****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Туризм** – это самая массовая форма активного отдыха и здоровья. Возникший и развивающийся как объективная общественная потребность, постепенно утвердился в качестве одного из важных средств воспитания людей.

Этот вид спорта получает все больше признания. Широкая доступность, захватывающая борьба на дистанциях, красота природы – это все способствует росту популярности спортивного туризма.

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.

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

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов допол­нительного образования, преподавателей профильных классов. При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, «дистанции пешеходные»), подготовка к походу (туристский быт), ориентиро­вание, общая физическая подготовка. В программу дополнительно введены темы: «Водное путешествие», «Горный туризм» и «Поисково-спасательные работы» из программы «Школа безопасности».

**Цель и задачи.**

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

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

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

**Обучающие:**

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

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

**Развивающие:**

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

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

**Воспитывающие:**

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

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

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

-привитие интереса к занятиям спортивным туризмом;

**Обучающийся должен знать**:

- туристские возможности родного края, историю города и района;

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

**Должен уметь:**

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

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

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

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

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

**Приобрести навыки:**

- участия в соревнованиях 1-2 класса дистанции;

- совершенствования технического и тактического мастерства;

- в организаторских начинаниях.

**Задачами для второго года обучения является:**

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

**Обучающийся должен знать:**

- все узлы для выполнения технических приёмов;

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

- классификацию и порядок прохождения дистанций в закрытых помещениях;

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

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

**Должен уметь:**

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

- закреплять на практике технические приемы прохождения наведенных различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2 класса дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- составлять график движения2-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 командномпрохождении 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 еготранспортировкой;

- 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 проведенииучебно – тренировочных занятий;

- в составлении индивидуальных планов тренировки;

 - в судействе соревнований 1-2 класса дистанций.

**Задачами для четвёртого года обучения является:**

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

- соблюдать все меры безопасности при работе на этапах дистанций;

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

- повышение физической подготовленности и спортивного мастерства.

**Обучающийся должен знать:**

- содержание разделов при составлении отчета о путешествии;

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

- как ориентироваться на местности ночью;

- сигнализацию при спасательных операциях в горах.

**Должен уметь:**

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

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

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

- ориентироваться на местности в любое время суток.

**Приобрести навыки:**

- в подготовке и организации категорийных походов;

- в проведении поисково – спасательных работ;

- в приобретении опыта самостоятельного ведения тренировки;

- в составлении индивидуальных планов тренировок;

- в судействе соревнований 2-3 класса;

- участия в соревнованиях 4 класса.

**Задачами для пятого года обучения является:**

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

- стараться выполнить первый разряд по спортивному туризму;

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

- повышение физической подготовленности обучающегося.

**Обучающийся должен знать:**

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

- «Положение о спортивных судьях»;

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

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

**Должен уметь:**

- составлять отчет о совершении путешествия 4 категории сложности;

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

- уметь ориентироваться в любое время суток на незнакомой местности;

- помогать педагогу в проведении тренировок с обучающимися младшего возраста.

**Приобрести навыки:**

- в судействе соревнований 3-4 класса дистанций.

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

Программа рассчитана и реализуется в соответствии с уставом МАУДО ЦТ г. Белорецк в течение 5 лет. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых). Начальный (ознакомительный) уровень соответствует 1-му году обучения, базовый уровень – 2 и 3-му году обучения, углубленный уровень – 4 и 5-му году обучения.

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, 2год обучения - 12 человек, 3 год обучения – 10 человек, 4-5год 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 |

При составлении программы руководствовался следующими**принципами:**

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

 Воснову деятельности объединения положен принцип **последовательности, постепенности и систематичности.** Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

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

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

**Методы:**

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

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

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

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

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

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

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

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

Ожидаемыерезультаты 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.

