

Администрация муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края
Муниципальное учреждение дополнительного образования
Улётовская детско-юношеская спортивная школа
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Протокол №_03
от «06_» апреля 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Приказом директора
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
от «06» апреля 2020 г. № 42-1-од
А.А.Замальдинов

Спортивный туризм
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
Нормативный срок освоения: 3 года

Разработчик программы:
тренер - преподаватель Гришин И.И.

Улёты,
2020г.

Содержание

I.Пояснительная записка.	3
Цель образовательной программы:.....	4
Задачи образовательной программы:.....	4
II. Нормативная часть.....	5
2.1.Формы организации и режим реализации программы.	5
2.2.Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду «Спортивный туризм».	5
2.3.Режим учебно-тренировочной работы.	6
2.4.Ожидаемые результаты и способы их проверки:	6
2.5.Ожидаемые результаты по программе в целом:	8
III.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	8
3.1. Учебно-тематический план	9
3.2. Содержание программы.	9
3.3.Методический материал подготовки в спортивно- оздоровительной группе.....	12
3.3.1.Учебный план по виду спорта «спортивный туризм» 1 года обучения.	13
3.3.2.Учебный план по виду спорта «спортивный туризм» 2 года обучения.	17
3.3.3.Учебный план по виду спорта «спортивный туризм» 3 года обучения.	21
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	24
Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний	24
4.1.Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах	25
4.2. Тест контроль физической подготовленности учащихся	25
4.3.Промежуточный контроль.....	26
IV. Воспитательная работа.	29
V.Работа с родителями	30
VI. Материально-технические условия:	30
VII.Информационное обеспечение программы.....	30

І.Пояснительная записка.

Спортивный туризм — это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивный туризм в СССР, как вид спорта включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию в 1949. Спортивный туризм - это подготовка и проведение спортивных путешествий с целью преодоления протяженного пространства дикой природы на лыжах (лыжный туризм), с помощью средств сплава (водный туризм) или пешком в горах (горный туризм). Спортивное путешествие проводится силами автономной группы из 6-10 человек. Чтобы пройти маршрут необходимо быть не только сильным, ловким, смелым и упорным, но и владеть широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях. В отличие от обычного путешествия спортивное путешествие включает набор классифицированных по сложности естественных препятствий. Классифицированные препятствия составляют основу методики сравнения путешествий по их сложности. Организация и проведение спортивных путешествий подчиняются Правилам, которые утверждены Туристско-спортивным союзом России. Виды спортивного туризма.

По возрастно-социальному признаку спортивный туризм разделяется на:

детский туризм;

юношеский туризм;

взрослый туризм;

семейный туризм;

туризм для людей с ограниченными возможностями.

В последние годы активное развитие получили следующие направления спортивного туризма:

путешествия (в том числе — одиночные путешествия);

экстремальный туризм;

дисциплина дистанции;

дисциплина дистанции в закрытых помещениях на искусственном рельефе (залинг).

В Учреждении программа рассчитана на изучение видов: детский и юношеский пешеходный туризм, дисциплина дистанции в закрытых помещениях на искусственном рельефе (залинг).

Пешеходный туризм — передвижение на туристском маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, для высоких категорий сложности — в районах со сложным рельефом и климатическими условиями.

Зальный туризм, или залинг — разновидность соревнований **по спортивному туризму**, проводимых на искусственном рельефе в закрытых помещениях.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует разностороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, также способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива. Занятия туризмом у детей формируют такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка.

Актуальность программы.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным туризмом как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок.
- Набор на обучение производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом;
- Программа рассчитана для подготовки обучающихся до перевода на обучение по предпрофессиональной программе;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.
- Возраст учащихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям.
- Программа рассчитана на **36 учебные недели**.

Цель образовательной программы:

- создание целостной среды для становления и развития социально активной личности, обладающей рядом умений и навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом, культурой поведения в природе, ответственным отношением к окружающей среде и как следствие к своему здоровью, достижения обучающимися основ спортивного мастерства.

Задачи образовательной программы:

Личностные

- формирование социально-значимых качеств личности;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям спортивным туризмом;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- знание особенностей развития спортивного туризма в Забайкальском крае.

Метапредметные

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивным туризмом;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- знание требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнения.

Предметные

- формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного туризма.
- изучение истории края, его природных особенностей, особенностей развития спортивного туризма в Забайкальском крае.
- формирование основ знаний об организме человека, режиме дня, основ закаливания организма, ЗОЖ, здорового питания и личной гигиены;
- развитие умений концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными специальными заданиями;
- умение развивать профессионально необходимые физические навыки;
- знание устройства спортивного и специального оборудования, умение использовать его для достижения спортивных целей;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования;
- знание основ судейства по спортивному туризму.

II. Нормативная часть

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы учреждений дополнительного образования.

Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).
- СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г №27, а также в соответствии с ч. 4п. 9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Правила вида спорта «Спортивный туризм» (приказ Минспорта России от 22.07.2013 г. №571);
- Регламент проведения соревнований по группе дистанций «дистанция - пешеходная» (Президиум ФСТР, протокол №6 от 28.03.2015 г.);
- Устав МУ ДО Улётовская ДЮСШ.

Адресат программы

В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

К тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности, необходимые для занятий спортивным туризмом.

2.1.Формы организации и режим реализации программы.

Форма обучения – **очная**;

Форма организации деятельности обучающихся может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам, индивидуальная;

По типу занятия: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, показательные, игровые.

Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия; могут быть – комплексные, открытые занятия; участие в соревновательной деятельности.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные (в группе по плану) тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация

2.2.Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду «Спортивный туризм».

