

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Программа «Спортивный туризм** - авторская, имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами туристско-краеведческой и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – «дистанциями – пешеходными», элементами спортивного ориентирования, походной деятельности.

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.

В 2009 году спортивный туризм разделили на два направления: дисциплина «маршрут» и «дистанции». Название дисциплины «туристское многоборье» было изменено на дисциплину «дистанции – пешеходные». В результате 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».

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, инженер по технике безопасности, 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. При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, «дистанции пешеходные»), подготовка к походу (туристский быт), ориентиро­вание, общая физическая подготовка. В программу дополнительно введены темы: «Водное путешествие», «Горный туризм» и «Поисково-спасательные работы» из программы «Школа безопасности».

**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.

Достижение этой цели обеспечивается решением **основных задач**:

**Обучающие:**

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

* обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
* обучение практическим навыкам спортивного туризма;

**Развивающие:**

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

* укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
* развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;

**Воспитывающие:**

* воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
* создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям 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.

**Основные задачи, стоящие перед учебной группой первого года обучения:**

-привитие интереса к занятиям спортивным туризмом;

**Обучающийся должен знать**:

- туристские возможности родного края, историю города и района;

* правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», применение штрафные баллов за неправильные действия на этапах, правильность подборки личного и группового снаряжения для двухдневного похода, как пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню, основы гигиены туриста, комплектацию походной аптечки, действия в случае потери ориентации в походе.
* меры безопасности во время участия в походах, на соревнованиях, полигонных занятиях;

**Должен уметь:**

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать верёвки, преодолевать естественные и искусственные препятствия на этапах 1-2 класса дистанции;

- правильно использовать страховку и самостраховку на соревнованиях и в походах;

* комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке, по назначению;
* различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

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

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

**Приобрести навыки:**

- участия в соревнованиях 1-2 класса дистанции;

- совершенствования технического и тактического мастерства;

- в организаторских начинаниях;

**Задачами для второго года обучения является:**

- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической и тактико – технической подготовленности, развитие необходимых физических качеств: силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, совершенствование спортивного мастерства;

**Обучающийся должен знать:**

- все узлы для выполнения технических приёмов;

- как правильно организовывать страховку при переправе первого участника на этапах: переправа в брод, через водное препятствие по бревну, через овраг по бревну, по дну, подъём первого участника с командной страховкой, траверс склона первым участником с командной страховкой;

- классификацию и порядок прохождения дистанций в закрытых помещениях;

- правила индивидуального прохождения всех этапов, согласно «Регламента соревнований …»

- как правильно управлять лодкой, плотом, катамараном, и меры безопасности на воде;

**Должен уметь:**

- правильно преодолевать естественные и искусственные препятствия, согласно Регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная»;

- закреплять на практике технические приемы прохождения наведенных различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2 класса 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;

- составлять график движения 2-х дневных походов, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах соревнований, в походах.

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность.

**Приобрести навыки:**

- в совершенствовании скоростного завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов 2 класса дистанций спортивного туризма;

- в организации и подготовке к степенным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак;

**Задачами для третьего года обучения является:**

- совершенствовать скоростные навыки при личном и командном прохождении этапов 3 класса дистанций спортивного туризма в дисциплине «дистанция – пешеходная»;

* обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах;
* обеспечивать судейство на технических этапах дистанций при проведении соревнований;
* овладевать навыками в поисково – спасательных работах;

- дальнейшее повышение физической подготовленности и спортивного мастерства;

**Обучающийся должен знать:**

- все требования Регламента проведения соревнований по спортивному туризму;

- правила прохождения этапов спортивной дистанции с соблюдением мер безопасности;

- требования по выполнению норм, для присвоения спортивных разрядов по виду спорта (спортивный туризм);

- варианты прохождения этапов, последовательность личных и командных действий при прохождении этапов;

- правила прохождения этапов на дистанции поисково-спасательных работ;

**Должен уметь:**

- составлять график движения для категорийных походов;

- оказать первую помощь пострадавшему с дальнейшей его транспортировкой;

- самостоятельно работать при организации командного прохождения технических этапов;

- самостоятельно планировать тактику прохождения пешеходных дистанций;

- работать лично и в команде на скальном рельефе;

**Приобрести навыки:**

- в накоплении опыта участия в соревнованиях 3 класса;

- в организации и проведении учебно – тренировочных занятий;

- в составлении индивидуальных планов тренировки;

- в судействе соревнований 1-2 класса дистанций;

**Задачами для четвёртого года обучения является:**

- совершенствовать скоростные навыки при личном и командном прохождении этапов 4-5 класса дистанций спортивного туризма в дисциплине « дистанция – пешеходная»;

- соблюдать все меры безопасности при работе на этапах дистанций;

- совершенствовать навыки в организации и проведении поисково – спасательных работ;

- повышение физической подготовленности и спортивного мастерства;

**Обучающийся должен знать:**

- содержание разделов при составлении отчета о путешествии;

- варианты наведения этапов, последовательность личных и командных действий при командном и самостоятельном наведении этапов

- как ориентироваться на местности ночью;

- сигнализацию при спасательных операциях в горах;

**Должен уметь:**

- составлять график движения при совершении категорийного похода, вести маршрутную документацию;

- правильно принимать решения во время стихийных бедствий: наводнения, землетрясения, урагана;

- изготавливать ( сооружать) укрытия от непогоды в любой период года;

- ориентироваться на местности в любое время суток;

**Приобрести навыки:**

- в подготовке и организации категорийных походов;

- в проведении поисково – спасательных работ;

- в приобретении опыта самостоятельного ведения тренировки;

- в составлении индивидуальных планов тренировок;

- в судействе соревнований 2-3 класса;

- участия в соревнованиях 4 класса;

**Задачами для пятого года обучения является:**

- совершенствование мастерства при индивидуальном прохождении дистанции 4-5 класса в дисциплине «дистанция-пешеходная» на искусственном рельефе;

- стараться выполнить первый разряд по спортивному туризму;

- получить звание «Спортивный судья 3 или 2 квалификационной категории в виде спорта «спортивный туризм»;

- повышение физической подготовленности обучающегося;

**Обучающийся должен знать:**

- нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов по виду спорта «спортивный туризм»;

- «Положение о спортивных судьях»;

- квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм»;

- меры безопасности при транспортировке пострадавшего во время поисково – спасательных работ;

**Должен уметь:**

- составлять отчет о совершении путешествия 4 категории сложности;

- проходить дистанции 4-5 класса на искусственном рельефе (дистанция-пешеходная-связка), (дистанция-пешеходная-группа);

- уметь ориентироваться в любое время суток на незнакомой местности;

- помогать педагогу в проведении тренировок с обучающимися младшего возраста;

Приобрести навыки:

- в судействе соревнований 3-4 класса дистанций;

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

Программа рассчитана и реализуется в соответствии с уставом МАУДО ЦТ г. Белорецк в течение 5 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). Время обучения в каждом году обучения – 324 часа в год (9 часов в неделю).

