

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа «Спортивный туризм» имеет общеобразовательную направленность.

* Федерального закона № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона № 123 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
* Федерального закона № 132 - ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008;
* Распоряжения Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р об Утверждении Концепции развития дополнительного образования детей;

Туристско-спортивная деятельность является действенным средством оздоровления и физического развития учащихся. Туристские походы, соревнования, слеты, экскурсии обладают мощным развивающим и коррекционным потенциалом для любого подростка.Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.Данная программа предполагает концентрацию усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности.
2. Развитие самодеятельности обучающихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма, приобщения к здоровому образу жизни.

**Актуальность**

На сегодняшний день на достаточно высоком уровне развиты технологии. Большую часть времени детское внимание приковано к гаджетам, без которых многие из детей не могут обойтись. Отсюда следует ухудшение здоровья, физическая не подготовленность детей, рассеянность, так как виртуальная реальность отнимает все больше и больше времени.

Вовлечение детей в сферу спортивного туризма способствует формированию всесторонней развитой личности. Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с экологическими, географическими аспектами. Дети могут применить полученные знания и практический опыт не только в походах и на соревнованиях, но и в повседневной жизни. Также спортивный туризм может оказать решающий фактор при выборе будущей профессии ребенка.

**Цели**

* Физическое и духовное развитие личности;
* Воспитание в ребенке любовь к окружающему миру;
* Овладение ребенком основными спортивно-техническими навыками в туризме;
* Воспитание в ребенке основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, патриотизма, честности, самостоятельности, отзывчивости.

**Задачи**

*образовательные –* обучить теоретическим и практическим знаниям по общетуристской подготовке, обучить теоретическим основам и практическим навыкам пешеходного туризма.

*развивающие*– развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

*воспитательные*:

* формирование бережного отношения к природе;
* воспитание волевых качеств: целеустремленности, ответственности, взаимовыручки;
* укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся;
* обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

**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, маркировать 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 МАУ ДО ЦТ г. Белорецк в течение 5 лет.«Начальный уровень» - 1 год обучения, «Базовый уровень» - 2 и 3 год обучения, «Углубленный уровень» - 4 и 5 год обучения. 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 – 11 -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 | Продолжительностьзанятий | Периодичностьв неделю | Кол-вочасов в неделю | Количествочасов 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 |

**Формы и методы проведения занятий**

 Наиболее характерными приемами и формами обучения являются:

1. Лекции и беседы, занятия и уроки;
2. Коллективная, групповая и индивидуальная работа;
3. Многократная отработка приемов и навыков на практике;
4. Коллективная творческая экологическая игра;
5. Экскурсии и походы;
6. Анализ и обобщение накопленной информации, приобретение умений и навыков.
7. Зачетные занятия (выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, опрос в виде тестирования).

**Методы обучения**

1. Словесный – рассказ, беседа, объявление, убеждение, поощрение, лекция.
2. Наглядный – демонстрация плакатов, показ видеофильмов, фотографий, схем, таблиц, диаграмм, туристских карт, примеры.
3. Практические – тренировочные занятия по пешеходному туризму, спортивному ориентированию, топографии, общей и специальной физической подготовке, оказанию первой доврачебной помощи.
4. Аналитические – наблюдение, сравнение, самоанализ, опрос, анкетирование

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.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1-ый год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов |
| Т | П | Всего |
| **1** | **Спортивный туризм как вид спорта** |  |  |  |
| 1.1. | Классификация видов спортивного туризма | 1 |  | 1 |
| 1.2. | Нормативные документы по спортивному туризму | 1 |  | 1 |
| 1.3. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 2 | 3 | 5 |
| 1.4. | Личное и групповое снаряжение для спортивного туризма | 2 | 3 | 5 |
| 1.4.1. | Ремонт личного и группового снаряжения | 1 | 2 | 3 |
| **1.5.** | **Техника и тактика спортивного туризма** |  |  |  |
| 1.5.1. | Дистанция –пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа) | 23 | 85 | 108 |
| 1.5.2. | Учебно-тренировочные сборы |  | 12 | 12 |
| 1.6. | Туристские слёты и соревнования  |  | 16 | 16 |
| **2** | **Ориентирование на местности** |  |  |  |
| 2.1. | Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию | 1 | 3 | 4 |
| 2.2. | Условные знаки спортивных карт | 1 | 3 | 4 |
| 2.3. | Техника и тактика ориентирования | 2 | 8 | 10 |
| **3** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** |  |  |  |
| 3.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе | 1 | 2 | 3 |
| 3.2. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 1 | 3 | 4 |
| 3.3. | Приёмы транспортировки пострадавшего | 1 | 6 | 7 |
| **4** | **Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| 4.1. | Общая физическая подготовка |  | 38 | 38 |
| 4.2. | Специальная физическая подготовка |  | 58 | 58 |
| **5** | **Организация и проведение походов** |  |  |  |
| 5.1. | Организация туристского быта | 1 | 2 | 3 |
| 5.2. | Краеведение | 3 | 15 | 18 |
| 5.3. | Питание в туристском походе  | 1 | 2 | 3 |
| 5.4. | Подготовка к походу | 1 | 4 | 5 |
| 5.5. | Походы, экскурсии |  | 16 | 16 |
|  | **Итого за период обучения:** | **43** | **281** | **324** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1-й год обучения**