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1

Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3- значительное влияние; 2- среднее влияние; 1-не значительное влияние.

2.3.Режим учебно-тренировочной работы.

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	8-18	15-20	6	проходить дистанции 1 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента.
Спортивно-оздоровительный этап	2 год	9-18	15-20	6	проходить дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента, оборудовать этапы и дистанции 1-2 классов
Спортивно-оздоровительный этап	3 год	10-18	15-20	6	проходить дистанции 3-4 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента, оборудовать этапы и дистанции 1-2-3 классов, организовать и провести поисково-спасательные работы

Программа рассчитана на 36 учебных недель , 216 учебных часа в год.

Количество занятий в неделю СОГ – весь период 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

Комплектование группы происходит в августе. Количественный состав обучающихся в группе 15-20 человек. Приём детей производится на добровольной основе с 8 лет и старше, по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания директором Учреждения. Расписание формируется к началу учебного года. В течение учебного года возможны изменения расписания, но не реже одного, двух раз в год. Минимальный возраст зачисления детей определен санитарно-эпидемиологическими требованиями с учетом дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г №27, а также в соответствии с ч. 4п. 9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.

Порядок зачисления обучающихся в группы без требований вступительных или нормативов по физической подготовке. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

2.4.Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По окончании 1-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.
- перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивного ориентирования.
- признаки, оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях.

-функциональные обязанности каждого члена группы правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде, принципы самоконтроля, профилактики травматизма.

По окончании 1-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

-применять указанные знания на практике, ориентироваться на местности, самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок,

проходить дистанции 1 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента.

По окончании 2-го года обучения, обучающиеся должны знать:

-структуру и основные разделы Регламента по группе дисциплин " дистанция",

-состав ремонтного набора и медицинской аптечки для одно – и многодневных походов и соревнований,

-виды условных знаков спортивных и топографических карт,

-приёмы оказания первой доврачебной помощи при отморожениях, травмах опорно-двигательного аппарата,

-планирование и организацию многодневного похода,

-виды и принципы организации страховки и сопровождения.

По окончании 2-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

-проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований,

-формировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать бивачное снаряжение,

-пользоваться узлами по Регламенту для постановки и прохождения дистанций,

-проходить дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента, оборудовать этапы и дистанции 1-2 классов,

-применять виды страховки в зависимости от выполнения технического приёма,

-самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные виды ориентирования,

-организовать транспортировку пострадавшего в зависимости от характера травмы,

-вести дневники самоконтроля

По окончании 3-го года обучения, обучающиеся должны знать:

-нормативно – правовые документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

-структуру системы обеспечения безопасности в туристском походе;

-задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по поисково-спасательным работам;

-профилактику и оказание первой медпомощи при обмороке, сердечных заболеваниях, неотложную помощь на берегу при утоплении;

-причины возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях.

По окончании 3-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

-организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности,

-проходить дистанции 3-4 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента, оборудовать этапы и дистанции 1-2-3 классов,

-организовать и провести поисково-спасательные работы,

-ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе,

-составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона продуктов.

Личностные навыки в результате обучения :

По окончании 1 года: соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил техники безопасности и личной гигиены в походе и на тренировках.

По окончании 2 года: навыки оптимального поведения в экстремальной ситуации, навыки самоорганизации, понимание общественной значимости совершаемых дел, достаточный уровень

коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами; мотивация занятий физической культурой и спортом для разностороннего развития личности и достижения

спортивных результатов, навыки самостоятельной организации досуга, навыки ведения дневника

самоконтроля.

По окончании 3 года: осознанная гражданская позиция, самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения, оптимальный уровень коммуникативности, стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.

2.5.Ожидаемые результаты по программе в целом:

1.Приобретение умений и навыков для организации и самостоятельного проведения похода выходного дня, результативного участия в степенных и категорийных походах.

2.Достижение высокого уровня спортивного совершенствования, выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3.Результативное выступление в соревнованиях по спортивному туризму районного, краевого и межрегионального уровней, выполнение разрядных требований.

4.Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, стимула для дальнейшего личностного развития.

Формы подведения итогов реализации программы:

1.Организация и проведение похода выходного дня с младшими обучающимися.

2.Тестирование по основным разделам программы (в конце изучения каждого раздела)

3.Зачёты по практике спортивного туризма и ориентирования (в виде прохождения учебных дистанций во времени и по штрафовой системе оценки нарушений)

4.Сдача нормативов ГТО

5.Участие в соревнованиях по спортивному туризму районного, краевого и межрегионального уровней, выполнение разрядных требований.

6. Зачётные многодневные походы различной степени сложности с оценкой результативности участия обучающихся.

7. Участие в муниципальных и региональных мероприятиях не менее 50% обучающихся. Включение в число победителей и призеров мероприятий не менее 10%

Способы проверки: контроль администрации, журнал учета посещаемости обучающихся.

III.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которая предусматривает следующую документацию:

- рабочая программа;
- годовой план - график прохождения материала;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие технологии.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод.

Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный.

Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы.

Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения.

Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод.

Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия.

Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования.

Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Тренер-преподаватель должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

3.1. Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

<i>Виды подготовки</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>
Теоретическая	24	21	22
Общая физическая	72	72	72
Техническая	107	110	109
Соревнования	11	11	11
Контрольные испытания	2	2	2
Всего часов за 36 недели	216	216	216

3.2. Содержание программы.

1. Вводное занятие

1.1. Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МУ ДО «Улётовская ДЮСШ»

2. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.

2.1. Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.

2.2. Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.

2.3. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.

3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.

3.1. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов

3.2. Комплектование медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.

3.3. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.

4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.