Возраст обучающихся по годам обучения может варьироваться: 1 год обучения – 10 -14 лет, 2 год обучения – 11 -15 лет, 3 год обучения – 12 -16 лет, 4 год обучения- 13-17 лет, 5 год обучения – 14-18 лет.

Рекомен­дуемый минимальный состав группы: I год обучения- 15 человек, 2 год обучения - 12 человек, 3 год обучения – 10 человек, 4-5 год обучения - 8 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Продолжительность  занятий | Периодичность  в неделю | Кол-во  часов в неделю | Количество  часов в год |
| 1 год обучения | 3 часа | 3 раза | 9 часов | 324 |
| 2 год обучения | 3 часа | 3 раза | 9 часов | 324 |
| 3-5 год обучения | 3 часа | 3 раза | 9 часов | 324 |

При составлении программы 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 отдельные разделы программы.

В основу деятельности объединения 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: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

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

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

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

**Формы** занятий, применяемые в работе по реализации программы:

1. практические занятия.
2. беседы.
3. экскурсии.
4. игровые программы.
5. спортивные тренировки.
6. полигоны.
7. со­ревнования.
8. походы.
9. 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.

В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнить требования контрольных нормативов, ответить на тесты по знаниям правил соревнований, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения результативности:

По итогам 1 года обучения не менее 30% от занимающихся в объединении должны выполнить 3-юношеский разряд по спортивному туризму.

По итогам 2 года обучения не менее 30% от занимающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд по спортивному туризму, 50% - 3 юношеский разряд по спортивному туризму.

По итогам 3 года обучения не менее 30% от занимающихся в объединении должны выполнить 3-спортивный разряд по спортивному туризму, 40%-2 юношеский разряд по спортивному туризму.

По итогам 4 года обучения не менее 30% занимающихся в объединении должны выполнить 2-спортивный разряд по спортивному туризму, 40% - 3 спортивный разряд.

По итогам 5 года обучения не менее 50% занимающихся должны выполнить 1 разряд по спортивному туризму. Все обучающиеся должны сдать квалификационный зачет на присвоение звания «Спортивный судья третьей квалификационной категории в виде спорта «спортивный туризм», а если позволит возраст (18лет) «Спортивный судья второй квалификационной категории».

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

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план.

1-й год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем и разделов | всего | теория | практика |
| **1.** | **Введение.** | 3 | 3 | 0 |
| 1.1. | Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма. | 3 | 3 | 0 |
| **2.** | **Наш край.** | 3 | 3 | 0 |
| 2.1. | Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края. | 3 | 3 | 0 |
| **3.** | **Основы туристской подготовки.** | 39 | 18 | 21 |
| 3.1. | Мы идём в поход: Личное снаряжение туриста. Организация бивака. Личная гигиена в походе. Первая медицинская помощь. Меры безопасности в походе. | 15 | 6 | 9 |
| 3.2. | Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов. Палатки, типы, способы установки. Тент. Котлы. Топоры. Пилы. ТБ при работе с ними, их хранение и транспортировка. Правила сушки одежды и обуви. | 12 | 6 | 6 |
| 3.3. | Особенности питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, их транспортировка, в зависимости от вида похода. | 3 | 3 | 0 |
| 3.4. | Организация бивака:  Выбор места. Выбор места под палатки, яма для отходов. Костёр, типы. | 9 | 3 | 6 |
| **4.** | **Техническая подготовка.** | 15 | 3 | 12 |
| 4.1. | Узлы. Страховочная система. Верёвки. Страховка и самостраховка. Обеспечение безопасности. | 15 | 3 | 12 |
| **5.** | **Ориентирование.** | 12 | 3 | 9 |
| 5.1. | Компас. Спортивная карта. Топографические знаки. Азимут. Виды соревнований по спортивному ориентированию. | 12 | 3 | 9 |
| **6.** | **Туристское снаряжение.** | 6 | 2 | 4 |
| 6.1. | Специальное снаряжение. Личное и командное снаряжение. Хранение, уход, транспортировка. | 6 | 2 | 4 |
| **7.** | **Дистанции.** | 66 | 15 | 51 |
| 7.1. | Дистанции по ориентированию. | 12 | 3 | 9 |
| 7.2. | Скалолазание. | 9 | 3 | 6 |
| 7.3. | Тактико-техническая дистанция. | 27 | 6 | 21 |
| 7.4. | Техническая дистанция. | 18 | 3 | 15 |
| **8.** | **Тактическая подготовка.** | 27 | 9 | 18 |
| 8.1. | Тактика командного прохождения дистанции. | 21 | 6 | 15 |
| 8.2. | Выбор вариантов сопровождения участников при работе в (группе), (связке). | 6 | 3 | 3 |
| **9.** | **Правила соревнований.** | 18 | 18 | 0 |
| 9.1. | Изучение правил соревнований по скалолазанию. | 3 | 3 | 0 |
| 9.2. | Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма. | 12 | 12 | 0 |
| 9.3. | Правила соревнований по спортивному ориентированию, | 3 | 3 | 0 |
| **10.** | **Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.** | 65 | 0 | 65 |
| 10.1. | Общеразвивающие упражнения. | 15 | 0 | 15 |
| 10.2. | Силовая подготовка. | 21 | 0 | 21 |
| 10.3. | Беговая подготовка. | 29 | 0 | 29 |
| **11.** | **Психолого-педагогическое тестирование и анализ физического развития обучающегося.** | 3 | 0 | 3 |
| **12.** | **Участие в соревнованиях.** | 32 | 0 | 32 |
| **13.** | **Походы.** | 32 | 0 | 32 |
| **14.** | **Выполнение контрольных нормативов.** | 3 | 0 | 3 |
| **Итого за период обучения:** | | 324 | **77** | 253 |

# Содержание программы объединения «Спортивный туризм, дистанции -пешеходные».

**1-й год обучения.**

**1. Введение.**

Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма. Значение туризма для оздоровления организма, познания окружающего мира.