**Тематический план**

**1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Введение** | **5** | **2** | **3** |
| 1.1. | Значение туризма и его воспитательная роль | 2 | 1 | 1 |
| 1.2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 3 | 1 | 2 |
| **2.** | **Основы спортивного туризма** | **176** | **15** | **161** |
| 2.1. | Виды спортивного туризма | 1 | 1 | - |
| 2.2. | Личное и групповое снаряжение для спортивного туризма | 7 | 1 | 6 |
| **2.3.** | **Техника и тактика спортивного туризма** | **112** | **13** | **99** |
| 2.3.1 | Дистанция – пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа). | 55 | 7 | 48 |
| 2.3.2 | Дистанция – спелео (индивидуально-личная, связки). | 23 | 3 | 20 |
| 2.3.3 | Техника свободного лазания на естественном и искусственном рельефе. | 33 | 3 | 31 |
| 2.4. | Учебно-тренировочные сборы | 12 | - | 12 |
| 2.5. | Туристские соревнования | 44 | - | 44 |
| **3.** | **Ориентирование на местности** | **27** | **5** | **22** |
| 3.1. | Виды ориентирования, правила соревнований | 1 | 1 | - |
| 3.2. | Топографическая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 3.3. | Техника и тактика ориентирования | 18 | 3 | 15 |
| 3.4. | Соревнования по спортивному ориентированию | 4 | - | 4 |
| **4.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **10** | **5** | **5** |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика травм и заболеваний на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе | 3 | 3 | - |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка | 3 | 1 | 2 |
| 4.3. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 4 | 1 | 3 |
| **5.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **53** | **2** | **51** |
| 5.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность | 1 | 1 | - |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 7 | 1 | 6 |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | 27 | - | 27 |
| **6.** | **Организация и проведение походов** | **53** | **11** | **42** |
| 6.1. | Краеведение  | 5 | 5 | - |
| 6.2. | Организация туристского быта | 3 | 3 | - |
| 6.3. | Питание в туристском походе | 4 | 1 | 3 |
| 6.4. | Туристские должности в группе | 1 | 1 | - |
| 6.5. | Правила движения в походе | 1 | 1 | - |
| 6.6. | Подготовка к походу | 3 | - | 3 |
| 6.7. | Походы | 36 | - | 36 |
|  | **Итого за период обучения:** | **324** | **40** | **284** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1-й год обучения**

**1. Введение**

**1.1. Значение туризма и его воспитательная роль.**

История развития и организация спортивного туризма в России. Средства туризма: экскурсии, походы, туристские слеты, соревнования, сборы, туристское краеведение их характеристика.

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туризмом в воспитании патриотизма, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности.т

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

Соблюдение правил поведения – основа безопасности.Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Техника безопасности при работе с личным и групповым снаряжением.

***Практические занятия***

Формирование практических навыков и умений, соблюдения техники безопасности на занятиях по спортивному туризму, ориентированию, в походе.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

**2. Основы спортивного туризма**

**2.1. Виды спортивного туризма.**

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, спелеотуризм. Особенности спортивного туризма.

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

Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации и хранения. Перечень личного и группового снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма и ориентированием, для одно-твухдневного похода.

***Практические занятия***

Надевание и снятие страховочных систем. Подбор специального снаряжения: проверка комплектности и исправности, подготовка к занятиям и соревнованиям. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Формирование ремонтного набора.

**2.3. Техника и тактика спортивного туризма.**

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

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Границы этапов, контрольные линии. 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***

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. Изучение техники вязки узлов.

Формирование навыков по организации сопровождения и самостраховки. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

**2.3.2. Дистанция – спелео (индивидуально-личная, связки, группа).**

Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов на дистанцийе1-го класса, способы их прохождения. Тактика личного прохождения различных этапов в связке.

***Практические занятия***

Личное прохождение этапов. Формирование умений и навыков работы на дистанции с использованием специального туристского снаряжения: траверс - спуск с самостраховкой по перилам, подъем с перестежкой через карем с самостраховкой. Формирование навыков по организации сопровождения и самостраховки. Прохождение «контеста» и «спелеолесници».

**2.3.3.** **Техника свободного лазания на естественном и искусственном рельефе.**

Освоение техники прохождения вертикальных склонов на естественном и искусственном рельефе с верхней судейской страховкой.

***Практические занятия***

Отработка умений и навыков преодоления вертикальных склонов на естественном и искусственном рельефе с верхней судейской страховкой.