- 4.1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в летнее и зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.
- 4.2. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.
- 4.3. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.
- 4.4. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.
- 4.5. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.
- 4.6. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.
- 4.7. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

5. Спортивное ориентирование

- 5.1. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.
- 5.2. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП).
- 5.3. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.
- 5.4. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.
- 5.5. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.
- 5.6. Определение точки стояния.
- 5.7. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.
- 5.8. Технические приемы и способы ориентирования.

6. Основы техники спортивного туризма

- 6.1. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.
- 6.2. Терминология, применяемая в спортивном туризме. Характеристика технических приемов.
- 6.3. Подъем по склону с верхней командной страховкой;
- 6.4. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам;
- 6.5. Движение по перилам по тонкому льду;
- 6.6. Переправа первого участника вброд;
- 6.7. Переправа первого участника по тонкому льду;
- 6.8. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну;
- 6.9. Организация и снятие перил;
- 6.10. Переправа первого участника через реку по бревну;
- 6.11. Траверс склона первым участником с командной страховкой;
- 6.12. Движение по навесной переправе.
- 6.13. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины.
- 6.14. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.
- 6.15. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.
- 6.16. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.
- 6.17. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.
- 6.18. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

7. Нормативная база по спортивному туризму

- 7.1. Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.
- 7.2. Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».
- 7.3. Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию».
- 7.4. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Определение результатов».
- 7.5. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.

7.6. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.

8. Основы туристской подготовки

8.1. Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.

8.2. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря.

8.3. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря.

8.4. Комплектование группы, распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные.

8.5. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

8.6. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Правила установка палатки в различных условиях.

8.7. Типы костров, правила разведения.

8.8. Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

8.9. Обязанности завхоза. Меню. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

9. Общая физическая подготовка (ОФП).

- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

- Бег в медленном темпе 5-10 минут.

- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.

- Подтягивание на перекладине.

- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.

- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.

- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), кроссы (до 5 км.), бег по лестнице.

- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

10. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса:

10.1. движение по бревну через реку и овраг по перилам;

10.2. траверс по перилам;

10.3. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;

10.4. спортивный спуск с самостраховкой;

10.5. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);

10.6. движение по веревке с перилами (параллельные перила);

10.7. скальное лазание.

10.8. отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 1-2 класса:

- 10.9. движение по бревну через реку и овраг по перилам;
 10.10. траверс по перилам;
 10.11. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
 10.12. спортивный спуск с самостраховкой;
 10.13. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
 10.14. движение по веревке с перилами (параллельные перила);
 10.15. скальное лазание.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- 10.16. подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;
 10.17. транспортировка груза на этапах.

11. Организация и проведение поисково-спасательных работ.

- 11.1. ПСР на акватории.
 11.2. ПСР в природной среде.

12. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Участие в течение учебного года в районных, городских, краевых и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.

13. Сдача контрольных нормативов.

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

3.3. Методический материал подготовки в спортивно- оздоровительной группе.

№ раз-ла	Тема занятий	1 год	2 год	3 год
		Всего учебных часов		
1	Теоретическая подготовка	24	21	22
	Вводное занятие. Техника безопасности.			
	Понятие о спортивном туризме.	1	1	1
	Обеспечение сохранности природы	1		
	Прикладное значение туризма	1	1	1
	Значение систематических занятий физич. упражнениями	1	1	1
	Одежда и обувь для занятий спортивным туризмом	1	1	1
	Понятие о технике спортивного ориентирования	1	1	1
	Изображение рельефа местности на карте	1		
	Характеристика технических приёмов	1	1	1
	Терминология в спортивном туризме	1		
	Анализ выполнения технических приёмов	2	2	2
	Индивидуальная оценка соревновательной деятельности	1	1	1
	Анализ соревнований	1	1	1
	Анализ выполнения технических приёмов в связке	1	1	1
	Причины ошибок выполнения технических приёмов	1	1	1
	Соревнования квалифицированных спортсменов	1	1	1
	Разрядные требования	1	1	1
	«Инструкция по организации туристических походов»	1	1	1
	«Правила соревнований по спортивному туризму». Основные понятия	1	1	1
	«Регламент проведения спортивных соревнований»	1	1	1
	«Правила соревнований по спортивному туризму». Цели, задачи	1	1	1
	«Правила соревнований по спортивному туризму».			

	Классификация Комплектования туристических групп. Должности в группе	1 1	1 1	1 2
2	Общая физическая подготовка:	72	72	72
	Гимнастические упражнения	16	16	16
	Сила	24	24	24
	Быстрота	16	16	16
	Гибкость	8	8	8
	Ловкость	8	8	8
3	Техническая подготовка	107	110	109
4	Соревнования	11	11	11
5	Контрольные испытания	2	2	2
	Нормативы			
	Всего учебных часов	216	216	216

3.3.1. Учебный план по виду спорта «спортивный туризм» 1 года обучения.

Наименование тем и разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие			
1.1. Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МУ ДО «Улётовская ДЮСШ»	1	1	
2. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.			
2.1. Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.	1	1	
2.2. Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.	1	1	
2.3. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.	1	1	
3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.			
3.1. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов	1	1	
3.2. Комплектование медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.	1		1
3.3. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.	1		1
4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.			