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте. Анкетирование по выявлению особенностей организма, увлечений подростка.

**2.Наш край.**

Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края. Памятка туристу.

**3. Основы туристской подготовки.**

3.1. Мы идём в поход.

Питание в походе. Личная гигиена в походе. Первая медицинская помощь в походе при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Ядовитые растения и грибы. Меры безопасности в походе. Разработка маршрута. Оформление документов. Распределение обязанностей в группе. Движение в походе. Режим движения и отдыха. Преодоление препятствий в походе. Состав медицинской аптечки. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств.

**Практические занятия:** Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Оказание первой медицинской помощи в походе: наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего.

3.2. Необходимое личное и групповое снаряжение для 1-2 дневных походов. Палатки. Типы, способы их установки. Котлы, топоры. Тент. Пилы. Их хранение и транспортировка. ТБ при работе с ними. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Требования к одежде и обуви. Правила сушки одежды и обуви.

**Практические занятия:** Укладка рюкзака для похода в соответствии с погодой. Установка палаток различных типов и их сборка.

3.3. Особенности питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Что такое раскладка? Фасовка, упаковка, их транспортировка в зависимости от вида похода.

3.4. Организация бивака. Мероприятия при остановке на ночевку. Выбор места для ночлега. Выбор места под палатки и ямы для отходов. Костры, их типы. Правила разведения. Как снимать дёрн под кострище?

**Практические занятия:** Снятие дёрна перед разведением костра. Разведение костров типа: «ШАЛАШ» «КОЛОДЕЦ» «ЗВЁЗДОЧКА» «ПУШКА» «НОДЬЯ» «КАМИН» «ПОЛИНЕЗИЙСКИЙ».

**4. Техническая подготовка.**

4.1. Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

**Практические занятия**: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Группы узлов, их назначение и применение на практике.  
 **Практические занятие**: Вязка узлов и применение их по назначению.

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

**Практические занятия**: Бухтовка и маркировка верёвки.

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

**Практические занятия:** Встёгивание и выстёгивание карабинов из перил на скорость.

**5. Ориентирование.**

5.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Ориентирование как вид спорта. Топографическая подготовка. Карты. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографических карт от спортивных карт. Работа с компасом. Движение по азимуту. Определение азимута по карте.

**Практические занятия:** Работа с картами различных масштабов на местности. Определение расстояния по карте. Определение сторон горизонта по компасу. Взятие азимута на ориентир. Определение оптимального маршрута по карте до заданной точки. Сличение карты с местностью и наоборот. Движение по азимутам с поворотами.

**6.Туристское снаряжение.**

6.1. Основные требования к снаряжению. Зажимы, спусковые устройства. Блоки и полиспасты. Ус самостраховки. Опорные петли. Каска. Требования к ним. Хранение, уход и транспортировка.

**Практические занятия:** Работа с зажимами, спусковыми устройствами, блоками. Организация полиспаста.

**7. Дистанции.**

7.1. Дистанции по ориентированию: заданный маршрут, маркированный маршрут, обозначенный маршрут, ориентирование по выбору. Принцип отметки КП.

**Практические занятия:** Прохождение дистанций заданного, обозначенного маршрутов и ориентирования по выбору по карте.

7.2. Скалолазание.

7.3. Тактико – техническая (группа, связки): понятие «Дистанция», условия прохождения дистанции, схема дистанции, обратное движение по дистанции, снятие с дистанции, этап технический, блок этапов, нитка этапа, обратное движение на этапе, снятие с этапа, безопасная зона, опасная зона, исходная сторона, целевая сторона, рабочая зона, контрольная линия.

Технические этапы 1-2 класса: переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа (2кл), переправа методом «вертикальный маятник», подъём, спуск, траверс. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Самостраховка и командное сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

**Практические занятия:** Командное прохождение технических этапов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Страховка и командное сопровождение.

7.4. Техническая дистанция.

Личное прохождение этапов 1-2 класса: переправы вброд, по бревну, по параллельным перилам, навесная переправа (2кл), подъём, спуск, траверс, переправа методом «вертикальный маятник» (2кл).

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

**Практические занятия:** Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

**8. Тактическая подготовка.**

8.1. Тактика командного прохождения дистанции.

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

**Практические занятия**: Командное прохождение технических этапов. Организация командного сопровождения и самостраховки. Отработка тактики и скорости работы на техническом этапе.

8.2. Выбор вариантов сопровождения участников при работе в (группе), (связке).

Изучение вариантов сопровождения согласно правил. Отработка этих вариантов. Исправление ошибок и нарушений.

**Практические занятия:** Отработка вариантов сопровождения на различных этапах дистанций.

**9. Правила соревнований.**

9.1. Изучение правил соревнований по скалолазанию.

Общие правила соревнований, соревнования на трудность, соревнования на скорость, соревнования по боулдерингу.

9.2.Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма. Старт, финиш, базовая система оценки нарушений, бесштрафовая система оценки нарушений, штрафная система оценки нарушений.

9.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Ориентирование по выбору, в заданном направлении, на лыжах по маркированной дистанции, по обозначенному маршруту.

**10. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.**

**Практические занятия.**

10.1.Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки,

бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 3600 прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра.

10.2. Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д.

10.3. Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.

**11. Психолого – педагогическое тестирование и анализ физического развития обучающегося.**

**12. Участие в соревнованиях: по спортивному туризму, ориентированию, скалолазанию, в туристском слёте.**

**13. Походы: 2- однодневных, 1 – двухдневный.**

**14. Выполнение контрольных нормативов**: умения и навыки проверяются во время участия обучающегося в соревнованиях, а также на последнем занятии при прохождении личной короткой скоростной технической дистанции 2-го класса.

