и техника страховки в туризме	2	-	2
Судейская практика на соревнованиях	3	1	2
<b>Спортивный туризм - группа "дисциплин - маршрут"</b>			
Подготовка к спортивным походам (экспедициям)	1	-	1
Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах	4	-	4
Подведение итогов туристского спортивного похода	2	-	2
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
Общая физическая подготовка	6	-	6
Специальная физическая подготовка	2	-	2
Техника и тактика скалолазания	2	-	2
<b>Зачетные мероприятия</b>			
ПВД, УТП, СП, экспедиция, экскурсия, соревнования	24	-	24
<b>ВСЕГО:</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>64</b>

### Содержание программы второго года обучения

#### Основы туристско-спортивной подготовки

##### Нормативные документы по спортивному туризму.

Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской Федерации. Правила спортивных соревнований по спортивному туризму. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Регламент соревнований по группе дисциплин – «дистанция – лыжная» и «дистанция – пешеходная». Участники соревнований, их права и обязанности. Разрядные требования по спортивному туризму, квалификационная книжка спортсмена.

*Практические занятия в помещении.* Знакомство и изучение условий проведения соревнований своего города. Разбор и анализ различных спортивных и нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности (обоснованности) требований (действий) участника соревнований (в игровой тренинговой форме).

#### Спортивное ориентирование

##### Правила соревнований по спортивному ориентированию

Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по спортивному ориентированию. Виды и особенности спортивного ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Определение результатов выступления на дистанциях спортивного ориентирования: по времени прохождения дистанции, по сумме набранных очков, по сумме времени прохождения дистанции и сумме штрафных баллов и др. Права и обязанности

спортсменов при участии в соревнованиях по ориентированию на местности. Понятия «сотрудничество», «преследование», «невзятие КП», «отметка КП», «дистанция», «контрольное время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки (рубеж) последнего КП», «пункт сдачи карт», «стартовое время», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение».

*Практические занятия в помещении.* Формирование у спортсменов знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на различных дистанциях.

*Практические занятия на местности.* Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение КП и их номеров с контрольной судейской карты на собственную). Игра-тренинг «Спортсмен на старте, КП, финише». Отработка навыков выполнения правил на соревнованиях.

### **Снаряжение ориентировщика**

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

*Практические занятия.* Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### **Техника и тактика спортивного ориентирования**

Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования».

Понятие о технике спортивного ориентирования, взаимосвязь с тактикой. Топографическая подготовка. Разновидность карт (топографические, спортивные). Их общие черты и отличия. Условные знаки, масштаб карты. Местность и ее квалификация, изображение рельефа и ситуации. Измерение расстояний на карте и на местности. Развитие глазомера. Измерение расстояний на местности в зависимости от рельефа, растительности, а также усталости спортсмена.

Компас. Работа с жидкостным компасом.

Азимут. Движение по азимуту. Ориентирование на местности, по рельефу, местным приметам - солнцу. Определение точки стояния методом кругового визирования.

Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: по ровным участкам, подъемам, спускам. Движение по лесу различной проходимости. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной местности. Преодоление водных преград ручьев и каналов. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Интенсивность контроля дистанции и ситуации (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Техника движения на лыжах. Особенности преодоления спусков. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Тактика прохождения начальных этапов дистанций. Тактические особенности прохождения средних этапов дистанции.

Тактические ошибки, их анализ и разбор. Выбор и реализация пути движения между контрольными пунктами. Подход и уход с контрольного пункта. Реакция на соперника.

Особенности тактики в индивидуальных и командных соревнованиях. Тактика движений при групповом старте.

Соревнования по ночному ориентированию, специфика, характеристика приемов данного вида ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Зимние соревнования по ориентированию на маркированной трассе, варианты отметки КП. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по эстафетному ориентированию в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Варианты размещения КП на местности: возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т. д.

Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

*Практические занятия в помещении.* Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

*Практические занятия на местности.* Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию на местности, зимним и летним видам ориентирования на местности. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

### **Организация туристского быта в полевых условиях Должностное самоуправление в спортивном туризме**

Права и обязанности участников спортивных походов или туристских соревнований. Самоуправление в походной туристской группе и спортивной команде, его цели и задачи. Туристская самостоятельность и ее развитие в походной группе и спортивной команде.