**2.4. 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.

**2.5. 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.

**3. Ориентирование на местности**

**3.1. Виды ориентирования, правила соревнований.**

Ориентирование по выбору, в заданном направление. Правила соревнований. Права и обязанности участников. Подведение результатов.

**3.2Топографическая подготовка.**

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

**3.3. Техника и тактика ориентирования.**

Понятие о технике и тактике ориентирования: приемы работы с компасом, движение по линейным и площадным ориентирам.

***Практические занятия***

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты, по компасу. Отработка действий участника на дистанции, действий в районе контрольного пункта.

**3.4. 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.

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

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм и заболеваний на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе.**

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

**4.2. Походная медицинская аптечка.**

Подготовка медицинской аптечки ее хранение и транспортировка. Перечень и название лекарственных препаратов.

***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм: обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при пищевых отравлениях. Помощь утопающему.

***Практические занятия***

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

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

**5.1.** **Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.**

Краткие сведения о строении человеческого организма. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

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

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни.

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**5.3. Общая физическая подготовка.**

***Практические занятия***

*Легкая атлетика:* бег на дистанции 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

*Подвижные игры и спортивные игры:* баскетбол, футбол, пионербол, эстафеты.

*Гимнастические упражнения:*

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

*Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность.

**5.4. 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. Туристские походы (однодневные). 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.

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». Элементы скалолазания.

*Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. 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.

**6. Организация и проведение походов**

**6.1. Краеведение.**

История, культура и природные особенности родного края. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

**6.2. Организация туристского быта.**

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

Правила поведения в палатке. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Поведение на водоемах.

**6.3. Питание в туристском походе.**

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

***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**6.4.** **Туристские должности в группе.**

Должности постоянные и временные.

**6.5.** **Правила движения в походе.**

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

**6.6. 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.

***Практические занятия***

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

**6.7. Походы, экскурсии.**

Совершение двух однодневных походов и одного двухдневного.

**Тематический план**

**2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Спортивный туризмкак вид спорта** | **180** | **17** | **163** |
| 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 | 3 | 1 | 2 |
| 1.4. | Личное и групповое снаряжение для спортивного туризма | 8 | 2 | 6 |
| **1.5.** | **Техника и тактика спортивного туризма** | **111** | **12** | **99** |
| 1.5.1 | Дистанция – пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа). | 54 | 6 | 48 |
| 1.5.2 | Дистанция – спелео (индивидуально-личная, связки). | 23 | 3 | 20 |
| 1.5.3 | Техника свободного лазания на естественном и искусственном рельефе. | 34 | 3 | 31 |
| 1.6. | Учебно-тренировочные сборы | 12 | - | 12 |
| 1.7. | Туристские соревнования | 44 | - | 44 |
| **2.** | **Ориентирование на местности** | **27** | **6** | **21** |
| 2.1. | Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию | 1 | 1 | - |
| 2.2. | Условные знаки спортивных карт | 4 | 2 | 2 |
| 2.3. | Техника и тактика ориентирования | 18 | 3 | 15 |
| 2.4. | Соревнования по спортивному ориентированию | 4 | - | 4 |
| **3.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **9** | **5** | **4** |
| 3.1. | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму | 3 | 3 | - |
| 3.2. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 3 | 1 | 2 |
| 3.3. | Приёмы транспортировки пострадавшего | 3 | 1 | 2 |
| **4.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **52** | **1** | **51** |
| 4.1. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 7 | 1 | 6 |
| 4.2. | Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| 4.3. | Специальная физическая подготовка | 27 | - | 27 |
| **5.** | **Организация и проведение походов** | **56** | **9** | **47** |
| 5.1. | Краеведение  | 5 | 5 | - |
| 5.2. | Организация туристского быта | 3 | 3 | - |
| 5.3. | Питание в туристском походе | 4 | 1 | 3 |
| 5.4. | Подготовка к походу | 4 | - | 4 |
| 5.5. | Походы | 40 | - | 40 |
|  | **Итого за период обучения:** | **324** | **38** | **286** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2-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.

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции.

**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 и командных дистанциях. Характеристика дистанций 1-го, 2-го и 3-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. 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 спортивному туризму.