.

# Учебно-тематический план.

2-й год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем и разделов | Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Введение.** | 3 | 3 | 0 |
| 1.1. | Информация о работе кружка на период 2- го года обучения. Задачи, стоящие перед обучающимися. Техника безопасности. | 3 | 3 | 0 |
| **2.** | **Специальная подготовка по спортивному туризму.** | 144 | 30 | 114 |
| 2.1. | Узлы. | 6 | 0 | 6 |
| 2.2. | Личное прохождения этапов 2-го класса дистанций спортивного туризма. | 18 | 3 | 15 |
| 2.3. | Изучение «пешеходного регламента» и классификации дистанций и их параметров на искусственном рельефе (в закрытых помещениях). | 6 | 6 | 0 |
| 2.4. | Наведение этапов при личном прохождении дистанций 3-го класса спортивного туризма. | 18 | 3 | 15 |
| 2.5. | Командная работа на этапах 2-го класса дистанций спортивного туризма. | 27 | 6 | 21 |
| 2.6. | Командное прохождение 3-го класса дистанций по спортивному туризму. | 69 | 12 | 57 |
|  |  |  |  |  |
| **3.** | **Подготовка к походу.** | 53 | 9 | 44 |
| 3.1. | Виды туризма. | 3 | 3 | 0 |
| 3.2. | Планирование маршрута и графика движения. | 6 | 3 | 3 |
| 3.3. | Туристский быт. | 6 | 3 | 3 |
| 3.4. | Водное путешествие. | 6 | 0 | 6 |
| 3.5. | Походы. | 32 | 0 | 32 |
| **4.** | **Спортивное ориентирование.** | 21 | 6 | 15 |
| 4.1. | Условные знаки. | 6 | 3 | 3 |
| 4.2. | Чтение карты. | 3 | 0 | 3 |
| 4.3. | Чтение рельефа. | 3 | 0 | 3 |
| 4.4. | Изображение рельефа на карте. | 3 | 0 | 3 |
| 4.5. | Тактические приемы спортивного  ориентирования. | 6 | 3 | 3 |
| **5.** | **Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.** | 65 | 0 | 65 |
| 5.1. | Общеразвивающие упражнения, специальные  беговые упражнения. | 15 | 0 | 15 |
| 5.2. | Силовая подготовка. | 21 | 0 | 21 |
| 5.3. | Беговая подготовка. | 29 | 0 | 29 |
| **6.** | **Психолого- педагогическое тестирование и анализ физического развития обучающегося.** | 3 | 3 | 0 |
| **7.** | **Участие в соревнованиях.** | 32 | 0 | 32 |
| **8.** | **Выполнение контрольных нормативов.** | 3 | 0 | 3 |
|  | **Итого за период обучения:** | 324 | 51 | 273 |

# Содержание программы объединения «Спортивный туризм, дистанции -пешеходные».

2-й год обучения.

**1.Введение.**

1.1. Информация о работе кружка на период 2- го года обучения. Задачи, стоящие перед обучающимися, Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

2. **Специальная подготовка по спортивному туризму.**

2.1. Узлы.

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

**Практические занятия:** Вязка узлов на скорость и применение их по назначению.

2.2. Личное прохождение этапов спортивного туризма 2-го класса дистанции.

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

**Практические занятия:** Личное прохождение технических этапов. 2-го класса дистанции: переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, спуск, подъём по наклонной навесной переправе, переправа методом «вертикальный маятник», спуск, подъём. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.3. Изучение «пешеходного регламента» и классификации дистанций на искусственном рельефе (в закрытых помещениях).

Разбор соответствующих пунктов «пешеходного регламента»: требования к участникам, классификация дистанций в природных условиях, (параметры и характеристики технических этапов), постановка дистанций в природной среде, технические приёмы, разрешенные к применению при работе на этапах.

Изучение классификации дистанций на искусственном рельефе (в закрытых помещениях), их параметры и характеристики.

2.4. Наведение этапов 3-го класса дистанций спортивного туризма во время личного прохождения дистанции.

Этапы: спуск, переправа по бревну. Техника безопасности при наведении этапов.

**Практические занятия:** Самонаведение этапов: спуск, переправа по бревну с последующим снятием перил.

2.5. Командная работа на этапах 2-го класса дистанций спортивного туризма (ГРУППА, СВЯЗКА).

Что такое командная страховка? Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах: переправа вброд, по бревну, параллельным перилам, навесной переправе, подъём, спуск, траверс. Организация сопровождения. Распределение обязанностей. Работа в связках. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

**Практические занятия:** Организация сопровождения. Командное прохождение перечисленных технических этапов. Организация самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.6. Командное прохождение дистанций 3-го класса спортивного туризма. (ГРУППА, СВЯЗКА).

Переправа первого участника вброд, через водное препятствие по бревну, через овраг по бревну, по дну, подъём первого участника с нижней страховкой, траверс склона первым участником с командной страховкой. Сквозное и командное прохождение. Распределение очерёдности работы участников и применения снаряжения на дистанции.

**Практические занятия:** Распределение обязанностей между участниками при прохождении перечисленных этапов дистанции. Отработка правильных действий при страховке первого участника и командном прохождении этапов дистанции.

**3.Подготовка к походу.**

3.1. Виды туризма.

Пешеходный, водный, горный, спелеотуризм и т.д. Основные туристские районы России.

3.2. Планирование маршрута и графика движения.

Маршрут похода, дневной километраж, график движения и отдыха в походе. Движение по азимуту. Темп движения пешей группы, ритмичность движения, порядок движения, определение расстояния шагами, оценка расстояния глазомером и по слышимости звука, определение времени по компасу и солнцу, место руководителя в походной группе.

**Практические занятия:** Составление маршрута похода и графика движения в походе. Описание пути движения. Заполнение маршрутной документации. Приобретение навыков движения по азимуту, определение расстояния без карты, определение времени по компасу и солнцу.

3.3. Туристский быт.