4.1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в летнее и зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.	1	1	
4.2. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.	1		1
4.3. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.	1		1
4.4. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.			
4.5. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.	1		1
4.6. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.	1		1
4.7. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.	1		1
5. Спортивное ориентирование			
5.1. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.	1	1	
5.2. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП).	2		2
5.3. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.	1		1
5.4. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.	2		2
5.5. Действия спортсмена при потере ориентировки и при грече с соперником.	2		2
5.6. Определение точки стояния.	2		2
5.7. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при мощи горизонталей.	1		1
5.8. Технические приемы и способы ориентирования.	3		3
6. Основы техники спортивного туризма			
6.1. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.	1	1	
6.2. Терминология, применяемая в спортивном туризме. Характеристика технических приемов.	2	2	
6.3. Подъем по склону с верхней командной страховкой;	2		2
6.4. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным рилам;	2		2
6.5. Движение по перилам по тонкому льду;	2		2
6.6. Переправа первого участника вброд;	2		2
6.7. Переправа первого участника по тонкому льду;	2		2
6.8. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и бревну;	2		2
6.9. Организация и снятие перил;	2		2
6.10. Переправа первого участника через реку по бревну;	2		2
6.11. Траверс склона первым участником с командной страховкой;	2		2
6.12. Движение по навесной переправе.	2		2
6.13. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины.	1	1	
6.14. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.	1	1	
6.15. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.	1	1	

6.16. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.	1	1	
6.17. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.	1	1	
6.18. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.	1	1	
7.Нормативная база по спортивному туризму			
7.1.Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.	1	1	
7.2.Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».	1	1	
7.3.Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию».	1	1	
7.4.Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Определение результатов».	1	1	
7.5. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.	1	1	
7.6. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.	1	1	
8.Основы туристской подготовки			
8.1. Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.	2		2
8.2. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами.	2		2
Уборка места лагеря.			
8.3. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря.	2		2
8.4. Комплектование группы, распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные.	1	1	
8.5. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.	2		2
8.6. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Правила установка палатки в различных условиях.	2		2
8.7. Типы костров, правила разведения.	2		2
8.8. Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.	2		2
8.9. Обязанности завхоза. Меню. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.	2		2
9. Общая физическая подготовка (ОФП).	72		72
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.			
- Бег в медленном темпе 5-10 минут.			
- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.			
- Подтягивание на перекладине.			
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, сги на ногу, прыжки в длину.			

- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе). - Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. - Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями коленей, как в беге. - Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса. - Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. - Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе. - Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад. - Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. - Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений. - Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.			
10. Техническая и тактическая подготовка в спортивном лазании.			
Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса:			
10.1. движение по бревну через реку и овраг по перилам;	3		3
10.2. траверс по перилам;	3		3
10.3. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;	3		3
10.4. спортивный спуск с самостраховкой;	3		3
10.5. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);	3		3
10.6. движение по веревке с перилами (параллельные перила);	3		3
10.7. скальное лазание.	3		3
10.8. отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 1-2 класса:	3		3
10.9. движение по бревну через реку и овраг по перилам;	3		3
10.10. траверс по перилам;	3		3
10.11. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;	3		3
10.12. спортивный спуск с самостраховкой;	3		3
10.13. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);	3		3
10.14. движение по веревке с перилами (параллельные перила);	3		3
10.15. скальное лазание.	3		3
Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:			
10.16. подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;			
10.17. транспортировка груза на этапах.			
11. Организация и проведение поисково-спасательных работ.	6		6
11.1. ПСР на акватории.	3		3

11.2. ПСР в природной среде.	3		3
12.Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Участие в течение учебного года в районных, городских, краевых и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.	12		12
13.Сдача контрольных нормативов. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.	2		2
ИТОГО за период обучения:	216 ч.	23 ч.	193 ч.

3.3.2.Учебный план по виду спорта «спортивный туризм» 2 года обучения.

Наименование тем и разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие			
1.1. Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МУ ДО «Улётовская ДЮСШ»	1	1	
2.История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.			
2.1. Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.	1	1	
2.2.Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.	1	1	
2.3. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.	1	1	
3.Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.			
3.1. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов	1	1	
3.2. Комплектование медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.	1		1
3.3. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.	1		1
4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.			
4.1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в летнее и зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.	1	1	
4.2. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.	1		1
4.3. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.	1		1
4.4. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.	1		1
4.5. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.	1		1
4.6. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.	1		1
4.7. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием:	1		1

компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.			
5. Спортивное ориентирование			
5.1. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.	1		1
5.2. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП).	2		2
5.3. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.	1		1
5.4. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.	2		2
5.5. Действия спортсмена при потере ориентировки и при грече с соперником.	2		2
5.6. Определение точки стояния.	2		2
5.7. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при мощи горизонталей.	1	1	
5.8. Технические приемы и способы ориентирования.	3		3
6. Основы техники спортивного туризма			
6.1. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.	1		1
6.2. Терминология, применяемая в спортивном туризме. Характеристика технических приемов.	2	2	
6.3. Подъем по склону с верхней командной страховкой;	2		2
6.4. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным рилам;	2		2
6.5. Движение по перилам по тонкому льду;	2		2
6.6. Переправа первого участника вброд;	2		2
6.7. Переправа первого участника по тонкому льду;	2		2
6.8. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и бревну;	2		2
6.9. Организация и снятие перил;	2		2
6.10. Переправа первого участника через реку по бревну;	2		2
6.11. Траверс склона первым участником с командной страховкой;	2		2
6.12. Движение по навесной переправе.	2		2
6.13. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины.	1	1	
6.14. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.	1	1	
6.15. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.	1	1	
6.16. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.	1	1	
6.17. Ошибки выполнения технических приемов и их ичины.	1	1	
6.18. Особенности соревновательной деятельности алифицированных спортсменов.	1	1	
7. Нормативная база по спортивному туризму			
7.1. Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.	1	1	
7.2. Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».	1	1	
7.3. Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию».	1	1	