Функции дежурных в туристской походной группе и спортивной команде (по кухне, костру, лагерю). Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства и его составление капитаном (командиром), необходимость его обязательного соблюдения. Обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем разборе (анализе) итогов дня. Взаимопомощь в походной группе и команде и ее значение для формирования межличностных взаимоотношений, дружбы и товарищества - результативность и успешность выступления на соревнованиях или прохождения туристского маршрута.

Должности (роли) в туристско-спортивной команде и походной группе: административно-хозяйственные и краеведческие (постоянные и дежурные). Дневник (летопись) команды или походной группы и его значение, ведение дневника и обязанности ответственного за его ведение. Дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, медика группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа, видеооператора группы и др.

*Практические занятия в помещении.* Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности, коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

*Практические занятия на местности.* Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе. Участие в обсуждении походного дня и отчет о выполнении своих обязанностей, а также о выполнении обязанностей другими членами коллектива.

### **Снаряжение для спортивных походов и соревнований**

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию и снаряжению для участия в соревнованиях: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Групповое и личное снаряжение для многодневных туристских походов (пеший и лыжный туризм). Личное общее и специальное снаряжение для участия в лыжных и пешеходных многодневных соревнованиях по спортивному туризму. Специальное снаряжение для работы спортивной команды и требования по уходу за ним для обеспечения безопасной эксплуатации на дистанциях соревнований. Подготовка личного снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, спортсмена и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе и на соревнованиях, организация ее стирки, чистки.

Кухонное и костровое оборудование для летних и зимних походов: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, термоса, половники, ножи, доски, клеенки и пр. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походных условий. Ремонтный набор. Медицинская аптечка.



Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, их назначение и применение. Работа на маршруте или дистанции (этапе краеведения) с оборудованием или снаряжением.

Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы (команды) для работы со снаряжением: проверка наличия по списку и комплектности, исправности и пригодности; организация профилактического или текущего ремонта (подгонки) снаряжения, сушка, стирка или чистка снаряжения и прочие работы.

*Практические занятия в помещении.* Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака для пешеходного и лыжного похода. Подготовка лыж, ботинок, лыжных палок и бахил для выхода в двухдневный лыжный учебно-тренировочный поход. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Комплектование группового (командного) снаряжения и оборудования по списку для участия в походе (соревнованиях) с учетом вида, сезона года, способа размещения на ночлег.

*Практические занятия на местности.* Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы со снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и реммастера в походе, на соревнованиях. Ремонт лыж, замена креплений в походных условиях.

### **Питание в спортивных походах**

Режим и особенности питания в многодневном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Зависимость оздоровительного эффекта от рационального и сбалансированного питания в туристском походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление походного меню и списка продуктов на день, на весь маршрут похода (в том числе в зависимости от сезона года, вида туризма). Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Сроки и способы хранения продуктов во время пути (подъезда до начальной точки туристского маршрута) и в спортивном походе. Сроки хранения приготовленной пищи в спортивном походе (в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях). Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода. Приготовление пищи в походных условиях (на костре, газе, примусе). Приготовление пищи в помещении (на печке, газе или электроплите). Сервировка туристского стола. Заведующий питанием, казначей туристской группы, дежурные повара, их обязанности в походе и при его подготовке.

*Практические занятия на местности.* Составление меню на многодневный поход необходимых продуктов (наименование и вес). Фасовка и упаковка продуктов. Работа заведующего питанием. Распределение продуктов питания между участниками туристского похода.

*Практические занятия на местности.* Приготовление пищи на костре или газе в полевых условиях (лето, межсезонье, зима). Приготовление пищи в непогоду (дождь, ветер).

### **Организация туристского быта**

Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Организация отдыха туристов, их культурных развлечений. Благоустройство бивака. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи из подручных материалов. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов. Способы организации помывки туристской группы в походных условиях с использованием простейших средств (полиэтилена, стоек, веревки, туристских каинов). Обустройство места забора питьевой воды. Очистка и благоустройство родников, ключей.