***1. Спортивный туризм как вид спорта***

**1.1. Классификация видов спортивного туризма**

Виды спортивного туризма.

Виды, в которых результат определятся суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

**1.2. Нормативные документы по спортивному туризму**

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го, 2-го и 3-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

**1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях**

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

***Практические занятия***

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся. Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

**1.4. Личное и групповое снаряжение для спортивного туризма**

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

***Практические занятия***

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Ремонт и совершенствование личного снаряжения.

Понятие о групповом снаряжении туриста. Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

***Практические занятия***

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора,

**1.4.1. Ремонт личного и группового снаряжения**

Понятие о ремонте личного и группового снаряжения. Состав и назначение ремонтной аптечки. Меры безопасности при обращении с колющими и режущими предметами.

***Практические занятия***

Обнаружение дефектов личного и группового снаряжения, правильное его устранение.

**1.5. Техника и тактика спортивного туризма**

**1.5.1. Дистанция –пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа)**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го, классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

***Практические занятия***

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*без специального туристского снаряжения:*«маятник»; гать;

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах.Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий», «удавка», «карабинная удавка», « брамшкотовый », «восьмерка проводник», «прямой встречный». Спортивное и прикладное значение узлов.

**1.5.2. Учебно-тренировочные сборы**

Задачи туристских слетов и соревнований. Подготовка к слетам, соревнованиям. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Организация туристского быта на соревнованиях.

***Практические занятия***

Подготовка личного и группового снаряжения. Составление сметы расходов. Подготовка к соревнованиям, повторение прохождения этапов.

**1.6. Туристские соревнования**

Подбор группы и распределение обязанностей в группе.Подготовка личного и группового снаряжения. Положение о соревнованиях, условия проведения. Цели и задачи соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

**2. Ориентирование на местности**

**2.1. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию**

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

***Практические занятия***

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

**2.2. Условные знаки спортивных карт**

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

***Практические занятия***

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

**2.3. Техника и тактика ориентирования**

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП. Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

***Практические занятия***

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе. Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

**2.4. Соревнования по спортивному ориентированию**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

**3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе**

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**3.2. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи**

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

**3.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, наносилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**4. Общая и специальная физическая подготовка**

**4.1. Общая физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Легкая атлетика*

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

*Подвижные игры и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, пионербол, волейбол, эстафеты.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

*Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность.

**4.2. Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия..

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

*Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

*Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

**5. Организация и проведение походов**

**5.1. Организация туристского быта**

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**5.2. Краеведение**

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

***Практические занятия***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

**5.3. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

***Практические занятия***

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**5.4. Подготовка к походу**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