7.4. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Определение результатов».	1	1	
7.5. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.	1	1	
7.6. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.	1	1	
8. Основы туристской подготовки			
8.1. Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.	2		2
8.2. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила боты с пилой, топором, ножами.	2		2
Уборка места лагеря.			
8.3. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря.	2		2
8.4. Комплектование группы, распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные.	1	1	
8.5. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.	2		2
8.6. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Правила установка палатки в различных условиях.	2		2
8.7. Типы костров, правила разведения.	2		2
8.8. Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.	2		2
8.9. Обязанности завхоза. Меню. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.	2		2
9. Общая физическая подготовка (ОФП).	72		72
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.			
- Бег в медленном темпе 5-10 минут.			
- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.			
- Подтягивание на перекладине.			
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ги на ногу, прыжки в длину.			
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).			
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.			
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями к, как в беге.			
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.			
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.			
- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.			
- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны			

в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад. - Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. - Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений. - Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. 10.Техническая и тактическая подготовка в спортивном ризме. Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса: 10.1. движение по бревну через реку и овраг по перилам; 10.2. траверс по перилам; 10.3. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой; 10.4. спортивный спуск с самостраховкой; 10.5. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник); 10.6. движение по веревке с перилами (параллельные перила); 10.7. скальное лазание. 10.8. отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 1-2 класса: 10.9. движение по бревну через реку и овраг по перилам; 10.10. траверс по перилам; 10.11. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой; 10.12. спортивный спуск с самостраховкой; 10.13. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник); 10.14. движение по веревке с перилами (параллельные перила); 10.15. скальное лазание. Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса: 10.16. подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой; 10.17. транспортировка груза на этапах. 11. Организация и проведение поисково-спасательных работ. 11.1. ПСР на акватории. 11.2. ПСР в природной среде. 12.Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ортивному ориентированию. Участие в течение учебного года в районных, городских, краевых и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию. 13.Сдача контрольных нормативов. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.			
	3		3
	3		3
	3		3
	3		3
	3		3
	3		3
	3		3
	3		3
	3		3
	3		3
	3		3
	3		3
	3		3
	3		3
	3		3
	3		3
	7		7
	3		3
	4		4
	11		11
	2		2
ИТОГО за период обучения:	216 ч.	21 ч.	195 ч.

3.3.3. Учебный план по виду спорта «спортивный туризм» 3 года обучения.

Наименование тем и разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие			
1.1. Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МУ ДО «Улётовская ДЮСШ»	1	1	
2. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.			
2.1. Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.			
2.2. Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.	1	1	
2.3. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.	1	1	
3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.			
3.1. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов	1	1	
3.2. Комплектование медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.	1		1
3.3. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.	1		1
4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.			
4.1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в летнее и зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.	1	1	
4.2. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.	1		1
4.3. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.			
4.4. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.	1		1
4.5. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.	1		1
4.6. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.	1		1
4.7. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.	1		1
5. Спортивное ориентирование			
5.1. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.	1		1
5.2. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП).	2		2
5.3. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.	1		1
5.4. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.	2		2
5.5. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2		2

5.6. Определение точки стояния.	2		2
5.7. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при мощи горизонталей.	1	1	
5.8. Технические приемы и способы ориентирования.	3		3
6. Основы техники спортивного туризма			
6.1. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.	1		1
6.2. Терминология, применяемая в спортивном туризме. Характеристика технических приемов.	2	2	
6.3. Подъем по склону с верхней командной страховкой;	2		2
6.4. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным рилам;	2		2
6.5. Движение по перилам по тонкому льду;	2		2
6.6. Переправа первого участника вброд;	2		2
6.7. Переправа первого участника по тонкому льду;	2		2
6.8. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и бревну;	2		2
6.9. Организация и снятие перил;	2		2
6.10. Переправа первого участника через реку по бревну;	2		2
6.11. Траверс склона первым участником с командной страховкой;	2		2
6.12. Движение по навесной переправе.	2		2
6.13. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины.	1	1	
6.14. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.	1	1	
6.15. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.	1	1	
6.16. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.	1	1	
6.17. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.	1	1	
6.18. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.	1	1	
7. Нормативная база по спортивному туризму			
7.1. Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.	1	1	
7.2. Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».	1	1	
7.3. Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию».	1	1	
7.4. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Определение результатов».	1	1	
7.5. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.	1	1	
7.6. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.	1	1	
8. Основы туристской подготовки			
8.1. Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.	2		2
8.2. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила	2		2

боты с пилой, топором, ножами.			
Уборка места лагеря.			
8.3. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря.	2		2
8.4. Комплектование группы, распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные.	2	2	
8.5. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.	2		2
8.6. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Правила установка палатки в различных условиях.	2		2
8.7. Типы костров, правила разведения.	2		2
8.8. Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.	2		2
8.9. Обязанности завхоза. Меню. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.	2		2
9. Общая физическая подготовка (ОФП).	72		72
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.			
- Бег в медленном темпе 5-10 минут.			
- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.			
- Подтягивание на перекладине.			
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ги на ногу, прыжки в длину.			
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).			
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.			
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями коленей, как в беге.			
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.			
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.			
- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.			
- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.			
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), кроссы (до 5 км.), бег по лестнице.			
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.			
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.			
10. Техническая и тактическая подготовка в спортивном беге.			
Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса:			