*Практические занятия на местности.* Устройство мест для помывки туристской группы на дневке (соревнованиях) в походном (полевом) варианте. Изготовление навесов, укрытий. Обустройство бивака. Овладение навыками самостоятельной культурной организации досуга туристов. Игры и развлечения туристов в палатке, на местности.

### **Основы медико-санитарной подготовки**

#### **Медицинская аптечка**

Походная аптечка. Комплектование аптечки. Использование и применение медикаментов в спортивном походе, на дистанциях туристских соревнований. Требования к упаковке

аптечки и медикаментов (жесткость, герметизация, амортизация ударов, облегчение веса, компактность, список с рекомендациями, изоляция стекла, яркая маркировка медикаментов и пр.). Медикаменты для оказания экстренной помощи: сердечные средства, нашатырный спирт, обезболивающие препараты, средства от укачивания, антисептики и дезинфицирующие средства, перевязочные материалы и кровоостанавливающие средства, средства при ожогах, переохлаждении и обморожениях, укусах насекомых и змей, средства при поражении глаз и ушей, противоаллергические средства, спазмолитики и успокаивающие средства. Медицинские походные инструменты. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

*Практические занятия в помещении.* Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов. Игры-тренинги «Медицинская аптечка», «Зеленая аптека». Приготовление чая, отваров из трав, плодов, корней.

### **Основы анатомического строения человека**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Опорно-двигательная система. Костно-связочный аппарат. Группы мышц, их строение, функционирование, взаимодействие, развитие и укрепление. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Жизненный объем легких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Рефлексы. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

*Практические занятия в помещении.* Знакомство с приборами для измерения жизненного объема легких. Формирование знаний, умений и навыков владения приемами ведения самонаблюдений за своим организмом и его основными характеристиками (параметрами) функционирования: рост, вес, температура тела, давление, пульс, самочувствие.

### **Оказание первой доврачебной помощи**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, переохлаждение, тепловой и солнечный удар, солнечные и термические ожоги. Оказание первой доврачебной помощи при ангине, обмороке, отравлении ядовитыми грибами или растениями, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Оказание помощи при заболеваниях, связанных с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран. Первая помощь при утоплении.

*Практические занятия на местности.* Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок.

### **Техника самомассажа и массажа**

Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38° С), острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивости, повреждения кожи (гнойники, лишай), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела.

*Практические занятия в помещении.* Овладение приемами, техникой и методикой гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение).

## **Врачебный контроль и самоконтроль**

### **Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)**

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена-туриста. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спортивного туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

*Практические занятия в помещении.* Прохождение врачебного контроля.

*Практические занятия на местности.* Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало года.

### **Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)**

*Практические занятия в помещении.* Прохождение врачебного контроля. Контроль за ведением дневников самоконтроля, за выполнением режима дня и за ведением дневника наблюдений физического развития организма занимающихся.

*Практические занятия на местности.* Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности (спортивная форма) воспитанников на конец года, перед ответственными стартами (соревнованиями).

## **Обеспечение безопасности**

### **Безопасность в спортивном туризме**

Знакомство с основными положениями Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Понятия «опасность» и «безопасность». Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах. Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде. Обеспечение безопасности туристской группы при организации ночлегов в лесу, в речных долинах, вблизи населенных пунктов; организация дежурства и функции дежурных по лагерю в дневное и ночное время. Обеспечение безопасности в общественном транспорте (автобусе, поезде, электропоезде, самолете). Правила дорожного движения для пешеходов. Поведение участников похода и безопасность. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы ее успешных действий при возникновении аварийных, нештатных или экстремальных ситуаций. Лидер (руководитель) в туристской группе и его влияние на поддержание благоприятного психологического климата и обеспечение безопасного прохождения маршрута.

*Практические занятия на местности.* Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных по лагерю, выполнения требований руководителя (командира тургруппы) для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками или примусами.

### **Безопасность на дистанциях соревнований**

Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму, ориентировании на местности. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Роль капитана, лидирующего, замыкающего, выставленного наблюдателя, страхующего в команде, для обеспечения безопасного прохождения (преодоления) технического этапа (дистанции). Слаженность, сработанность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты (форма, каски, рукавицы, страховочные системы, прусики, страховочное снаряжение - веревки и пр.) на соревнованиях и их применение.