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 и групповом снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием; для многодневного слета, похода.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного и группового 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 и группового 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 снаряжения: 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, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Границы этапов, контрольные линии. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, класса 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. 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).

**1.5.2. Дистанция – спелео (индивидуально-личная, связки, группа).**

Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов на дистанцийе2-го класса, способы их прохождения. Тактика личного прохождения различных этапов в связке.

***Практические занятия***

Личное прохождение этапов. Формирование умений и навыков работы на дистанции с использованием специального туристского снаряжения: траверс с самостраховкой, спуск и подъем с перестежкой через карем с самостраховкой по перилам, навесная переправа с самостраховкой. Формирование навыков по организации сопровождения и самостраховки. Прохождение «контеста» и «спелеолесници».

**1.5.3.** **Техника свободного лазания на естественном и искусственном рельефе.**

Освоение техники прохождения вертикальных склонов на естественном и искусственном рельефе с верхней судейской страховкой.

***Практические занятия***

Отработка умений и навыков преодоления вертикальных склонов на естественном и искусственном рельефе с верхней судейской страховкой. Организация верхней страховки.

**1.6. 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.

**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 травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.**

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

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни.

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**4.2. 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.

**4.3. 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. 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.

**5.2. 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.

**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.**

***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.

**Тематический план**

**3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Спортивный туризм** | **189** | **18** | **171** |
| 1.1. | Нормативные документы по спортивному туризму | 1 | 1 | - |
| 1.2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 3 | 1 | 2 |
| 1.3. | Личное и групповое снаряжение для спортивного туризма | 6 | 1 | 5 |
| 1.4. | Техника и тактика спортивного туризма | 112 | 14 | 98 |
| 1.4.1 | Дистанция – пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа). | 55 | 7 | 48 |
| 1.4.2 | Дистанция – спелео (индивидуально-личная, связки). | 24 | 4 | 20 |
| 1.4.3 | Техника свободного лазания на естественном и искусственном рельефе. | 33 | 3 | 30 |
| 1.5. | Учебно-тренировочные сборы | 12 | - | 12 |
| 1.6. | Инструкторская и судейская практика | 11 | 1 | 10 |
| 1.7. | Туристские соревнования | 44 | - | 44 |
| **2.** | **Ориентирование на местности** | **25** | **3** | **22** |
| 2.1. | Картографическая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 2.2. | Технико-тактическая подготовка ориентировщика | 17 | 2 | 15 |
| 2.3. | Соревнования по спортивному ориентированию | 4 | - | 4 |
| **3.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **8** | **4** | **4** |
| 3.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе | 1 | 1 | - |
| 3.2. | Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 |
| 3.3. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 3 | 1 | 2 |
| 3.4. | Приёмы транспортировки пострадавшего | 2 | 1 | 1 |
| **4.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **51** | **-** | **51** |
| 4.1. | Врачебный контроль, самоконтроль | 6 | - | 6 |
| 4.2. | Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| 4.3. | Специальная физическая подготовка | 27 | - | 27 |
| **5.** | **Организация и проведение походов** | **51** | **3** | **48** |
| 5.1. | Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения  | 2 | 2 | - |
| 5.2. | Организация туристского быта | 1 | 1 | - |
| 5.3. | Питание в туристском походе | 2 | - | 2 |
| 5.4. | Краеведение | 6 | - | 6 |
| 5.5. | Походы, экскурсии | 40 | - | 40 |
|  | **Итого за период обучения:** | **324** | **28** | **296** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3-ий год обучения**

**1. Спортивный туризм**

**1.1. Нормативные документы по спортивному туризму.**

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по спортивному туризму. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

**1.2. 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***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах. Выработка практических навыков и умений по организации страховки самостраховки.

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

Перечень личного и группового снаряжения. Специальное туристское снаряжение. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор снаряжения для участия в соревнованиях.

***Практические занятия***

Ремонт и хранение снаряжения.

**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 3-го класса 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. Дистанция – спелео (индивидуально-личная, связки, группа).**

Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов на дистанцийе3-го класса, способы их прохождения. Тактика личного прохождения различных этапов в связке.