***Практические занятия***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

**5.5. Походы, экскурсии**

Совершение двух однодневных походов и одного двухдневного.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2-ой год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов |
| Т | П | Всего |
| **1** | **Спортивный туризм как вид спорта** |  |  |  |
| 1.1. | Информация о работе кружка на период 2- го года обучения. Задачи, стоящие перед обучающимися. | 3 |  | 3 |
| 1.2. | Классификация видов спортивного туризма | 1 |  | 1 |
| 1.3. | Нормативные документы по спортивному туризму | 1 |  | 1 |
| 1.4. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 2 | 1 | 3 |
| 1.5. | Личное и групповое снаряжение для спортивного туризма | 2 | 1 | 3 |
| **1.6.** | **Техника и тактика спортивного туризма** |  |  |  |
| 1.6.1. | Дистанция –пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа) | 23 | 80 | 103 |
| 1.6.2. | Учебно-тренировочные сборы |  | 12 | 12 |
| 1.7. | Туристские слёты и соревнования  |  | 32 | 32 |
| 1.8. | Выполнение контрольных нормативов |  | 3 | 3 |
| **2** | **Ориентирование на местности** |  |  |  |
| 2.1. | Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию | 1 | 3 | 4 |
| 2.2. | Условные знаки спортивных карт | 1 | 3 | 4 |
| 2.3. | Техника и тактика ориентирования | 1 | 7 | 8 |
| **3** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** |  |  |  |
| 3.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе | 1 | 2 | 3 |
| 3.2. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 1 | 3 | 4 |
| 3.3. | Приёмы транспортировки пострадавшего | 1 | 6 | 7 |
| **4** | **Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| 4.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1 |  | 1 |
| 4.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 1 | 2 | 3 |
| 4.3. | Общая физическая подготовка |  | 35 | 35 |
| 4.4. | Специальная физическая подготовка |  | 55 | 55 |
| **5** | **Организация и проведение походов** |  |  |  |
| 5.1. | Организация туристского быта | 1 | 2 | 3 |
| 5.2. | Краеведение | 6 | 4 | 10 |
| 5.3. | Питание в туристском походе  | 1 | 2 | 3 |
| 5.4. | Подготовка к походу | 1 | 4 | 5 |
| 5.5. | Походы, экскурсии |  | 16 | 16 |
|  | **Итого за период обучения:** | **42** | **282** | **324** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2-ой год обучения**

***1. Спортивный туризм как вид спорта***

**1.1. Информация о работе кружка на период 2- го года обучения. Задачи, стоящие перед обучающимися.**

**1.2. Классификация видов спортивного туризма**

Виды спортивного туризма.

Виды, в которых результат определятся суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

**1.3. Нормативные документы по спортивному туризму**

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го, 2-го и 3-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

**1.4. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях**

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

***Практические занятия***

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся. Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

**1.5. Личное и групповое снаряжение для спортивного туризма**

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

***Практические занятия***

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Ремонт личного и группового снаряжения.

Понятие о групповом снаряжении туриста. Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

***Практические занятия***

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

**1.6. Техника и тактика спортивного туризма**

**1.6.1. Дистанция – пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа)**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций1-го, 2-го и 3-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

***Практические занятия***

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*без специального туристского снаряжения:* «маятник»; гать; навесная переправа.

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах.Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий», «удавка», «карабинная удавка», « брамшкотовый », «восьмерка проводник», «прямой встречный». Спортивное и прикладное значение узлов.

**1.6.2. Учебно-тренировочные сборы**

Задачи туристских слетов и соревнований. Подготовка к слетам, соревнованиям. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Организация туристского быта на соревнованиях.

***Практические занятия***

Подготовка личного и группового снаряжения. Составление сметы расходов. Подготовка к соревнованиям, повторение прохождения этапов.

**1.7. Туристские соревнования**

Подбор группы и распределение обязанностей в группе. Подготовка личного и группового снаряжения. Положение о соревнованиях, условия проведения. Цели и задачи соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

**1.8.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.

**2. Ориентирование на местности**

**2.1. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию**

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

***Практические занятия***

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

**2.2. Условные знаки спортивных карт**

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

***Практические занятия***

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

**2.3. Техника и тактика ориентирования**

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП. Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

***Практические занятия***

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе. Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

**2.4. Соревнования по спортивному ориентированию**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

**3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе**

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**3.2. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи**

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

**3.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**4. Общая и специальная физическая подготовка**

**4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

**4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**4.3. Общая физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Легкая атлетика*

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

*Подвижные игры и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, пионербол, волейбол, эстафеты.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

*Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

*Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

**4.4. Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия..

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

*Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

*Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

**5. Организация и проведение походов**

**5.1. Организация туристского быта**

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**5.2. Краеведение**

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

***Практические занятия***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

**5.3. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

***Практические занятия***

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**5.4. Подготовка к походу**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