Значение правильного питания в походе. Требования к месту для бивуака, костра. Основные требования к продуктам, взятым в поход, их калорийность. Как сохранить продукты? Пополнение продуктовых запасов на маршруте: сбор ягод, грибов, дикорастущих растений. Рецепты походных блюд, в том числе из дикорастущих растений. Норма продуктов на человека.

**Практические занятия:** Приготовление пищи на костре из дикорастущих растений.

3.4. Водное путешествие.

Особенности режима, темпа, порядка движения, линия движения, работа вёслами, управление катамараном, плотом, движение против течения, причаливание, отчаливание, основные естественные и искусственные препятствия, порядок посадки и высадки из плавательных средств.

**Практические занятия:** сборка катамарана, посадка, отчаливание, причаливание, высадка.

3.5. Походы.

**Практические занятия:** Совершение пешеходных походов по территории родного края. (1-двухдневный, 2- однодневных).

**4. Спортивное ориентирование.**

4.1. Условные знаки.

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: (масштабные, линейные, внемасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

**Практические занятие:** Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2. Чтение карты.

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

**Практические занятия:** Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

4.3. Чтение рельефа.

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

**Практические занятия:** Чтение на местности различных форм рельефа, крутизну склонов. Топографическая съёмка местности.

4.4 Изображение рельефа на карте.

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

**Практические занятия**: Чтение на карте «горизонталей», «полугоризонталей», «бергштрих».

4.5. Тактические приемы спортивного ориентирования.

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

**Практические занятия:** Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

**5. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.**

**Практические занятия.**

5.1.. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг, переход с бега на шаг и с шага на бег, ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными шагом. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Бег с высоким подниманием бедра, бег махами вперёд, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5. 2. Силовая подготовка.

Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания.

5.3. Беговая подготовка.

Кросс по пересеченной местности.

**6. Психолого-педагогическое тестирование и анализ физического развития обучающегося.**

**7. Участие в соревнованиях:** по спортивному туризму, ориентированию, скалолазанию, в туристском слёте.

**8. Выполнение контрольных нормативов:** умения и навыки проверяются во время участия обучающегося в соревнованиях, а также на последнем занятии при прохождении личной скоростной технической дистанции 3-го класса.

# Учебно-тематический план.

3-й год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем и разделов | Всего | Теория | Практика |
| **1**. | **Введение.** | 3 | 3 | 0 |
| 1.1. | Информация о работе кружка на период 3-го года обучения. Техника безопасности. | 3 | 3 | 0 |
| **2.** | **Специальная подготовка по спортивному туризму.** | 132 | 27 | 105 |
| 2.1. | Личное прохождение этапов «дистанция-пешеходная». | 21 | 0 | 21 |
| 2.2. | Изучение правил «Регламента…». | 9 | 9 | 0 |
| 2.3. | Тактическая подготовка. | 9 | 3 | 6 |
| 2.4. | Разбор соревнований. | 6 | 6 | 0 |
| 2.5. | Командная работа при наведении этапов. | 39 | 6 | 33 |
| 2.6. | Техника горного туризма. | 21 | 3 | 18 |
| 2.7. | Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции- пешеходные. | 24 | 0 | 24 |
| **3.** | **Походная подготовка.** | 75 | 27 | 48 |
| 3.1. | Планирование маршрута. | 9 | 3 | 6 |
| 3.2. | Доврачебная помощь. | 12 | 6 | 6 |
| 3.3. | Полезная работа в путешествии, организация наблюдений. | 6 | 6 | 0 |
| 3.4. | Организация походного быта. | 15 | 6 | 9 |
| 3.5. | Элементы ПСР. | 33 | 6 | 27 |
| **4.** | **Спортивное ориентирование.** | 9 | 3 | 6 |
| 4.1. | Тактика в спортивном ориентировании. | 9 | 3 | 6 |
| **5.** | **Физическая подготовка.** | 65 | 0 | 65 |
| 5.1. | Силовая подготовка. | 15 | 0 | 15 |
| 5.2.. | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. | 21 | 0 | 21 |
| .5.3. | Беговая подготовка. | 29 | 0 | 29 |
| **6.** | **Походы.** | 40 | 0 | 40 |
|  | **Итого за период обучения :** | 324 | 60 | 264 |

# Содержание программы объединения «Спортивный туризм, дистанции -пешеходные».

3-й год обучения.

**1. Введение.**

1.1. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов и соревнований. Техника безопасности. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

2. **Специальная подготовка по спортивному туризму.**

2.1. Личное прохождение этапов «дистанция-пешеходная».

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

**Практические занятия:** Личное прохождение технических этапов спортивного туризма 3-4 классов. Самостраховка при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапов, под наблюдением руководителя: переправа в брод с восстановлением перил, переправа по бревну с организацией перил, переправа по параллельным перилам с восстановлением перил, навесная переправа с восстановлением перил, спуск по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, подъём по наклонной судейской навесной переправе, переправа методом «вертикальный маятник» с организацией перил, подъём с самостраховкой по судейским перилам, спуск с организацией перил, траверс по судейским перилам с самостраховкой.

2.2. Изучение правил «Регламента…».

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

**Знать**: права и обязанности участников соревнований, порядок проведения соревнований, принципы определения победителей, разрядные требования.

2.3. Тактическая подготовка.

Изучение различных тактических способов преодоления этапов на дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать в команде. Скоростно-силовые затраты на дистанции, умение их правильно распределить. Психологическая подготовка к соревнованиям.

**Практические занятия:** Составление тактического плана прохождения дистанции, очерёдности прохождения участниками этапов и транспортировки командного снаряжения. Отработка общения команды с исходной и целевой сторон.

2.4. Разбор соревнований.

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

**Практические занятия:** Рекомендации по устранению недоработок.

Самоанализ каждым обучающимся своих действий во время работы на дистанции, с выставлением оценки за своё выступление.

2.5. Командная работа при наведении этапов.

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные перила и т.д.). Техника безопасности при командном прохождении этапов.

**Практические занятия:** Наведение этапов 3-4 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные перила и т.д.). Самостоятельное наведение этапов командой под наблюдением руководителя.

2.6. Техника горного туризма.