***Практические занятия***

Формирование умений и навыков работы на дистанции с использованием специального туристского снаряжения: траверс с самостраховкой, спуск и подъем с перестежкой через карем, наклонная навесная переправа с самостраховкой. Формирование навыков по организации и снятию перил. Прохождение «контеста» и «спелеолесници».

**1.4.3.** **Техника свободного лазания на естественном и искусственном рельефе.**

Освоение техники прохождения вертикальных склонов на естественном и искусственном рельефе с нижней и верхней страховкой.

***Практические занятия***

Отработка умений и навыков преодоления вертикальных склонов на естественном и искусственном рельефе с верхней и нижней страховкой. Организация верхней и нижней страховки.

**1.5. 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. Инструкторская и судейская практика.**

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Права и обязанности судей.

***Практические занятия***

Участие в судействе соревнований в качестве судьи на этапе.

**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.

**2. Ориентирование на местности**

**2.1. Картографическая подготовка.**

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования.

***Практические занятия***

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

**2.2. Техника и тактика ориентирования.**

Приемы выбора пути движения по азимуту, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Техника ухода с КП.

***Практические занятия***

Чтение карты. Отработка приемов нахождения ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Ориентирование на маркированной трассе. Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

**2.3. 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.**

Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

**3.2. Походная медицинская аптечка.**

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

***Практические занятия***

Подготовка походной аптечки. Защита аптечки от повреждений и промокания.

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

Профилактика и оказание первой помощи при травмах, переутомление, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

***Практические занятия***

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

**3.4. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Иммобилизация пострадавшего подручными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

 ***Практические занятия***

Отработка разнообразных способы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**4. Общая и специальная физическая подготовка**

**4.1.** **Врачебный контроль, самоконтроль.**

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью.

**4.2. Общая физическая подготовка.**

***Практические занятия***

*Легкая атлетика:* бег на дистанции 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину с места и с разбега.

*Подвижные игры и спортивные игры:* баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, эстафеты.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, опорные прыжки. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

*Лыжный спорт*

Изучение конькового хода, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

*Скалолазание*

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

**4.3. Специальная физическая подготовка.**

***Практические занятия***

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по дистанции от 5 до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 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.** **Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения.**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Воспитание сознательной дисциплины. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

**5.2 Организация туристского быта.**

Требования к месту бивака. Организация бивака в безопасной зоне. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Разведение костра в любых погодных условиях. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Оборудование места для приема пищи. Обязанности дежурных по кухне.

***Практические занятия***

Выбор места бивака, пригодных для организации привалов и ночлегов. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря (бивака). Установка палаток в любых погодных условиях. Разжигание костра.

**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 меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**5.4. Краеведение.**

***Практические занятия***

Работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Экскурсии в музеи.

**5.5. Походы, экскурсии.**

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

**Тематический план**

**4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Спортивный туризм** | **195** | **15** | **180** |
| 1.1. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 3 | 1 | 2 |
| 1.2. | Специальное снаряжение для спортивного туризма | 5 | 1 | 4 |
| **1.3.** | **Техника и тактика спортивного туризма** | **118** | **12** | **106** |
| 1.3.1 | Дистанция – пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа). | 62 | 6 | 56 |
| 1.3.2 | Дистанция – спелео (индивидуально-личная, связки). | 23 | 3 | 20 |
| 1.3.3 | Техника свободного лазания на естественном и искусственном рельефе. | 33 | 3 | 30 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные сборы | 12 | - | 12 |
| 1.5. | Инструкторская и судейская практика | 13 | 1 | 12 |
| 1.6. | Туристские соревнования | 44 | - | 44 |
| **2.** | **Ориентирование на местности** | **21** | **2** | **19** |
| 2.1. | Технико-тактическая подготовка ориентировщика | 17 | 2 | 15 |
| 2.2. | Соревнования по спортивному ориентированию | 4 | - | 4 |
| **3.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **51** | **-** | **51** |
| 3.1. | Врачебный контроль, самоконтроль | 6 | - | 6 |
| 3.2. | Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| 3.3. | Специальная физическая подготовка | 27 | - | 27 |
| **4.** | **Организация и проведение походов** | **57** | **3** | **54** |
| 4.1. | Краеведение  | 7 | - | 7 |
| 4.2. | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 2 | 2 | - |
| 4.3. | Подготовка к походу, путешествию | 4 | - | 4 |
| 4.4. | Походы | 40 | - | 40 |
| 4.5. | Подведение итогов туристского путешествия | 4 | 1 | 3 |
|  | **Итого за период обучения:** | **324** | **20** | **304** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4-ый год обучения**