*Практические занятия на местности.* Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

## **Спортивный туризм группы дисциплин – «дистанция - пешеходная» и «дистанция – лыжная»**

### **Техника и тактика дисциплина «дистанция – пешеходная» 2-го класса.**

Спортивная команда (цели и задачи, требования к команде и спортсменам, капитану команды). Классификация соревнований. Параметры дистанций 2-го класса: короткая личная, связка, группа (4-5 этапов, протяженность от 0,2 км до 0.4 км); длинная личная, связка, группа (4-5 технических этапов, протяженность от 1 км до 3 км). Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – пешеходная – связка, дистанция – пешеходная – группа) 2 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – пешеходные», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года).

*Практические занятия в помещении.* Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке.

*Практические занятия на местности.* Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций – пешеходных 2-го класса – группа, связка.

### **Техника и тактика по группе дисциплин «дистанция – лыжная» 2 класса.**

Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – лыжная – связка, дистанция – лыжная – группа) 2 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – лыжная», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года).

*Практические занятия в помещении.* Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Разжигание костра в зимних условиях, примуса и печки.

*Практические занятия на местности.* Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1,2-го класса.

### **Организация и техника страховки в туризме**

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места (точки, станции) для организации страховки (приема, выпуска). Само страховка на месте (точке, станции, площадке) и в движении.

Индивидуальная страховочная система - требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы само страховки и требования к ним, петля для само страховки на вертикальных перилах.

Веревки: основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой. Карабины назначение и применение. Рюкзаки: общие требования, укладка рюкзака для прохождения скальных дистанций соревнований, требования к транспортировке груза. Специальное туристское снаряжение: каски; рукавицы, штормовки. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.

*Практические занятия на местности.* Организация страховки (выпуск и прием), сопровождения на технических этапах при работе командой. Прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск.

### **Судейская практика на соревнованиях**

Судейская коллегия туристских соревнований. Судейские бригады технических этапов (старший судья, судья и секретарь). Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Обязанности судьи.

*Практические занятия в помещении.* Протоколы технических этапов. Работа секретаря этапа (КП) с протоколом. Протоколы старта и финиша.

*Практические занятия на местности.* Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.

### **Психологическая подготовка спортсмена**

Коммуникация в спортивном туризме. Общение как основное средство взаимопонимания между участниками соревнований (членами походной группы). Воспитание воли, выносливости. Вежливость и культура общения. Психологический настрой на достижение результата, победы.

*Практические занятия в помещении.* Психологические игры-тренинги «Общение и взаимодействие в группе (команде)». Овладение навыками хорошего тона в межличностном общении.

*Практические занятия на местности.* Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях, в учебно-тренировочных походах.

### **Группа дисциплин «маршрут»**

#### **Подготовка к спортивным походам (экспедициям)**

План подготовки туристского спортивного категорийного похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия. Составление сметы расходов для проведения путешествия (питание участников, хозяйственные расходы, транспортные расходы, культурно-массовые и экскурсионные расходы, почтово-телеграфные расходы, прокат снаряжения, приобретение фото- и видеоматериалов). Дисциплинированность, чувство долга и товарищества.

*Практические занятия в помещении.* Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод в регионе планируемого путешествия. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания. Должностно-ролевые обязанности участников туристского спортивного путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, завпитанием, фотограф и пр.

*Практические занятия на местности.* Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные походы. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

#### **Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов**

Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1 категории сложности. Выбор мест для организации переправ через горные реки и ручьи. Характеристика равнинных и горных водотоков. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке водотока.

Движение по травяным, осыпным, снежникам склонам, ледникам. Оценка состояния снежного покрова, поверхности ледника. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного маршрута передвижения. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

*Практические занятия на местности.* Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация разведки для переправы через реки или ручьи.

### **Подведение итогов туристского спортивного похода (экспедиции)**

Требования к отчету о спортивном походе, экспедиции. Составление технического описания. Фотоотчет о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчеты о краеведческой деятельности по должностям: фотограф, видеооператор, казначей, штурман и пр.

*Практические занятия в помещении.* Участие в подготовке разделов отчета группы по походным должностям. Оформление фотогазеты о путешествии.