***Практические занятия***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

**5.5. Походы, экскурсии**

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

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3-ий год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов |
| Т | П | Всего |
| **1** | **Спортивный туризм как вид спорта** |  |  |  |
| 1.1. | Информация о работе кружка на период 3- го года обучения. Задачи, стоящие перед обучающимися. | 3 |  | 3 |
| 1.2. | Нормативные документы по спортивному туризму | 1 |  | 1 |
| 1.3. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 2 | 3 | 5 |
| **1.4.** | **Техника и тактика спортивного туризма** |  |  |  |
| 1.4.1. | Дистанция –пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа) | 20 | 92 | 112 |
| 1.4.2. | Учебно-тренировочные сборы |  | 12 | 12 |
| 1.5. | Туристские слёты и соревнования  |  | 32 | 32 |
| 1.6. | Выполнение контрольных нормативов |  | 3 | 3 |
| 1.7. | Изучение правил «Регламента…». | 13 |  | 13 |
| **2** | **Ориентирование на местности** |  |  |  |
| 2.1. | Техника и тактика ориентирования | 1 | 7 | 8 |
| **3** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** |  |  |  |
| 3.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе | 1 | 2 | 3 |
| 3.2. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 1 | 3 | 4 |
| 3.3. | Приёмы транспортировки пострадавшего | 1 | 6 | 7 |
| **4** | **Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| 4.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1 |  | 1 |
| 4.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 1 | 2 | 3 |
| 4.3. | Общая физическая подготовка |  | 35 | 35 |
| 4.4. | Специальная физическая подготовка |  | 55 | 55 |
| **5** | **Организация и проведение походов** |  |  |  |
| 5.1. | Организация туристского быта | 1 | 2 | 3 |
| 5.2. | Питание в туристском походе  | 1 | 2 | 3 |
| 5.3. | Подготовка к походу | 1 | 4 | 5 |
| 5.4. | Походы, экскурсии |  | 16 | 16 |
|  | **Итого за период обучения:** | **47** | **277** | **324** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3-ий год обучения**

***1. Спортивный туризм как вид спорта***

**1.1. Информация о работе кружка на период 3-го года обучения. Задачи, стоящие перед обучающимися.**

**1.2. Нормативные документы по спортивному туризму**

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го, 2-го и 3-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

**1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях**

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

***Практические занятия***

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся. Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

**1.4. Техника и тактика спортивного туризма**

**1.4.1. Дистанция – пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа)**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го и 3-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

***Практические занятия***

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

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.

**1.4.2. Учебно-тренировочные сборы**

Задачи туристских слетов и соревнований. Подготовка к слетам, соревнованиям. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Организация туристского быта на соревнованиях.

***Практические занятия***

Подготовка личного и группового снаряжения. Составление сметы расходов. Подготовка к соревнованиям, повторение прохождения этапов.

**1.5. Туристские соревнования**

Подбор группы и распределение обязанностей в группе. Подготовка личного и группового снаряжения. Положение о соревнованиях, условия проведения. Цели и задачи соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

**1.6.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.

**1.7.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. Ориентирование на местности**

**2.1. Техника и тактика ориентирования**

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП. Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

***Практические занятия***

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе. Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

**3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе**

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**3.2. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи**

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

**3.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**4. Общая и специальная физическая подготовка**

**4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

**4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**4.3. Общая физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Легкая атлетика*

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

*Подвижные игры и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, пионербол, волейбол, эстафеты.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

*Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

*Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

**4.4. Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия..

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

*Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

*Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

**5. Организация и проведение походов**

**5.1. Организация туристского быта**

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**5.2. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

***Практические занятия***

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**5.3. Подготовка к походу**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

***Практические занятия***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

**5.4. Походы, экскурсии**

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

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4-ый год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов |
| Т | П | Всего |
| **1** | **Спортивный туризм как вид спорта** |  |  |  |
| 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 |
| **1.2.** | **Техника и тактика спортивного туризма** |  |  |  |
| 1.2.1. | Дистанция –пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа) | 21 | 90 | 111 |
| 1.2.2. | Учебно-тренировочные сборы |  | 12 | 12 |
| 1.3. | Туристские слёты и соревнования  |  | 32 | 32 |
| 1.4. | Выполнение контрольных нормативов |  | 3 | 3 |
| **2** | **Ориентирование на местности** |  |  |  |
| 2.1. | Техника и тактика ориентирования | 1 | 7 | 8 |
| 2.2. | Топографическая, глазомерная съёмка местности, схема маршрута, определение точки стояния. | 1 | 2 | 3 |
| **3** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** |  |  |  |
| 3.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе | 1 | 2 | 3 |
| 3.2. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 1 | 3 | 4 |
| 3.3. | Приёмы транспортировки пострадавшего | 1 | 6 | 7 |
| **4** | **Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| 4.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1 |  | 1 |
| 4.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 1 | 2 | 3 |
| 4.3. | Общая физическая подготовка |  | 35 | 35 |
| 4.4. | Специальная физическая подготовка |  | 62 | 62 |
| **5** | **Организация и проведение походов** |  |  |  |
| 5.1. | Организация туристского быта | 1 | 2 | 3 |
| 5.2. | Питание в туристском походе  | 1 | 2 | 3 |
| 5.3. | Подготовка к походу | 1 | 4 | 5 |
| 5.4. | Походы, экскурсии |  | 16 | 16 |
| **6** | **Элементы поисково-спасательных работ**. |  |  |  |
| 6.1 | Спасательные работы на воде. |  | 3 | 3 |
| 6.2 | Действия во время стихийных бедствий. Действия при спасательных операциях в горах. | 2 |  | 2 |
| 6.3 | Добывание, хранение, транспортировка огня. |  | 3 | 3 |
| 6.4 | Изготовление укрытий. |  | 2 | 2 |
|  | **Итого за период обучения:** | **36** | **288** | **324** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4-ый год обучения**

