

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Брянска»

Принята на заседании
педагогического совета
ЦДиЮТиЭ г. Брянска
Протокол № 1 от 27.02.2020



«Утверждаю»
Директор ЦДиЮТиЭ г. Брянска
Б.В.Белов
27.02.2020 года

Дополнительная общеразвивающая программа
Туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм, дистанции пешеходные»

Возраст обучающихся: 11 – 28 лет
Срок реализации программы: 7 лет
Уровень программы: углубленный

Автор:
Шувалов Евгений Валерьевич
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

г. Брянск - 2020

Содержание:

Пояснительная записка	3
Учебный план 1 года обучения	9
Содержание программы 1 года обучения	10
Ожидаемые результаты 1 года обучения	11
Учебный план 2 года обучения	13
Содержание программы 2 года обучения	14
Ожидаемые результаты 2 года обучения	15
Учебный план 3 года обучения	17
Содержание программы 3 года обучения	18
Ожидаемые результаты 3 года обучения	19
Учебный план 4 года обучения	21
Содержание программы 4 года обучения	22
Ожидаемые результаты 4 года обучения	23
Учебный план 5 года обучения	25
Содержание программы 5 года обучения	26
Ожидаемые результаты 5 года обучения	27
Учебный план 6 года обучения	29
Содержание программы 6 года обучения	30
Ожидаемые результаты 6 года обучения	31
Учебный план 7 года обучения	32
Содержание программы 7 года обучения	33
Ожидаемые результаты 7 года обучения	35
Методическое, материально-техническое и кадровое обеспечение программы	36
Список литературы, использованной при написании программы	40
Список литературы, рекомендованной педагогам	41
Список литературы, рекомендованной обучающимся	42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности.

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности учащегося.

Программы, представленные в сборнике «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» не отражают специфику подготовки спортсменов туристского многоборья. В программах указаны лишь темы в некоторых разделах, раскрывающие сущность туристского многоборья.

Коллективом педагогов ЦДЮТиЭ г. Брянска в 1998 г. была создана программа по туристскому многоборью, рассчитанная на 2 года, в 2002 году программа, рассчитанная на 3 года. Но в результате проблемно-ориентированного анализа деятельности детей реально возникла потребность в разработке новой программы. В 2008 году была написана программа рассчитанная на 4 года, а в 2009 году программа рассчитанная на 6 лет обучения. В 2009 году в связи с изменениями в названии дисциплины вида спорта спортивный туризм «туристское многоборье» на дисциплину «дистанции – пешеходные» возникла необходимость изменения названия и содержания образовательной программы. В новой редакции название программы «Туристское многоборье» и терминология в ней были заменены на «Спортивный туризм, дистанции пешеходные». В 2012 году шестилетняя программа была доработана и расширена до семилетней программы.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (средняя туристская подготовка, опыт участия в категорийных походах).

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная

подготовка (спортивный туризм, дистанции пешеходные), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм».

Цель и задачи

Целью данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочное занятие, путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения следующих задач:

предметные:

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обучение обеспечению безопасности в спортивных туристских походах и соревнованиях;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

метапредметные:

- развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, микрогруппе;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

личностные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Задачами для первого года обучения является учить обучающихся:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции спортивному туризму в

дисциплине дистанция – пешеходная, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах спортивного туризма в дисциплине дистанция – пешеходная, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;

- уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;

- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

- подвижным и спортивным играм;

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для второго года обучения является учить обучающихся:

- методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;

- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для третьего, четвертого годов обучения является учить обучающихся:

- совершенствовать скоростные навыки завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов 2 - 4 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах спортивного туризма соревнования «Школа безопасности»;

- самостоятельно организовывать туристский бивак, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций

соревнований, в походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для пятого и седьмого годов обучения является учить обучающихся:

- совершенствовать скоростные навыки, личного и командного прохождения этапов 3 - 5 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, самостоятельной работе по организации личного и командного прохождения технических этапов с самостоятельным наведением, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технические сложные этапы спортивного туризма соревнования «Школа безопасности» и соревнований на комбинированных дистанциях;

- самостоятельно организовывать туристский бивак, самостоятельной обработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

- обеспечивать судейство на технических этапах дистанций при проведении соревнований;

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Программа рассчитана в соответствии с уставом ЦДиЮТиЭ г. Брянска (п. 3.20.) на 7 лет. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Программа разработана для углубленного изучения содержания курса «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные». Обучающихся, успешно осваивающих программу «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные» имеющие возможности для углубленных занятий и показывающие результаты превышающие требования предъявляемые к обучающимся по программе «Спортивный туризм, дистанции пешеходные» составляют группу спортивного совершенствования. Решение о занятиях по программе «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные, как вид спорта» принимаются в конце первого года обучения по программе «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные» в индивидуальном порядке. Критерием направления обучающегося для занятий по программе «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные» являются выполнение спортивных разрядов по спортивному туризму в течение первого и последующего годов по «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные.»

Содержание программы «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные» в

большой степени ориентировано на практическое применение знаний и умений. Оно включает соревнования различного уровня, в том числе выездные, учебно-тренировочные сборы, походы.

Время обучения на каждом году обучения:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1	3 часа	108
2	3 часа	108
3	6 часов	216
4	6 часов	216
5	6 часов	216
6	6 часов	216
7	9 часов	324

Программа разработана в соответствии с уставом ЦДиЮТиЭ г. Брянска (п. 3.15.) для учащихся 5-11 классов, студентов 1-5 курсов (11 – 28 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы I - года обучения 10 человек, II года обучения – 8 человек, III и IV года обучения - 6 человек, V и VI года обучения – 4 человека, VII года обучения – 2 человека. Принимаются воспитанники детских объединений занимающихся по программе «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные» 7 лет обучения, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Сроки реализации программы – продолжительность образовательного процесса, наличие этапов, уровней освоения программы.

Срок реализации программы – 7 лет.

В первый и второй год обучения предполагаются 3 часа учебных занятий еженедельно. Занятия проводятся на местности.

С третьего по седьмой года обучения предполагаются 6 часа учебных занятий еженедельно. Занятия проводятся на местности.

При составлении программы автор руководствовался **следующими принципами:**

- Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и

несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные **формы и методы работы**.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала ЦДиЮТиЭ; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, сборов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:

1. практические занятия
2. игровые программы
3. спортивные тренировки
4. полигоны
5. соревнования
6. зачётные занятия

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Формы контроля

По итогам реализации программы предусмотрено проведение различных форм контроля:

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности) осуществляется педагогом в форме наблюдения, опроса, практических и тестовых заданий. Проводится на протяжении всего учебного года. В процессе текущего контроля проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практические (итоги участия в соревнованиях и);

Промежуточный контроль (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования, участия в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов в течение года обучения. В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием;

На 7 году обучения по окончании реализации программы проводится итоговая аттестация по теоретическим знаниям (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практическим умениям (итоги участия в

соревнованиях и выполнению спортивных разрядов в течение всего срока обучения).

По итогам завершения обучения воспитанники получают сертификат о прохождении обучения по программе и разрядные книжки с отметками о присвоенных спортивных разрядах.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ.

По итогам 1 года обучения не менее 20% от занимающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд по спортивному туризму; 100% - 3-юношеский разряд по спортивному туризму.

По итогам 2 года обучения 50% от занимающихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд по спортивному туризму; 50% - II-юношеский разряд по спортивному туризму.

По итогам 3 года обучения 50% от занимающихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд по спортивному туризму, 50% должны выполнить II -спортивный разряд по спортивному туризму.

По итогам 4 года обучения 100% от занимающихся в объединении должны выполнить II-спортивный разряд по спортивному туризму.