**1. Спортивный туризм как вид спорта**

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

Обеспечение безопасности туристов. Подбор участников, слаженность, сработанность, сплоченность группы – залог успешных ее действий. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

***Практические занятия***

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах. Выработка практических навыков и умений по организации страховки самостраховки. Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях.

**1.2. Специальное снаряжение для спортивного туризма.**

Перечень снаряжения и правила эксплуатации. Подбор снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму. Перечень командного снаряжения.

***Практические занятия***

Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением. Ремонт и хранение специального снаряжения.

**1.3.Техника и тактика спортивного туризма.**

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

Изучение и прохождение технических этапов 3-4 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.

**1.3.2. Дистанция – спелео (индивидуально-личная, связки, группа).**

Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов на дистанцие 3-4 го класса, способы их прохождения. Тактика личного прохождения различных этапов в связке.

***Практические занятия***

Формирование умений и навыков работы на дистанции с использованием специального туристского снаряжения: траверс с самостраховкой, спуск и подъем с перестежкой через карем, наклонная навесная переправа с самостраховкой. Формирование навыков по организации и снятию перил. Прохождение «контеста» и «спелеолесници».

**1.3.3.** **Техника свободного лазания на естественном и искусственном рельефе.**

Освоение техники прохождения вертикальных склонов на естественном и искусственном рельефе с нижней и верхней страховкой.

***Практические занятия***

Отработка умений и навыков преодоления вертикальных склонов на естественном и искусственном рельефе с верхней и нижней страховкой. Организация верхней, нижней и комбинированной страховки.

**1.4. 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. Инструкторская и судейская практика.**

Участие в судействе городских, районных соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований.

***Практические занятия***

Оборудование технических этапов городских соревнований. Судейство соревнований в должности старшего судьи технического этапа.

**1.6. Туристские соревнования.**

***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, районного и республиканского уровня в качестве участников. Разработка тактических схем прохождения дистанции. Разбор результатов.

**2. Ориентирование на местности**

**2.1. Технико-тактическая подготовка ориентировщика.**

Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символы легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

***Практические занятия***

Комплексное чтение спортивных карт. Ориентирование на маркированной трассе. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом: на линейные, площадные ориентиры, в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

**2.2. Соревнования по спортивному ориентированию.**

***Практические занятия***

Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного) и республиканского масштабов.

**3. Общая и специальная физическая подготовка**

**3.1. Врачебный контроль, самоконтроль.**

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, противопоказания к массажу.

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**3.2. Общая физическая подготовка.**

***Практические занятия***

*Легкая атлетика:* бег на дистанции 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: брусья перекладина, гимнастическая стенка, опорные прыжки.

*Элементы акробатики*: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

*Лыжный спорт*

Прохождение на лыжах дистанции 5 км, 10 км. Элементы лыжного туризма.

*Скалолазание*

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

**3.3. Специальная физическая подготовка.**

***Практические занятия***

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег по песку, по кочкам.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» до 1000 м, с преодолением не менее 15 технических этапов.

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью. *Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапа «Параллельная переправа с перестежками».

*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.

**4. Организация и проведение походов**

**4.1. Краеведение.**

***Практические занятия***

Экскурсии в музеи. Работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Походы и экскурсии по памятным местам.

**4.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.**

Привалы и ночлеги. Организация ночлега в населенном пункте. Особенности бивака на дневке, полудневке. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

**4.3. Подготовка к походу, путешествию.**

***Практические занятия***

Подготовка к совершению многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов походов, подготовка маршрутной документации. Проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

**4.4. Походы.**

Совершение похода 3 категории сложности.