***1. Спортивный туризм как вид спорта***

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

**1.2. Техника и тактика спортивного туризма**

**1.2.1. Дистанция – пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа)**

Изучение и прохождение технических этапов 4-5 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная(индивидуально-личная, связки, группа)».

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

***Практические занятия***

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

*Индивидуальное прохождение дистанции:*

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

- 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.

*Прохождение дистанции в связке:*

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

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.

*Командное прохождение дистанции:*

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

**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.

**1.2.2. Учебно-тренировочные сборы**

Задачи туристских слетов и соревнований. Подготовка к слетам, соревнованиям. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Организация туристского быта на соревнованиях.

***Практические занятия***

Подготовка личного и группового снаряжения. Составление сметы расходов. Подготовка к соревнованиям, повторение прохождения этапов.

**1.3. Туристские соревнования**

Подбор группы и распределение обязанностей в группе. Подготовка личного и группового снаряжения. Положение о соревнованиях, условия проведения. Цели и задачи соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

**1.4.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.

**2. Ориентирование на местности**

**2.1. Техника и тактика ориентирования**

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП. Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

***Практические занятия***

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе. Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

**2.2.Топографическая, глазомерная съёмка местности, схема маршрута, определение точки стояния.**

***Практическое занятие:***

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

**3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе**

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**3.2. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи**

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

**3.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**4. Общая и специальная физическая подготовка**

**4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

**4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**4.3. Общая физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Легкая атлетика*

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

*Подвижные игры и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, пионербол, волейбол, эстафеты.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

*Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

*Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

**4.4. Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия..

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

*Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

*Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

**5. Организация и проведение походов**

**5.1. Организация туристского быта**

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**5.2. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

***Практические занятия***

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**5.3. Подготовка к походу**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

***Практические занятия***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

**5.4. Походы, экскурсии**

Совершение похода 3 категории сложности.

**6.Элементы поисково-спасательных работ**.

**6.1. Спасательные работы на воде.**

***Практическое занятие:***

Оказание первой помощи при утоплении, проведение реанимационных мероприятий.

**6.2. Действия во время стихийных бедствий. Действия при спасательных операциях в горах.**

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. 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.

**6.3. Добывание, хранение, транспортировка огня.**

***Практическое занятие:***

Добывание огня без спичек, хранение и транспортировка огня.

**6.4. 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»).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**5-ый год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов |
| Т | П | Всего |
| **1** | **Спортивный туризм как вид спорта** |  |  |  |
| 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 |
| **1.2.** | **Техника и тактика спортивного туризма** |  |  |  |
| 1.2.1. | Дистанция –пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа) | 20 | 92 | 112 |
| 1.3. | Выполнение контрольных нормативов |  | 3 | 3 |
| **2** | **Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| 2.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1 |  | 1 |
| 2.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 1 | 2 | 3 |
| 2.3. | Общая физическая подготовка |  | 35 | 35 |
| 2.4. | Специальная физическая подготовка |  | 55 | 55 |
| **3** | **Организация и проведение походов** |  |  |  |
| 3.1. | Организация туристского быта | 1 | 2 | 3 |
| 3.2. | Питание в туристском походе  | 1 | 2 | 3 |
| 3.3. | Подготовка к походу | 1 | 4 | 5 |
| 3.4. | Походы, экскурсии |  | 16 | 16 |
| **4** | **Поисково-спасательные работы** |  |  |  |
| 4.1 | Транспортировка пострадавшего. |  | 18 | 18 |
| 4.2 | Организация системы спуска и подъёма. |  | 9 | 9 |
| **5** | **Изучение нормативных документов по виду спорта «спортивный туризм».** |  |  |  |
| 5.1. | Классификация соревнований. | 2 |  | 2 |
| 5.2. | Положение о спортивных судьях. | 2 |  | 2 |
| 5.3. | Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм». | 2 |  | 2 |
| 5.4. | Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. | 2 |  | 2 |
| **6** | **Участие в проведении соревнований в качестве судей, для выполнения условий 3 квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «спортивный туризм».** |  | 35 | 35 |
| **7** | **Сдача зачета по знанию правил «Регламента…» и «Нормативных документов…» для присвоения звания «Судья 3 (или 2) категории по спортивному туризму.** | 3 |  | 3 |
|  | **Итого за период обучения:** | **39** | **285** | **324** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**5-ый год обучения**