По итогам 5 года обучения 100% от занимающихся в объединении должны подтвердить II-спортивный разряд по спортивному туризму, не менее 25% должны выполнить I-спортивный разряд по спортивному туризму.

По итогам 6 года обучения 100% от занимающихся в объединении должны подтвердить II-спортивный разряд по спортивному туризму, не менее 50% должны выполнить I-спортивный разряд по спортивному туризму, не менее 25% должны выполнить спортивный разряд КМС по спортивному туризму.

По итогам 7 года обучения 100% от занимающихся в объединении должны подтвердить I-спортивный разряд по спортивному туризму, не менее 50% должны выполнить спортивный разряд КМС по спортивному туризму.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования, по результатам участия в которых оценивается овладение воспитанниками детского объединения знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ»

1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	70	70
1.1.	Полигоны и учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму.	48	48
1.2	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	22	22
2.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	16	16
2.1.	Походы.	16	16
3.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	22	22
3.1.	Соревнования по спортивному ориентированию	22	22
ИТОГО за период обучения:		108	108

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ».

1-й год обучения

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1 Полигоны и учебно–тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма.

1.2 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях города, области в качестве участников.

2. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ

2.1 Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

3.1 Соревнования по спортивному ориентированию

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

ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ВЫПУСКНИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Должен знать:

- основные группы узлов;
- для чего необходим дневник тренировок;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- условные знаки спортивных и топографических карт;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для соревнований;
- быстро и без ошибок вязать узлы;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- пользоваться спортивными картами, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2 класса;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.»

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	74		74
1.1.	Подготовка к турслёту	17		17
1.2.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	24		24
1.3.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	33		33
2.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА	16		16
2.1.	Походы	16		16
3.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	18		18
3.1.	Соревнования по спортивному ориентированию	18		18
	<i>ИТОГО за период обучения:</i>	108		108

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

2-й год обучения

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Подготовка к турслёту.

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции.
Практическое занятие: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

1.2 Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.3 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях города, области в качестве участников.

2. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА

2.1 Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

3.1 Соревнования по спортивному ориентированию

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

ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ВЫПУСКНИК 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Должен знать:

- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- для чего необходим дневник тренировок;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки, как применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для соревнований;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- лично преодолевать этапы 2-3 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-3 классов, под наблюдением руководителя;

- работать с документацией соревнований;
- судить этапы 1-2 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.»

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	170	2	168
2.1.	Подготовка к турслёту	9		9
2.2.	Техника горного туризма	15	2	13
2.3.	Полигонные занятия на местности по спортивному туризму	52		52
2.4.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	40		40
2.5.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	54		54
2.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	24		24
2.1.	Походы	24		24
3.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	22		22
4.6.	Соревнования	22		22
	<i>ИТОГО за период обучения:</i>	216	2	214

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.»

3-й год обучения

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Подготовка к турслёту

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции.

Практическое занятие: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

1.2. Техника горного туризма

Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практическое занятие: Отработка этапов техники горного туризма.

1.3. Полигонные занятия по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.4. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях области в качестве участников. Участие в составе сборных команд региона во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму и «Школа безопасности».

1.5. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

2.1. Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

3.1. Соревнования по спортивному ориентированию

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

ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ВЫПУСКНИК 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Должен знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма (пешеходных, горных);
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- комплектацию походной аптечки, как применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- правильно распределять силы на в зависимости от параметров пешеходных дистанций;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 2-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-4 классов, под

наблюдением руководителя;

- судить этапы 1-3 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.»

4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	197	2	195
1.1.	Подготовка к турслёту	12		12
1.2.	Техника горного туризма	15	2	13
1.3.	Полигонные занятия на местности по спортивному туризму	60		60
1.4.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	54		54
1.5.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	56		56
2.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	19		19
2.1.	Соревнования	19		19
	<i>ИТОГО за период обучения:</i>	216	2	214

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.»

4-й год обучения

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Подготовка к турслёту

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции.
Практическое занятие: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

1.2. Техника горного туризма

Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практическое занятие: Отработка этапов техники горного туризма.