10.1. движение по бревну через реку и овраг по перилам;	3		3
10.2. траверс по перилам;	3		3
10.3. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;	3		3
10.4. спортивный спуск с самостраховкой;	3		3
10.5. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);	3		3
10.6. движение по веревке с перилами (параллельные перила);	3		3
10.7. скальное лазание.	3		3
10.8. отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 1-2 класса:	3		3
10.9. движение по бревну через реку и овраг по перилам;	3		3
10.10. траверс по перилам;	3		3
10.11. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;	3		3
10.12. спортивный спуск с самостраховкой;	3		3
10.13. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);	3		3
10.14. движение по веревке с перилами (параллельные перила);	3		3
10.15. скальное лазание.	3		3
Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:			
10.16. подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;	3		3
10.17. транспортировка груза на этапах.	3		3
11. Организация и проведение поисково-спасательных работ.			
11.1. ПСР на акватории.			
11.2. ПСР в природной среде.			
12.Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	12		12
Участие в течение учебного года в районных, городских, краевых и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.			
13.Сдача контрольных нормативов.			
Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.	2		2
ИТОГО за период обучения:	216 ч.	22 ч.	194 ч.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

4.1. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Баллы	Бег 30 м. (с)	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (раз/30 сек.)	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз/30 сек.)	Приседания руки вперед (раз/30 сек.)	Вис на перекладине (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон вперед в положении сидя (см)
1	6,6	5	1	8	8	10	120	1
2	6,4	6	2	10	10	20	130	2
3	6,2	8	4	12	12	30	140	3
4	6,0	10	6	14	14	40	150	4
5	5,8	12	8	16	16	50	160	5
6	5,7	15	10	18	18	60	170	6
7	5,6	16	12	20	20	90	180	7
8	5,5	17	14	24	22	120	190	8
9	5,4	18	16	28	24	150	200	9
10	5,3	19	18	30	26	180	210	10
11	5,2	20	20	31	28	210	215	11
12	5,1	21	22	32	30	240	220	12
13	5,0	22	24	33	31	270	225	13
14	4,9	23	26	34	32	300	230	14
15	4,8	24	28	35	33	330	235	15
16	4,7	25	30	36	34	360	240	16
17	4,6	27	32	37	35	390	245	17
18	4,5	29	33	38	36	410	250	18
19	4,4	30	34	39	37	440	255	19
20	4,3	32	35	40	38	500	260	20

4.2. Тест контроль физической подготовленности учащихся

1. Мышечная выносливость: испытывается приседанием на одной ноге.

Норма: 6 приседаний для мальчиков, 5 приседаний для девочек.

2. Сила мышц и прыгучесть ног, испытывается с помощью пробы Абалакова – прыжок с места в высоту. Норма: М – не менее 40см, Ж - не менее 37 см.

3. Проба с задержкой дыхания на выдохе, производимом после полного быстрого выдоха. Закрыв нос пальцами, определяют время задержки дыхания в секундах. Норма: М - не менее 30 сек., Ж - не менее 25 сек.
4. Проба вестибулярной системы (на равновесие) проба Озерецкого: стоя на одной ноге, поставить к ее колену пятку другой ноги, руки на пояс, закрыть глаза и стоять так, как можно дольше. Норма: М- не менее 20 сек., Ж- не менее 15 сек.
5. Проба на гибкость. Максимально наклониться вперед, не сгибая ног, и задержать руки в таком положении хотя бы на 3 секунды. Если руки слегка касаются пола, пробу повторяют, стоя на подставке высотой в 10 – 20см. В этом случае расстояние от верхней линии опоры до кончиков пальцев будет со знаком плюс.
Норма: М- 5-8см, Ж- 1 – 0 см.
6. Тест на быстроту. Стоя, взять в согнутую под прямым углом руку линейку вертикально, так, чтобы нулевая отметка была на одном уровне с мизинцем. Разжать и как можно быстрее сжать линейку пальцами рук. Чем меньше расстояние от нижнего края линейки до нижнего края ладони, тем лучше.
7. Оценка силы рук и плечевого пояса, можно использовать подтягивание на перекладине. Норма: М- 8 и более раз, Ж- 6 раз.
8. Функциональное состояние вегетативной нервной системы определяется с помощью ортостатической пробы. Подсчитывается частота пульса в покое лежа и сразу после вставания на ноги. Прирост пульса не должен быть больше 15%. Более резкое его возрастание свидетельствует о перевозбуждении нервной системы.
9. Скоростная выносливость – из положения лежа на спине, максимальное число подъемов прямых ног на 90 градусов за 20 секунд.
10. Состояние сердечно – сосудистой системы, индекс Руфье: для определения необходимо выполнить 30 приседаний за 45 секунд: при приседании руки поднимают перед собой, при вставании – опускают вдоль туловища.

Ориентировочные нормативные требования для оценки физической подготовленности детей в туристских объединениях тесты	ПВД	Категория сложности похода				
		1	2	3	4	5
Подъем на 4 этаж, пульс сразу, не более, уд./мин	120	116	112	108	106	102
Через 2 минуты	100	96	92	90	88	86
Количество приседаний до отказа, не менее раз	60	70	80	90	100	100
Приседание на одной ноге, не менее раз	0 - 2	4	6	8	10	12
Прыжок Абалакова (в высоту), не менее см	34	40	42	45	48	50
Подтягивание на перекладине, не менее раз	-	6	8	10	12	14
Задержка дыхания на выдохе (по Генчи), не менее сек.	25	33	36	39	42	45
Бег на 100 м., не более сек.	-	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5

4.3.Промежуточный контроль.

Образовательная программа «Спортивный туризм». 1- й год обучения.

Инструкция по организации и проведению тестирования.

Для проведения тестирования необходимо предусмотреть помещение с местами (стол, стол). Испытуемым сначала выдают листы с заданиями теста, знакомят с порядком их выполнения, затем дают карандаши или ручки, листы бумаги для ответов. Контрольное время для выполнения теста – не более 25 минут. За 5 минут до истечения времени тестирования громко объявляют: «Осталось 5 минут до конца тестирования». Затем педагог собирает выполненные работы.