Особенности работы на скальном рельефе. Подъём 1-го участника по скальному рельефу и его страховка (командная, судейская). Подъём команды по наведённым перилам с командной страховкой. Спуск с самонаведением перил с командной страховкой.

**Практические занятия:** Отработка этапов техники горного туризма.

2.7. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции -пешеходные

**Практические занятия:** Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, района, города, в качестве участников. Участие в качестве судей этапов на соревнованиях 1-2 класса дистанций.

**3. Походная подготовка.**

3.1.Планирование маршрута.

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода. Особенности разработки аварийных вариантов. Знаки международной кодовой таблицы сигналов.

**Практические занятия:** Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

3.2.Доврачебная помощь.

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях. Профилактика желудочно - кишечных заболеваний. Обеззараживание воды.

Обработка ран. Остановка кровотечения из носа. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потёртости. Как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Профилактика поражения атмосферным электричеством.

**Практические занятия:** Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

3.3. Полезная работа в путешествии, организация наблюдений,

Помощь местному населению, выполнение туристских заданий, краеведческая деятельность. Ведение походного дневника. Правила посещения охраняемых природных территорий. Предсказание погоды по местным метеорологическим признакам. Прогноз погоды по народным приметам. Топографические, геологические, гидрологические наблюдения.

3.4. Организация походного быта.

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для розжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке. Разведение костра в снежной яме, очаг в горной местности.

**Практические занятия:** Организация бивака.

3.5. Элементы ПСР.

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра, отмашка рукой или палкой (веткой), условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой.

**Практические занятия:** Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

Вязка носилок, используя жерди и репшнур. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. Спуск, подъём пострадавшего на несущем. Транспортировка пострадавшего на несущем по уложенному бревну через овраг или водную преграду. Поисково-спасательные работы на воде.

**4.Спортивное ориентирование.**

4.1. Тактика в спортивном ориентировании.

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

**Практические занятия:** Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований. Прохождение учебных дистанций.

**5. Физическая подготовка.**

5.1 Силовая подготовка.

Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов дистанции с отягощениями.

5.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.4. Беговая подготовка. Кросс по пересеченной местности до 5-7 км в медленном и среднем темпе.

**6.Походы.**

**Практические занятия:** Совершение пешеходных походов по территории родного края (2- двухдневных, 1- трёхдневный).

**Учебно – тематический план .**

4-й год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем и разделов | Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Введение** | 3 | 3 | 0 |
| 1.1. | Информация о работе кружка: цели и задачи на учебный год. Знакомство с календарём, графиком походов и соревнований. Техника безопасности. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона. | 3 | 3 | 0 |
| **2.** | **Специальная подготовка по спортивному туризму.** | 174 | 18 | 156 |
| 2.1. | Изучение и прохождение технических этапов 4-5 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-связка». | 58 | 6 | 52 |
| 2.2. | Изучение и прохождение технических этапов 4-5 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа». | 58 | 6 | 52 |
| 2.3. | Изучение и прохождение технических этапов 4-5 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение». | 58 | 6 | 52 |
| **3.** | **Специальная подготовка по спортивному ориентированию**. | 15 | 9 | 6 |
| 3.1. | Топографическая, глазомерная съёмка местности, схема маршрута, определение точки стояния. | 3 | 3 | 0 |
| 3.2. | Определение сторон света, азимута, ориентирование по Полярной звезде. | 3 | 3 | 0 |
| 3.3. | Тактика в спортивном ориентировании. | 3 | 3 | 0 |
| 3.4. | Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | 6 |  | 6 |
| **4.** | **Подготовка к походу. Турбыт.** | 54 | 6 | 48 |
| 4.1. | Планирование маршрута , составление графика движения. | 3 | 3 | 0 |
| 4.2. | Раскладка | 3 | 3 | 0 |
| 4.3. | Совершение похода 3 категории сложности. | 48 | 0 | 48 |
| **5.** | **Элементы поисково-спасательных работ**. | 27 | 6 | 21 |
| 5.1. | Изготовление укрытий. | 9 | 0 | 9 |
| 5.2. | Переправы через заболоченный участок. | 6 | 0 | 6 |
| 5.3. | Действия во время стихийных бедствий. | 3 | 3 | 0 |
| 5.4. | Действия при спасательных операциях в горах. | 3 | 3 | 0 |
| 5.5. | Добывание, хранение, транспортировка огня. | 3 | 0 | 3 |
| 5.6. | Спасательные работы на воде. | 3 | 0 | 3 |
|  |  |  |  |  |
| **6.** | **Физическая подготовка.** | 51 | 0 | 51 |
| 6.1. | Силовая подготовка | 15 | 0 | 15 |
| 6.2. | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. | 10 | 0 | 10 |
| 6.3. | Беговая подготовка | 26 | 0 | 26 |
|  | **Итого за период обучения:** | 324 | 42 | 282 |

**Содержание программы объединения «Спортивный туризм, дистанции -пешеходные»**

4-й год обучения

**1.Введение.**

1.1. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

**2. Специальная подготовка по спортивному туризму**

2.1.Изучение и прохождение технических этапов 4-5 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-связка».

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при прохождении дистанции в связке.

**Практическое занятие:** Прохождение технических этапов 4-5 класса Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапов под наблюдением руководителя:

- переправа вброд с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.

- переправа по бревну с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.

- переправа по параллельным перилам с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.

- навесная переправа с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.

- спуск по наклонной навесной переправе с организацией и снятием перил, командной страховки.

- подъём по наклонной навесной переправе с организацией и снятием перил, самостраховки и командной страховки.

- переправа методом «вертикальный маятник» с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.

- подъём, спуск с организацией и снятием перил, самостраховки, командной страховки.

- траверс склона с организацией и снятием перил, самостраховки, командной страховки.

2.2. Изучение и прохождение технических этапов 4-5 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная-группа».

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при прохождении дистанции в связке.

**Практическое занятие:** Прохождение технических этапов 4-5 класса Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапов под наблюдением руководителя:

- переправа вброд с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.

- переправа по бревну с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.

- переправа по параллельным перилам с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.

- навесная переправа с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.

- спуск по наклонной навесной переправе с организацией и снятием перил, командной страховки.