1.3. Полигоны по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.4. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

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

1.5. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

2.1. Соревнования по спортивному ориентированию

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

ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ВЫПУСКНИК 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Должен знать:

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

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 3-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-4 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 1-3 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.»

5-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ ВВЕДЕНИЕ	204		204
1.1.	Командная работа на этапах спортивного туризма	16		16
1.2.	Подготовка к турслёту	11		11
1.3.	Техника горного туризма	4		4
1.4.	Полигонные занятия на местности по спортивному туризму	46		46
1.5.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	71		71
1.6.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	56		56
2.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	12		12
2.1.	Соревнования по спортивному ориентированию	12		12
	ИТОГО за период обучения:	216		216

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.»

5-й год обучения

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Командная работа на этапах спортивного туризма.

Спуск, подъем по склону, параллельные веревки, навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 4-5 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.2. Подготовка к турслёту

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции.

Практическое занятие: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

1.3. Техника горного туризма

Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практическое занятие: Отработка этапов техники горного туризма.

1.4. Полигонные занятия по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.5. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников. Участие в составе сборных команд региона во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму и «Школа безопасности».

1.6. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

1.1. Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования в соревнованиях областного уровня в качестве участников.

ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ВЫПУСКНИК 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Должен знать:

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

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-5 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 4-5 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-5 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 2-4 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.»

6-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ ВВЕДЕНИЕ	214		214
1.1.	Командная работа на этапах спортивного туризма	20		20
1.2.	Подготовка к турслёту	5		5
1.3.	Техника горного туризма	2		2
1.4.	Полигонные занятия на местности по спортивному туризму	52		52
1.5.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	89		89
1.6.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	46		46
2.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	2		2
2.1.	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2
	ИТОГО за период обучения:	216		216

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.»

6-й год обучения

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Командная работа на этапах спортивного туризма

Спуск, подъем по склону, параллельные веревки, навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 3-5 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.2. Подготовка к турслёту

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции.

Практическое занятие: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

1.3. Техника горного туризма

Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практическое занятие: Отработка этапов техники горного туризма.

1.4. Полигонные занятия по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.5. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников. Участие в составе сборных команд региона во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму.

1.6. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

1.1. Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования в соревнованиях областного уровня в качестве участников.

ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ВЫПУСКНИК 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Должен знать:

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

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-5 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 4-5 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-5 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 3-5 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ»**

7-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ ВВЕДЕНИЕ	264	16	248
1.1.	Командная работа на этапах спортивного туризма	20	3	17
1.2.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	23	3	20
1.3.	Наведение этапов спортивного туризма	19	3	16
1.4.	Техника горного туризма	4	1	3
1.5.	Полигонные занятия на местности по спортивному туризму	60	6	54
1.6.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	100		100
1.7	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	46		46
2.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	12		12
2.1.	Соревнования по спортивному ориентированию	12		12
3.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	48		48
3.1	Силовая подготовка	10		10
3.2	Скальная подготовка	10		10
3.3	Специальные беговые упражнения.	8		8
3.4	Беговая подготовка	20		20

	ИТОГО за период обучения:	324	16	308
--	----------------------------------	-----	----	-----

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ»

7-й год обучения

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Командная работа на этапах спортивного туризма

Спуск, подъем по склону, параллельные веревки, навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 3-5 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.2. Личное прохождение этапов спортивного туризма

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции. Вариативность постановки технических этапов в зависимости от рельефа местности. Особенности прохождения этапов на искусственном рельефе.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов 2-5 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Наведение технических этапов 2- 5 классов. Прохождение на скорость технических этапов 2- 5 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.3. Наведение этапов спортивного туризма

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие: Наведение этапов т/м 2-5 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки). Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.4. Техника горного туризма

Особенности работы на скальном рельефе. Работа в связках на скалах.

Практическое занятие: Отработка этапов техники горного туризма. Отработка взаимодействия при работе в связках на скальном рельефе.