## **Общая и специальная физическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка**

Понятия «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Значение физической подготовки для туриста и спортсмена. Требования к физической подготовке и ее место в улучшении спортивной формы туриста-спортсмена.

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

*Практические занятия в помещении.* Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Ходьба (на пятка, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Элементы акробатики (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

*Практические занятия на местности.* Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

*Практические занятия на местности.* Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности; измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны; движение без помощи компаса по солнцу; бег «в мешке»; бег с выходом на линейные и площадные ориентиры; бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния; выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова; движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров; выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке; затяжной подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка»; торможение «плугом» и «полуплугом»; вынужденная остановка при спуске падением; повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга»; тропление лыжни в лесу; движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах; меры страховки и самозадержания.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

### **Техника и тактика скалолазания**

История спортивного скалолазания в России. Специальные технические приемы и тактика скалолазания. Горно-скальный рельеф и его особенности. Тактико-технические, стандартные схемы индивидуальной работы на скальной дистанции (видеоматериалы). Виды микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и пр. и их использование для продвижения. Описание маршрута, составление схемы маршрута. Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил на дистанции и применение технических приемов на отдельных участках.

*Практические занятия в помещении.* Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек.

*Практические занятия на местности.* Отработка тактико-технических приемов прохождения скальной дистанции в реальных условиях горного рельефа (меловые и сланцевые породы). Предстартовая подготовка к работе на дистанции в период межсезонья. Лазанье с использованием распоров и упоров. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 15 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу шириной 4-5 см) с упором ногами в стену на страховке или самостраховке. Дюльфер. Организация работы на этапе. Понятие «посадка на дюльфер», обеспечение страховки и безопасности. Спуск дюльфером с командной страховкой (высота до 15 м).

### **Зачетные мероприятия**

#### **Зачетный поход, экспедиция, экскурсия, соревнования**

ПВД, УТП, поход 3 степени сложности или поход 1 категории сложности. Многодневная комплексная краеведческая экспедиция с активным способом передвижения.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» и «дистанциях – лыжных» 1,2-го класса сложности и на муниципальном, городском, региональном уровнях.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы и более полного освоения объема знаний, умений и навыков необходимо:

- образовательная программа, учебно-тематический план, пособия по проведению контрольных мероприятий, руководства по выполнению и задания для самостоятельных теоретических и практических работ, тематические презентации, контрольные и самостоятельные работы, тетради отслеживания результатов образовательного процесса.

Тренировочный процесс характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм с широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения детьми, поддерживать у них интерес при повторении учебных занятий.

Предполагается выявление и активная психолого-педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития; составление психолого-педагогического портрета - характеристики ребенка, изучение межличностных взаимоотношений и предпочтений в его окружении (в том числе объединении), социуме.

Наряду со средствами общей общефизической подготовки в программу тренировки включаются комплексы специальных упражнений, направленных на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. На тренировочных занятиях часть времени отводится скоростным беговым упражнениям, бегу с прыжками, всевозможным метаниям, подвижным и спортивным играм.

Большое внимание уделяется бегу, особенно бегу на местности и в лесу. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок происходит с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Юные спортсмены принимают активное участие в соревнованиях муниципального уровня, и видах спорта смежных со спортивным туризмом, таких как, спортивное ориентирование, тем самым приобретает соревновательный опыт, и воспитываются волевые качества.

### **Организационное обеспечение:**

- набор учащихся;
- взаимодействие со школой, родителями, СМИ;
- заключение договоров с образовательными учреждениями города о проведении на базе школ занятий по спортивной радиопеленгации;
- первичная диагностика.

### **Методическое обеспечение:**

- программирование деятельности;
- отбор педагогически целесообразных форм работы с детьми и подростками;
- формирование пакета диагностических методик;
- разработка учебно-дидактических материалов;
- комплектование методической копилки, специальной литературы по спортивному туризму, воспитательной и досуговой деятельности.

### **Мотивационное обеспечение:**

- использование современных нетрадиционных форм работы с подростками, методов стимулирования активности и творчества;
- наличие атрибутики;
- применение системы поощрения;
- возможность работы на соревнованиях городского, регионального уровня в качестве помощников начальника дистанции, судей на финише и старте, судей технических этапов.