1. Наблюдатель сообщает: «Сзади у меня озеро, прямо перед собой вижу дом лесника, а слева небольшая рощица, на севере вижу купол церкви. Если повернуться к церкви лицом, то озеро будет справа». Определите, где будет расположен дом лесника:

а) на юге; б) на востоке; в) на западе; г) на юго – востоке;

2. Ваша туристская группа находится в лесу. По косвенным признакам определяете приближение пожара (запах гари, беспокойное поведение животных и птиц), положение усугубляется попутным ветром, ваши действия:
- а) повинаясь инстинкту самосохранения, быстрее убежите от пожара;
 - б) дождётесь приближения пожара и примите активные меры по его тушению;
 - в) почувствовав опасность, измените направление движения группы навстречу очагу пожара с целью его тушения;
 - г) сделаете многослойную повязку для лица, защитите голову, конечности от огня, смочите их, избежите от горючего и легко воспламеняющегося снаряжения, снимите с себя плавящуюся одежду, будете искать укрытие вблизи водоема.
3. При укусе в руку ядовитой змеи вы предпримите следующие действия:
- а) выше места укуса перетяну резиновым жгутом, чтобы препятствовать распространению яда по организму;
 - б) место укуса прижгу раскаленным кончиком ножа, потому что змеиный яд под действием высокой температуры разрушается;
 - в) дам пострадавшему от укуса выпить алкоголя, укутаю потеплее;
 - г) выдавлю из раны кровь, промою ранку перекисью водорода, обеспечу полный покой.
4. Для обеззараживания воды из неизвестного источника можно, используя те медицинские препараты, которые есть в большой походной аптечке. А именно?
- а) анальгин; б) гидроперит (перекись водорода); в) нитроглицерин; г) бесалол;
5. Вам нужна длинная веревка, но есть два отрезка веревки разного диаметра нужной длины. Какой узел вы используете для этих целей?
- а) узел проводника; б) булинь; в) брам-шкотовый; г) прямой;
6. На какой стороне деревьев кора тоньше, эластичнее, у берез светлее?
- а) на востоке; б) на западе; в) на юге; г) на севере;
7. Для обогрева и просушки белья, Вы, скорее всего, воспользуетесь костром типа?
- а) «шалаш»; б) «звездный»; в) «нодья»; г) «колодец»;
8. Если обнаружено обморожение, то необходимо срочно предпринять следующие меры:
- а) использовать для обогрева горячие камни и огонь;
 - б) дать выпить спиртного;
 - в) защитить пострадавшего от потери тепла и обеспечить горячим питьем;
 - г) растереть обмороженный участок снегом или шерстяной рукавицей.
9. Вы заметили приближение грозовой тучи. Чтобы узнать, когда начнется дождь, вы сделали два замера времени. Первый раз от вспышки молнии до раската грома прошла 21 секунда. Во второй раз (отсчет был сделан через 4 минуты) – 15 секунд. Через сколько времени после второго отсчета начнется дождь?
- а) 3 минуты; б) 4 минуты; в) 5 минут; г) 6 минут;
10. Один из ваших товарищей в группе сильно оцарапал ногу о камень, но не беда под рукой есть походная аптечка. Чем вы воспользуетесь для обработки краев раны?
- а) анальгин; б) спиртовой раствор йода; в) аспирин; г) но-шпа;
11. Ежедневная калорийность пищи должна составлять?
- а) 500 – 1000 ккал; б) 1500 – 2000 ккал; в) 2500 – 3000 ккал; г) 3500 – 4000 ккал;
12. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть соответственно?
- а) 1:1:4; б) 1:2:4; в) 2:2:4; г) 2:3:4;
13. В полнолуние Луна ровно в полночь (по месту времени) находится?
- а) на севере; б) на юге; в) на востоке; г) на западе;
14. На вашем пути встретилось болото, и его обойти нельзя. Как поступите?
- а) повернете назад;
 - б) расспросите местных жителей о его проходимости, опасных местах, гатях, тропах и т.д.;
 - в) сделаете из подручного материала «болотоступы» и будете преодолевать болото, двигаясь друг за другом;
 - г) заготовите жерди для строительства гати на опасных местах болота и начнете движение;
15. В пути вас неожиданно застала гроза. Дальнейшее движение опасно, вы решили укрыться. Скорее всего, вы укроетесь:
- а) под кроной одинокого дерева дуба с густой кроной;

- б) укроетесь у отвесной стены разрушенного здания;
 в) укроетесь под одиноко стоящими скалами – останцами;
 г) спрячетесь среди невысоких деревьев с густыми кронами.
16. Глубина каменного переката – чуть ниже пояса (0,8 м). При какой скорости течения реки безопасно переправляться через реку вброд?
 а) 1 м\с; б) 2 м\с; в) 3 м\с; г) 4 м\с;
17. Находясь на рыбалке в лодке, вы вдруг услышали призывы о помощи. Видите тонущего человека недалеко от вас. Как на лодке вы подойдете к тонущему человеку?
 а) вниз по течению правым бортом;
 б) вниз по течению левым бортом;
 в) вверх по течению кормой вперед;
 г) против течения к утопающему, а подниму его с кормы;
18. Чем обработать рану, полученную в походе, не используя медицинские препараты?
 а) цветами клевера; б) листьями дуба; в) отваром березового цвета; г) листьями подорожника;
19. На какие изменения в погоде указывает проявление активности у пауков, когда они много ползают, опускаются вниз?
 а) к потеплению; б) к похолоданию; в) к приближению грозы; г) к ветру;

Правильные ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	а	г	б	в	в	в	в	г	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	
в	б	г	а	б	б	г	г	в	

Образовательная программа «Спортивный туризм». 2-й и 3-й годы обучения.