- подъём по наклонной навесной переправе с организацией и снятием перил, самостраховки и командной страховки.

- переправа методом «вертикальный маятник» с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.

- подъём, спуск с организацией и снятием перил, самостраховки, командной страховки.

- траверс склона с организацией и снятием перил, самостраховки, командной страховки.

2.3. Изучение технических этапов 4-5 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Скоростно-силовые затраты.

**Практическое занятие:**

- переправа вброд с восстановлением перил, самостраховка.

- переправа по бревну с организацией и снятием перил, самостраховка.

- переправа по параллельным перилам с восстановлением перил, самостраховка.

- навесная переправа с восстановлением перил, самостраховка.

- спуск по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, самостраховка ( самовыпуск ).

- переправа методом «вертикальный маятник» с организацией перил.

- спуск с организацией перил, самостраховка.

**3.Специальная подготовка по ориентированию**

3.1. Топографическая съёмка местности.

**Практическое занятие:**

Площадная глазомерная съёмка местности, маршрутная глазомерная съёмка местности, изображение схемы маршрута, определение точки стояния методом засечек.

3.2. Определение сторон света.

**Практическое занятие:**

Определение сторон света с помощью часов и солнца, по Луне ( в первой четверти, полнолунии, последней четверти ), определение азимута на объект без компаса, ориентирование по Полярной звезде.

3.3. Тактика в спортивном ориентировании.

Определение расстояния до КП, на прохождение всей дистанции, выбор оптимального маршрута.

3.4. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**4. Подготовка к походу. Туристский быт.**

4.1. Планирование маршрута

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного пана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов.

Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

4.2. Раскладка

Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

4.3. Совершение похода 3 категории сложности.

**5. Элементы поисково –спасательных работ.**

5.1. Изготовление укрытий.

**Практическое занятие:**

Изготовление укрытий от ветра и дождя (навесы, шалаши). Сооружение укрытий зимой: в снежной яме у ствола дерева, в снежной яме в безлесной местности, снежная хижина – «иглу», снежная землянка, укрытие с каркасом из лыж, индивидуальное укрытие из снежного наста (снежная «нора»).

5.2. Переправы через заболоченный участок.

**Практическое занятие:**

Переправа по кочкам, с помощью жердей, с помощью подручных средств.

5.3. Действия во время стихийных бедствий.

Действия во время землетрясения: внутри помещения, вне помещения, в машине. Действия во время урагана: внутри помещения, вне помещения, в машине. Действия во время наводнения: подготовка к ожидаемому наводнению, ваши действия в помещении, вне помещения, в машине.

5.4. Действия при спасательных операциях в горах.

Изучение инструкции по сигнализации при спасательных операциях в горах: SOS (ракета, звуковой сигнал, световой сигнал), «нужна помощь», «сигнал понят», «возвращение на базу» и т.д.

5.5. Добывание, хранение, транспортировка огня.

**Практическое занятие:**

Добывание огня без спичек, хранение и транспортировка огня.

5.6. Спасательные работы на воде.

**Практическое занятие:**

Оказание первой помощи при утоплении, проведение реанимационных мероприятий.

**6. Физическая подготовка.**

6.1 Силовая подготовка.

Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов дистанции с отягощениями.

6.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

6.3. Беговая подготовка. Кросс по пересеченной местности до 5-7 км в медленном и среднем темпе.

**Учебно - тематический план**

5-й год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем и разделов | Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Введение.** | 3 | 3 | 0 |
| 1.1. | Информация о работе кружка, цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарём, графиком походов и соревнований. Техника безопасности. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона. | 3 | 3 | 0 |
| **2.** | **Специальная подготовка по спортивному туризму.** | 132 | 3 | 129 |
| 2.1. | Изучение и прохождение дистанций 4-5 класса на искусственном рельефе (в закрытых помещениях), дисциплина «дистанция-пешеходная»: | 33 | 0 | 33 |
| 2.2. | Параметры и характеристики этапов дисциплины «дистанция-пешеходная-связки, группа» (в закрытых помещениях) 4-5 класса дистанции. | 3 | 3 | 0 |
| 2.3. | Прохождение дистанций на искусственном рельефе (в закрытых помещениях), дисциплины: «дистанция-пешеходная-связка», «дистанция-пешеходная-группа» 4-5 класса дистанции. | 96 | 0 | 96 |
| **3.** | **Поход.** | 54 | 6 | 48 |
| 3.1. | Планирование маршрута. | 6 | 6 | 0 |
| 3.2. | Совершение похода 4 категории сложности. | 48 | 0 | 48 |
| **4.** | **Поисково-спасательные работы.** | 33 | 0 | 33 |
| 4.1. | Транспортировка пострадавшего. | 27 | 0 | 27 |
| 4.2. | Организация системы спуска и подъёма. | 6 | 0 | 6 |
| **5.** | **Изучение нормативных документов по виду спорта «спортивный туризм».** | 12 | 12 | 0 |
| 5.1. | Классификация соревнований. | 3 | 3 | 0 |
| 5.2. | Положение о спортивных судьях. | 3 | 3 | 0 |
| 5.3. | Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм». | 3 | 3 | 0 |
| 5.4. | Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. | 3 | 3 | 0 |
| **6.** | **Участие в проведении соревнований в качестве судей, для выполнения условий 3 квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «спортивный туризм».** | 36 | 0 | 36 |
| **7.** | **Сдача зачета по знанию правил «Регламента…» и «Нормативных документов…» для присвоения звания «Судья 3 (или 2) категории по спортивному туризму.** | 3 | 3 | 0 |
| **8.** | **Физическая поготовка.** | 51 | 0 | 51 |
| 8.1. | Силовая подготовка | 15 | 0 | 15 |
| 8.2. | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. | 10 | 0 | 10 |
| 8.3. | Беговая подготовка. | 26 | 0 | 26 |
|  | **Итого** **за период обучения:** | 324 | 27 | 297 |
|  |  |  |  |  |

**Содержание программы объединения «Спортивный туризм, дистанции -пешеходные»**

5-й год обучения

**1. Введение.**

1.1. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов и соревнований. Техника безопасности. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

**2.1. Специальная подготовка по спортивному туризму**

2.1. Изучение и прохождение дистанций 4-5 класса на искусственном рельефе (в закрытых помещениях), дисциплина «дистанция-пешеходная».