1.5. Полигонные занятия по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.6. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников. Участие в составе сборных команд региона во Всероссийских

соревнованиях по спортивному туризму. Участие в судействе соревнований по спортивному туризму.

1.7. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя. Практическая отработка навыков судейства дистанций спортивного туризма 2-4 классов дистанции.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ.

1.1. Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования в соревнованиях областного уровня в качестве участников.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Силовая подготовка

Работа с набивными мячами; Упражнения в парах. Преодоление этапов спортивного туризма с отягощениями. Упражнения без предметов и с предметами (прыгалками, гимнастическими палками, мячами). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

3.2. Скальная подготовка

Элементы скалолазания. Техника подъёма по искусственному и естественному рельефу. Логика выбора пути подъёма и спуска на скалодроме. Лазание на скорость и трудность. Работа в связках на рельефе.

3.3. Специальные беговые упражнения.

Специально беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

3.4 Беговая подготовка

Бег по пересеченной местности до 5-12 км в медленном и среднем темпе. Темповый бег до 6-7 км. Бег в гору, бег под гору. Переменный бег по различным типам лесного покрова (чистый лес, средне и труднопробегаемый лес, по болотистой местности). Фартлек до 6-8 км. Повторный и интервальный бег на отрезках 100 - 1000 метров.

ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ВЫПУСКНИК 7 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Должен знать:

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

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-5 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 4-5 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-5 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 3-5 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (средняя туристская подготовка, опыт участия в степенных и категорийных походах).

Программа обеспечена схемами прохождения технических этапов, тактическими схемами и описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма, отчётами походов разной степени и категории сложности.

К методическому обеспечению программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня.

К программе прилагаются план - конспекты занятий и развёрнутые конспекты занятий по разным разделам программы.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму на 2010-2013 г.г.; Всероссийский реестр видов спорта; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я); регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная», Москва, 2009; регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция комбинированная», Москва, 2009; положение о спортивных судьях 27 ноября 2008 г.; квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "спортивный туризм" от "25" июля 2011г. Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2011-2018 г.г.

Отдельную часть методического обеспечения составляют опросники и тестовые задания содержащие вопросы по разным направлениям программы и

психологической подготовки воспитанников.

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА.

Таблица 1.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	Нейлоновый беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Страховочная система.
15.	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете.).
16.	Карабин с муфтой.
17.	Блокировка д-10мм, 5м.
18.	Кольцо репшнур д-6мм.
19.	Каска.
20.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
21.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
22.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка).
23.	Фонарь электрический налобный.
24.	Запасные батарейки.
25.	Компас.
26.	Средство для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).
27.	Спальник.
28.	Коврик.
29.	Мешок непромокаемый для личных вещей.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	Наименование
1.	Котлы.
2.	Топор.
3.	Нож.
4.	Часы ручные механические.
5.	Фляга для воды 1,5-2 л.
6.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
7.	Блокнот, ручка, линейка.
8.	Верёвка основная диаметром 10 мм., 40м. 6-8 штук
9.	Верёвка основная д-10 мм., 50 – 60 м. 3-4 штуки
10.	Верёвка основная д-10 мм., 20 – 25 м. 8-10 штук
11.	Верёвка основная д-10 мм., 30 м. 5-6 штук
12.	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м.
13.	Карабин с муфтой.
14.	Блок ролики.
15.	Петли двойные, д-10 мм., 3-5м.
16.	Полотно для изготовления носилок.
17.	Медицинская аптечка.
18.	Ремонтный набор.
19.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
20.	Фотоаппарат цифровой.
21.	Картографический материал.
22.	Курвиметр.
23.	Газовая горелка.
24.	Пила двуручка или цепная.
25.	Зажим жумар двойной. 3-4 штуки
26.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПЕДАГОГОМ ПРИ НАПИСАНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
8. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
10. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
11. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
12. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
13. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
14. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
15. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
16. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
17. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.