### **Информационное обеспечение:**

- сбор и анализ информации о деятельности;
- информирование общественности о результатах работы;
- взаимодействие со средствами массовой информации.



**Материально – техническое обеспечение:**

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
<b>Оборудование и снаряжение общетуристского назначения</b>		
1.	Палатка туристская 2-х местная	3
2.	Палатка туристская 3-4-х местная	3
3.	Тенты от дождя 3х4 м	3
4.	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная	1
5.	Тент на палатку типа «Зима» (верхний, серебрянка)	1
6.	Печка туристская разборная с трубой	1
7.	Стол складной туристский	2
8.	Стул складной туристский	4
9.	Пила двуручная в чехле	2
10.	Пила туристская компактная (струна)	2
11.	Топор большой в чехле	1
12.	Топор малый в чехле	1
13.	Кольшки для палаток	100
14.	Набор туристских котлов (3-10 л)	1
15.	Тросик костровый	2
16.	Аптечка медицинская в упаковке	1
17.	Ремонтный набор в упаковке	1
18.	Коврик теплоизоляционный	10
19.	Горелка газовая походная	3
20.	Баллоны газовые к горелке	комп.
21.	Карточка системы электронной отметки (ЧИП) SI-8 (30 отметок)	60
22.	Карточка системы электронной отметки (ЧИП) tCard (25 отметок)	100
23.	Станция электронной отметки на КП BS8	30
24.	Станция управляющая BS7-USB	2
25.	Часы стартовые сигнальные	1
26.	Комплект оборудования контрольного пункта	20
27.	Фонарь налобный светодиодный "Petzl"	10
28.	Секундомер	20
29.	Компас жидкостный "Москомпас" модель 11С	15
<b>Специальное снаряжение для дисциплины: «дистанция – пешеходная» и «дистанция - лыжная»</b>		
30.	Веревка основная (20 м)	2
31.	Веревка основная (30 м)	2
32.	Веревка основная (40 м)	2
33.	Веревка основная (50 м)	2
34.	Веревка основная (60 м)	2
35.	Спецполотно (носилки)	1
36.	Система страховочная	8
37.	Карабин туристский (автомат)	комп
38.	Альпеншток	4
39.	Решнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	2
40.	Каска защитная	8
41.	Полиспаг	1
42.	ФСУ	8
43.	Жумары	8
44.	Кошки альпинистские	комп
45.	Молоток скальный	1
46.	Крючья ледовые	6
47.	Крючья скальные	комп
48.	Лыжи спортивно-беговые	комп
49.	Лыжные палки	комп

50.	Ботинки лыжные	комп
51.	Средство для транспортировки пострадавшего - волокуша разборная	1
<b>Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося</b>		
52.	Рюкзак объемом 90 или 110л	1
53.	Спальный мешок в чехле	2
54.	Туристские ботинки или обувь на твердой подошве	1
55.	Обувь спортивная (типа шиповки)	1
56.	Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)	2
57.	Спортивный тренировочный костюм	2
58.	Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной)	комп
59.	Коврик туристский	2
60.	Лыжи с креплениями и ботинками	комп
61.	Лыжные палки	1
62.	Фонарик с комплектом запасных батареек	2
63.	Система страховочная	1
64.	Карабин туристский (автомат)	8
65.	Каска защитная	1
66.	Гермомешок для личного снаряжения	1