1. Правила безопасности на транспорте

- 1.1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, Вы сделаете: а) остановитесь в тамбуре; б) пройдете в середину вагона; в) сядете на первое свободное место.
- 1.2. Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, Вы будете делать:
 а) бегать по платформе, играть в салочки и т.п.; б) наденете дополнительную одежду;
 в) толкаться, пытаясь согреться.
- 1.3. При приближении поезда безопасно стоять: а) у края платформы; б) не ближе 1 м;
 в) не ближе 3 м.
- 1.4. Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить: а) не снимать рюкзаков;
 б) снять их, поставить около себя; в) снять рюкзаки, сложить в одно место.
- 1.5. В автобусе дальнего следования не хватило место для сидения. Что лучше сделать:
 а) стоять в проходе; б) сесть третьим человеком на сидение; в) сесть на пол, на рюкзак или сидишку.
- 1.6. В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите: а) будете стоять у бортика; б) каждый сядет на свой рюкзак; в) сложите рюкзаки в одно место, все сядете вместе.

2. Правила безопасности на дороге, в городе:

- 2.1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:
 а) навстречу транспорту по левой стороне; б) по ходу транспорта по правой стороне;
 в) часть группы по правой стороне, часть по левой, что бы ни было толпы.
- 2.2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо: а) идти всем вместе строем;
 б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
 в) идти плотной группой, взявшись за руки.
- 2.3. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать:
 а) каждый самостоятельно перейдет дорогу; б) все вместе одной группой;
 в) все вместе шеренгой вдоль шоссе; г) все вместе строем по одному.
- 2.4. Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как Вы пойдете осматривать город:
 а) все вместе одной группой с руководителем; б) каждый, кто с кем хочет или по одному;
 в) определенными группами со старшим по группе.

2.5. Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением:

- а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих;
- б) ходить по городу по одному; в) показать, что у тебя много денег;
- г) ходить вместе по 3-4 человека, не привлекая к себе внимания

2.6. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то, что лучше сделать:

- а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.); б) ждать на одном месте; в) догнать группу.

3. Правила безопасности во время ночлега в полевых условиях.

3.1. Вы ищите место для ночлега в летнем походе. В первую очередь оно должно быть:

- а) рядом с водой; б) рядом с дровами; в) подальше от людей.

3.2. Воду из ручья можно (нельзя) пить, если она: а) прозрачная; б) мутная;

- в) на поверхности - пена; г) на поверхности - мусор (хвоя, ветки).

3.3. Воду из пруда, озера, реки: а) можно сразу же пить; б) сначала нагреть, потом пить;

- в) сначала прокипятить, потом пить.

3.4. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть: а) бледно-розовый; б) красный; в) темно-красный.

3.5. Если Вы увидели змею, что лучше сделать: а) громко кричать; б) тихо уйти, не привлекая внимания; в) топая ногами, дать ей уползти.

3.6. Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см: а) спилить; б) срубить; в) раскачать руками.

3.7. Как правильно спилить дерево: а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть;

- б) пилить с противоположной стороны, куда оно должно упасть;

- в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.

3.8. Если при пилке дерева оно начало падать, надо: а) руками толкать его в нужную сторону;

- б) отойти подальше; в) отклонять в сторону деревьев, растущие на пути падения.

3.9. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева: а) стоять на той же стороне, что и ветки; б) стоять на другой стороне от веток; в) дерево между ног.

3.10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать: а) спилить все; б) оставить их в запас; в) переставить лагерь в другое место.

3.11. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер: а) 1 м; б) 3 м; в) 5 м.

3.12. В летнем походе дежурный у костра одевает: а) шорты, шапочка; б) обувь, перчатки;

- в) обувь, брюки, рубашка, перчатки, шапочка.

IV. Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование должных норм общественного поведения
- Пропаганда здорового образа жизни
- Воспитание патриотизма

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

- организационно-педагогическая работа
- выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися;
- воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда, контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию, планирование субботников, докладов и бесед о труде;

- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- физическое воспитание: планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- работа с родителями и связь с общественностью: подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний.
- судейство районных соревнований.

V. Работа с родителями

Ребенку необходимо внимание и поддержка эмоционально значимых для него людей.

Варианты сотрудничества с родителями:

Предоставление возможности познакомиться с программой образовательного процесса в объединении (в удобное для родителей время).

Познакомиться с условиями работы объединения (в удобное для родителей время).

Встретиться с педагогом (в удобное для родителей время).

Встречи в течение учебного года на родительских собраниях, праздниках в детском коллективе и в Центре, на открытых занятиях.

Информация об успехах и достижениях ребенка (постоянно)

Вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность (в удобное для родителей время).

И, как результат, проявление постоянного интереса родителей к занятиям ребенка в объединении, к процессу развития его личности.

VI. Материально-технические условия:

Для занятий по программе "Спортивный туризм" имеется:

- спортивный зал, специальное оборудование и снаряжение для организации туристических переправ;
- индивидуальные страховочные системы на каждого участника с необходимым оборудованием
- спортивная площадка
- туристическое оборудование для организации походов с ночевками и приготовления пищи.

Информационное обеспечение – видео и фотоматериалы для инструктирования по правилам действия в ЧС и преодолению туристических переправ. Имеется доступ в интернет.

Кадровое обеспечение - в реализации программы участвует один педагог дополнительного образования – Гришин Иван Иванович.

VII. Информационное обеспечение программы.

1. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (утверждено Президиумом ФСТР от 23.03 2019 г).
2. Положение о соревнованиях «Школа безопасности» от 20.12 2018 г.
3. Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности» от 20.12.2018 г.
4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
5. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М., Профиз-дат, 1985.
6. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
7. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983
9. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.