***1. Спортивный туризм как вид спорта***

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

**1.2. Техника и тактика спортивного туризма**

**1.2.1. Дистанция – пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа)**

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

Перечень этапов:

- 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).

***Практические занятия***

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.

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

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

**1.3.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 и 4-го класса.

**2. Общая и специальная физическая подготовка**

**2.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

**2.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**2.3. Общая физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Легкая атлетика*

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

*Подвижные игры и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, пионербол, волейбол, эстафеты.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

*Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

*Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

**2.4. Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия..

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

*Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

*Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

**3. Организация и проведение походов**

**3.1. Организация туристского быта**

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**3.2. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

***Практические занятия***

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**3.3. Подготовка к походу**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

***Практические занятия***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

**3.4. Походы, экскурсии**

Совершение похода 4 категории сложности.

**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».**

**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**

1. Алексеев А. В. «Спортивный туризм в России: проблемы становления и развития» [Текст] : учебник. М.:2004.;
2. Александрова А. Ю. «Международный туризм» [Текст] : учебник. М.: Аспект Пресс, 2002;
3. Анохин Г. Н. В поднебесье «Турист» [Текст] : журнал№5. 2007г.;
4. Арефьев В. Е. Введение в туризм [Текст] : учеб. пособие. Изд-во АГУ, 2002;
5. Берман А. Е. Юный турист [Текст] : учебник. М.: 1977.;
6. Биржаков М. Б., Н. П. Безопасность в туризме [Текст] : учебник. Санкт Петербург: «Издательский дом Герда»,2005.;
7. Биржаков М. Б. «Введение в туризм» [Текст] : учебник. М-СПб: «Невский фонд», 2002;
8. Карпова Г. А., Быков А. Т. «Сфера туризма: этапы развития, экономика и управление» [Текст] : учеб. пособие М.: НОТА-МК, 2007;
9. [Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм](http://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=%D0%B2%D1%81%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%20%20%D0%BF%D0%B5%D1%88%D0%B5%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D1%83%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D1%83&source=web&cd=1&ved=0CCoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.skitalets.ru%2Fbooks%2Ftur_sorevnovania%2F&ei=O7CjUf6qH9TE4gSK_oCACQ&usg=AFQjCNEYcb3A_eZI8ysTgJHtNOjO9vJXbw&bvm=bv.47008514,d.bGE&cad=rjt)[Текст] : учебное пособие. М.: 2007.;
10. Концепция развития спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации на период до 2005 года//Русский турист [Текст] : Выпуск №7. 2001;
11. «Русский турист»: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001—2004 гг [Текст] : учебник. М.: 2001;
12. Сенин В. С. Введение в туризм [Текст] : учебник. М.: 1993;
13. Туризм: Нормативные правовые акты: Сборник Актов [Текст] : учеб. пособие. М.: РМАТ, 2008;
14. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник. М.: 2003;
15. Туристско-спортивный союз Республики Башкортостан [Электронный ресурс] : URL: [http://www.tssrb.ru/ ;](http://www.tssrb.ru/%20)
16. Шаховец В.В. Памятка спасателя.  Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи [Электронный ресурс] : URL: <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>.
17. Федерация спортивного туризма России: Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная- группа», «дистанция – пешеходная – связка». 2015 г.
18. Туристско–спортивный союз России: «Сборник нормативных документов по виду спорта «Спортивный туризм». 2013 г.
19. Правила организации и проведения соревнований учащихся по программе «Школа безопасности». 2009 г.
20. «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма». Русский турист, информационный выпуск ТСС России. 1994г.