**Наглядные и дидактические пособия:**

- для оформления тетрадей учащихся наличие картинок и схем по различным темам;
- тематические презентации фотоальбомы
- сборник тематических кроссвордов;
- таблицы, схемы, иллюстрации.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алиева С.В.* Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева . - М.: Дашков и К, 2013.
- Аронова, Т.В.* Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. - М.: ИЦ Академия, 2013
- Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
- Бабенко Т. И., Каминский И. И.* Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. - Ростов-н/Д: Изд-во облИУУ, 1995.
- Велитченко В. К.* Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - (Б-ка учителя физ. культуры).
- Воронов Ю. С.* Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков на основе методик и активного обучения: Метод, рекомендации для тренеров. - Смоленск, СГИФК, 1999.
- Воронов Ю. С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. -М.: ФСО РФ, 1998.
- Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ, учителей физической культуры и руководителей туристских кружков. - Смоленск, 1998.
- Ганопольский В. И.* Туризм в общеобразовательной школе: Учебно-метод. материал. - Минск: ООО «Финадо», 1996.
- Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2014.
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 годов.
- Ильичев А. А.* Зимняя аварийная ситуация. - М.: МГЦТК «Дорога», 1991.
- Ильичев А. А.* Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
- Казаренков В. И.* Внеурочные занятия школьников по учебным предметам: Учеб. пособие. - Ростов-н/Д: Изд-во Ростов, гос. пед. ун-та, 1994.
- Кодыш Э. Н.* Соревнования туристов: пешеходный туризм. -М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Козлова Ю. В., Ярошенко В. В.* Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. -М.: ООО «Издат-Школа», 1997.
- Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Константинов Ю. С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю. С.* Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
- Константинов Ю. С.* Подготовка судей по спортивному туризму. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
- Кошельков С. А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Кричевский Р.Л., Дубровская Е.М.* Социальная психология малой группы. – М.: 2001.
- Кругов А.И.* Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006.
- Крутецкая В.А.* Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
- Кулагина И. Ю.* Возрастная психология: (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пособие. - 3-е изд. - М.: УРАО, 1997.
- Лекарственные препараты, применяемые в спортивной медицине /* Под ред. Вайнбаума. - М.: Медицина, 1974.
- Лето, дети и туризм.* Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Метод, пособие. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лукоянов П. И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

Мартынов А. И. Психология спорта. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2001.

Мониторинг образовательных результатов в учреждениях дополнительного образования детей (методические материалы для педагогов и специалистов системы дополнительного образования детей)/ Ответственная за выпуск Цветкова Т.А.- Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮ, ИЦ «Пионер». – 2003. – 56 с.

Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. -М.: ФСО, 1997.

Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: РМАТ, 2001.

Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный ветер», 2003.

Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я), - М.:2013.

Панфилов А. М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ

Приказ об утверждении норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «спортивный туризм», от 18.09.2014 г., - Министерство спорта России.

Проблемы детско-юношеского туризма: Научно-методический журнал ММАДЮТиК. - 1999-2002.

Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1969.

Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности: Учеб. пособие. - М.: Мое. психолого-социальный ин-т: Флинта, 1998.

Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», - М, 2014.

Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – лыжная», - М, 2014.

Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Сам себе доктор: (Как оказать первую медицинскую помощь в различных условиях до прибытия врача). - Минск: Беларусь, 1993.

Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях: Мед. справочник. - СПб.: Герион, 1995.

Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

Сухов А.Н. Социальная психология. – М.: ИЦ Академия, 2005.

Туристские обязанности: Метод, пособие для туристов и их руководителей / Сост. Н. Костерев. - М.: Изд-во турклуба «Гадкий утенок» ЦДЮТур «Хорошево», 1997.

Туристский терминологический словарь: Справочно-метод. пособие / Авт.-сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальное. - М.: Советский спорт, 1999.

Усков А. С. Практика туристских путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. - СПб.: Творческий учебный центр «ГЕОС», 1999.

Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Федотов Ю. Н., Бостонов И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.

Фесенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Шибяев А. В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду?: (Программированные задания для контроля и закрепления знаний). - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996

Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А. Касьянов. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Буланова Н. А.* Как пойти в поход? - Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.

*Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф.* Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». - Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.

*Дубровский В. И.* Все виды массажа. - М.: Молодая гвардия, 1992.

*Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общ. ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.

*Ильичев А. А.* Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.

*Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.

*Кричевский Р.Л., Дубровская Е.М.* Социальная психология малой группы. – М.: 2001.

*Круглов А.И.* Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006.

*Крутецкая В.А.* Правила здоровья и оказания первой доврачебной помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008

*Куликов В. М., Константинов Ю. С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - "М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

*Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях.* - СПб.: Герион, 1995.

*Талага Е.* Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

*Тесты для взрослых и детей: Сб. зарубежных методик.* - М.: ГИТИС, 1994.

*Усыткин Г. С.* В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.