**Практическое занятие:**

- навесная переправа (перила судейские).

- спуск по перилам (организация перил).

- подъём по стенду с зацепами.

- спуск по перилам (организация перил).

- спуск по перилам (организация перил).

- наклонная переправа вверх (перила судейские).

- спуск по перилам (перила судейские).

- подъём по перилам (перила судейские).

- навесная переправа (перила судейские).

2.2.Параметры и характеристики этапов дисциплины «дистанция-пешеходная-связка, группа» (в закрытых помещениях) 4-5 класса дистанции:

Сумма этапов, набор высоты, количество этапов, количество этапов с организацией и снятием перил (в том числе переправ), количество этапов с восстановлением перил, высота подъёма по вертикальным перилам (метров), высота подъёма по стенду с зацепами (метров), количество блоков, количество этапов в блоке, угол наклона навесных переправ.

2.3. Прохождение дистанций 4-5 класса на искусственном рельефе (в закрытых помещениях), дисциплины: «дистанция-пешеходная-связка», «дистанция-пешеходная-группа».

**Практическое занятие:** Прохождение этапов по судейским перилам, а также, наведение и снятие перил на этапах: спуск, подъём, навесные переправы.

**3. Поход**

3.1. Планирование маршрута, составление графика движения, комплектование снаряжения, раскладка продуктов, распределение обязанностей, работа с картографическими материалами и т. д.

3.2. Совершение похода 4 к. с.

**4. Поисково-спасательные работы.**

4.1. Транспортировка пострадавшего.

**Практическое занятие:**

Требования к носилкам, транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности, транспортировка пострадавшего по навесным переправам, на сопровождающем на этапах: подъём и спуск по склону, на несущем по бревну с перилами. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах: подъём (спуск) по склону с сопровождающим

4.2. Организация системы спуска и подъёма пострадавшего с сопровождающим.

**Практическое занятие:**

Требования к верёвкам, тормозное устройство, схватывающий узел, крепление свободных концов верёвок, организация страховки, организация полиспаста.

**5. Изучение «Нормативных документов по виду спорта «Спортивный туризм».**

5.1. Классификация соревнований.

По взаимодействию спортсменов, по характеру зачета результатов, по протяженности дистанций. Критерии соревнований, участники соревнований, заявления и протесты, совещание представителей, показ дистанции, контрольное время, жеребьёвка, порядок старта, финиша и хронометраж. Основные принципы определения результатов.

5.2. Положение о спортивных судьях.

Порядок присвоения квалификационных категорий. Квалификационные требования к спортивным судьям. Права и обязанности спортивного судьи. Учет спортивной судейской деятельности.

5.3. Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм».

Условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям. Условия подтверждения квалификационных категорий. Условия прохождения теоретической подготовки и сдачи зачетов спортивными судьями. Условия включения спортивных судей в судейские коллегии. Оценка спортивного судейства в виде спорта «спортивный туризм».

5.4.Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

Класс дистанции, квалификационный ранг соревнований, результат участников в % от времени победителя (по таблице №2 «Нормативных документов…»).

**6. Участие в проведении соревнований в качестве судей для выполнения условий 3 квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «Спортивный туризм».**

**7. Сдача зачета по знанию правил «Регламента…» и нормативных документов по виду спорта «Спортивный туризм» для присвоения звания «Судья 3 (или 2) категории по спортивному туризму».**

**8**. **Физическая подготовка.**

8.1 Силовая подготовка.

Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов дистанции с отягощениями.

8.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

8.3. Беговая подготовка. Кросс по пересеченной местности до 5-7 км в медленном и среднем темпе.

**Методическое обеспечение программы**

Для успешного учебно – воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо использовать:

- нормативные документы по виду спорта «спортивный туризм»;

- методические сборники и литературу по данному направлению;

- опросники и тестовые задания, содержащие вопросы по разным направлениям программы и психологической подготовки воспитанников;

- картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов;

- спортивные карты нескольких полигонов для занятий спортивным ориентированием;

- развитую учебно-материальную базу;

**Учебно-материальная база.**

1. учебный класс.

2. тренажерный зал.

3. спортивный зал, оборудованный для возможного наведения технических этапов.

4. полигоны на местности.

5. инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера:

- страховочные системы, блокировки;

- верёвки диаметром не менее 10мм;

- карабины с муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защелки карабина;

- зажимы типа «жумар»;

- фрикционные спусковые устройства «восьмёрка»;

- блоки типа «каталка»;

- рукавицы или перчатки;

- каски;

- опорные петли;

- спальные мешки;

- спальные коврики;

- палатки;

- рюкзаки;

- компаса;

- костровые принадлежности;

- котелки для приготовления пищи;

- комплект для изготовления носилок;

- ремонтный набор;

- медицинская аптечка;

**Список литературы, использованной педагогом при написании образовательной программы**

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. 2004 г.
2. Кальман Г. В. «Узлы. Техника вязания и применение». М. 1997 г.
3. Кодыш Э. Н. «Соревнования туристов». М. 1990 г.
4. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы. 2007 г.
5. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. 2001 г.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК. 2008 г.
7. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». - М.: «Профиздат».1987г.
8. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся». - М.: ЦДЮТ МО РФ.1997г.
9. Меньчуков А.Е. «В мире ориентиров». М. 1986 г.
10. Рыжавский Г.А. «Биваки». - М.: ЦДЮТ МО РФ. 1995г.
11. Штюрмер Ю.А. «Краткий справочник туриста». М. 1985г.
12. «Водный туризм». М. Профиздат. 1990 г.
13. Федерация спортивного туризма России: Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная- группа», «дистанция – пешеходная – связка». 2015 г.
14. Туристско–спортивный союз России: «Сборник нормативных документов по виду спорта «Спортивный туризм». 2013 г.
15. Правила организации и проведения соревнований учащихся по программе «Школа безопасности». 2009 г.
16. «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма». Русский турист, информационный выпуск ТСС России. 1994г.