**4.5. Подведение итогов туристского путешествия.**

***Практические занятия***

Проведение отчетного вечера. Составление отчета о проведенном походе.

**Тематический план**

**5-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Спортивный туризм** | **195** | **15** | **180** |
| 1.1. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 3 | 1 | 2 |
| **1.2.** | **Техника и тактика спортивного туризма** | **121** | **12** | **109** |
| 1.2.1 | Дистанция – пешеходная (индивидуально-личная, связки, группа). | 64 | 6 | 58 |
| 1.2.2 | Дистанция – спелео (индивидуально-личная, связки). | 23 | 3 | 20 |
| 1.2.3 | Техника свободного лазания на естественном и искусственном рельефе. | 34 | 3 | 31 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные сборы | 12 | - | 12 |
| 1.4. | Инструкторская и судейская практика | 15 | 2 | 13 |
| 1.5. | Туристские соревнования | 44 | - | 44 |
| **2.** | **Ориентирование на местности** | **21** | **2** | **19** |
| 2.1. | Технико-тактическая подготовка ориентировщика | 17 | 2 | 15 |
| 2.2. | Соревнования по спортивному ориентированию | 4 | - | 4 |
| **3.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **51** | **-** | **51** |
| 3.1. | Врачебный контроль, самоконтроль | 6 | - | 6 |
| 3.2. | Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| 3.3. | Специальная физическая подготовка | 27 | - | 27 |
| **4.** | **Организация и проведение походов** | **57** | **3** | **54** |
| 4.1. | Краеведение | 7 | - | 7 |
| 4.2. | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 2 | 2 | - |
| 4.3. | Подготовка к походу, путешествию | 4 | - | 4 |
| 4.4. | Походы | 40 | - | 40 |
| 4.5. | Подведение итогов туристского путешествия | 4 | 1 | 3 |
|  | **Итого за период обучения:** | **324** | **20** | **304** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**5-ый год обучения**

**1. Спортивный туризм**

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

Обеспечение безопасности туристов. Подбор участников, слаженность, сработанность, сплоченность группы – залог успешных ее действий. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

***Практические занятия***

Закрепление навыков соблюдения требований техники безопасности в практической деятельности.

**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.

**1.2.2. Дистанция – спелео (индивидуально-личная, связки, группа).**

Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов на дистанцие 4 го класса, способы их прохождения. Тактика личного прохождения различных этапов в связке.

***Практические занятия***

Формирование умений и навыков работы на дистанции с использованием специального туристского снаряжения: траверс с самостраховкой, спуск и подъем с перестежкой через карем, наклонная навесная переправа с самостраховкой. Формирование навыков по организации и снятию перил. Прохождение «контеста» и «спелеолесници».

**1.2.3.** **Техника свободного лазания на естественном и искусственном рельефе.**

Освоение техники прохождения вертикальных склонов на естественном и искусственном рельефе с нижней и верхней страховкой.

***Практические занятия***

Отработка умений и навыков преодоления вертикальных склонов на естественном и искусственном рельефе с верхней и нижней страховкой. Организация верхней, нижней и комбинированной страховки.

**1.3. 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.

**1.4. Инструкторская и судейская практика.**

Оборудование технических этапов городских соревнований. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований.

***Практические занятия***

Участие в судействе городских, районных соревнований в качестве судьи на этапе. Судейство соревнований в должности старшего судьи технического этапа.

**1.5. Туристские соревнования.**

***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, районного и республиканского уровня в качестве участников. Разработка тактических схем прохождения дистанции. Анализ результатов соревнований.

**2. Ориентирование на местности**

**2.1. Технико-тактическая подготовка ориентировщика.**

Техника прохождения дистанции в соревнованиях по ориентированию: по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

***Практические занятия***

Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Совершенствование выходов на КП с различных привязок. Комплексное чтение спортивных карт. Ориентирование на маркированной трассе. Измерение расстояний на карте.

**2.2. Соревнования по спортивному ориентированию.**

***Практические занятия***

Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного) и республиканского масштабов.

**3. Общая и специальная физическая подготовка**

**3.1. Врачебный контроль, самоконтроль.**

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.

**3.2. Общая физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Легкая атлетика:* бег на дистанции 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: брусья перекладина, гимнастическая стенка, опорные прыжки.

*Элементы акробатики*: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

*Лыжный спорт*

Прохождение на лыжах дистанции 5 км, 10 км. Элементы лыжного туризма.

*Скалолазание*

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

**3.3. Специальная физическая подготовка.**

***Практические занятия***

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег по песку, по кочкам.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» до 1000 м, с преодолением не менее 15 технических этапов.

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью. *Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапа «Параллельная переправа с перестежками».

*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.

**4. Организация и проведение походов**

**4.1. Краеведение.**

***Практические занятия***

Экскурсии в музеи. Работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Походы и экскурсии по памятным местам.

 **4.2. Организация туристского быта, привалов и ночлегов.**

***Практические занятия***

Привалы и ночлеги в зависимости от времени года. Организация ночлега в населенном пункте. Особенности бивака на дневке, полудневке. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

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

**4.3. Подготовка к походу, путешествию**

***Практические занятия***

Подготовка к совершению многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов походов, подготовка маршрутной документации. Проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

**4.4. Походы, экскурсии**

Совершение похода 4 категории сложности.

**4.5. Подведение итогов туристского путешествия.**

***Практические занятия***

Проведение отчетного вечера. Составление отчета о проведенном походе.

 **Методическое обеспечение программы**

Для успешногоучебно – воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо использовать:

- нормативные документы по виду спорта «спортивный туризм»;

- методические сборники и литературу по данному направлению;

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

- картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов;

- спортивные карты нескольких полигонов для занятий спортивным ориентированием;

- развитую учебно-материальную базу.

 **Учебно-материальная база.**

1. учебный класс.

2. тренажерный зал.

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

4. полигоны на местности.

5. инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера:

 - страховочные системы, блокировки;

 - верёвки диаметром не менее 10мм;

 - карабины с муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защелки карабина;

 - зажимы типа «жумар»;

 - фрикционные спусковые устройства «восьмёрка»;

 - блоки типа «каталка»;

 - рукавицы или перчатки;

 - каски;

 - опорные петли;

 - спальные мешки;

 - спальные коврики;

 - палатки;

 - рюкзаки;

 - компаса;

 - костровые принадлежности;

 - котелки для приготовления пищи;

 - комплект для изготовления носилок;

 - ремонтный набор;

 - медицинская аптечка;

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

1. 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. Арефьев В. Е. Введение в туризм [Текст] :учеб. пособие. Изд-во АГУ, 2002;
4. Биржаков М. Б., Н. П. Безопасность в туризме [Текст] : учебник. Санкт Петербург: «Издательский дом Герда»,2005.;
5. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели.2004 г.
6. Кальман Г. В. «Узлы. Техника вязания и применение». М. 1997 г.
7. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований.2001 г.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК.2008 г.
9. Концепция развития спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации на период до 2005 года//Русский турист [Текст] : Выпуск №7. 2001;
10. Правила организации и проведения соревнований учащихся по программе «Школа безопасности». 2009 г.
11. «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма». Русский турист, информационный выпуск ТСС России. 1994г.
12. Туризм: Нормативные правовые акты: Сборник Актов [Текст] :учеб. пособие. М.: РМАТ, 2008;
13. Туристско–спортивный союз России: «Сборник нормативных документов по виду спорта «Спортивный туризм». 2013 г.
14. Туристско-спортивный союз Республики Башкортостан [Электронный ресурс] :URL: [http://www.tssrb.ru/ ;](http://www.tssrb.ru/%20)
15. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник. М.: 2003;
16. Федерация спортивного туризма России: Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная- группа», «дистанция – пешеходная – связка». 2015 г.Штюрмер Ю.А. «Краткий справочник туриста». М. 1985г.

.

1. Шаховец В.В. Памятка спасателя.  Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи [Электронный ресурс] :URL: <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
2. Штюрмер Ю.А. «Краткий справочник туриста». М. 1985г.