


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества»  
Вурнарского района Чувашской Республики

Принята на заседании педагогического  
совета от 30.08.2022 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «Дом детского  
творчества»

  
В.И. Малов  
Приказ №45 от 31.08.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
**«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор- составитель:  
Игнатъев Евгений Васильевич,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Спортивный туризм» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Туризм способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности.

Но туризм - это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Туризм-тот вид деятельности, который при разумной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям детей к самоутверждению и самостоятельности. В походе учит сама жизнь, природа, товарищи, ситуации. В полевых условиях учебный процесс естественен, содержание его призвано разрешать повседневные, актуальные проблемы в жизни коллектива. При этом «усвоение знаний» идет на уровне понимания, и - что очень важно - на эмоциональном уровне. Туризм – школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития. Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

### **Условия набора.**

Основной набор в группы спортивный туризм проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин учащихся.

В группы 1-го года обучения принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 10-летнего возраста.

В группы 2-го года обучения зачисляются учащиеся: успешно окончившие 1-й год обучения по программе «Спортивный туризм», по другим программам туристско-краеведческой направленности или в смежных видах спорта; успешно прошедшие тестирование для учащихся, окончивших 1-й год обучения.

В группы 3-го года обучения зачисляются учащиеся: успешно окончившие 2-й год обучения по программе «Спортивный туризм», по другим программам аналогичной направленности или занимавшиеся ранее смежными видами спорта и выполняющие нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму; успешно прошедшие тестирование для учащихся, окончивших 2-й год обучения.

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

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима

способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

### **Цель программы:**

Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного туризма.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

#### Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

#### Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

### **Отличительные особенности данной программы**

Спортивный туризм по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Данная программа предназначена для детей от 10 до 17 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с спортивным туризмом.

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения и предусматривает несколько уровней освоения:

- **общекультурный** (1-2 год), рассчитанный на получение новых знаний в области навыков спортивного туризма.
- **углубленный ориентированный** (3год.), предусматривающий участие в спортивных мероприятиях и судейскую практику.

### **Проектная наполняемость детских объединений по годам обучения.**

<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>
17 чел.	15 чел.	15 чел.

### **Формы и режим занятий.**

Занятия в группах 1-го года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Не реже 1 раза в месяц – выезд на местность для практических занятий или соревнований на 4 часа.

Занятия в группах 2-го, 3-го годов обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Выезды на местность для практических занятий и соревнований не менее 2 раз в месяц. Продолжительность выездного занятия в выходной день – 8 часов, в будний день – 4-6 часов.

В группах 2-го, 3-го и 4-го годов обучения при подготовке к соревнованиям возможны занятия в подгруппах или звеньях, соответствующих по возрасту и квалификации учащихся.

#### **Нормативная нагрузка программы по годам обучения.**

<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>
216 пед. час.	216 пед. час.	216 пед. час.
6 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю

#### **В летний период.**

12 пед. час.	12 пед. час	12 пед. час
--------------	-------------	-------------

#### **Формы проведения занятий.**

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

#### **Формы организации.**

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям

#### **Методы организации учебного процесса.**

- «Погружение» в спортивную среду.
- Информационный – сообщение готовой информации.
- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.
- Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

#### **Приемы реализации программы.**

- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать

условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

- Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на конкретном материале.
- Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.
- Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.
- Обращение к первоисточнику – цитирование документа.
- Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.
- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.
- Анализ и разбор проблемных ситуаций.
- Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

#### **Ожидаемые результаты по годам обучения.**

Учащиеся 1 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным туризмом в частности;
- знать основы техники спортивного туризма, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму;

Учащиеся 2 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным туризмом;
- расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы туризма;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образное восприятие местности, устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации на самом процессе соревнования, зрительную и логическую память;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму;
- выполнить 2-3 юношеский разряд по спортивному туризму и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся 3 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- овладеть навыками быстрого и надёжного выполнения технических навыков;
- продолжить развитие образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе соревнования, зрительной и логической памяти;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму в соответствующих возрастных группах;
- выполнить 1 юношеский разряд по спортивному туризму и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

- для перевода из группы 1-го года обучения в группу 2-го года учащиеся должны уметь самостоятельно пройти дистанцию соревнований по спортивному туризму.
- для перевода из группы 2-го года обучения в группу 3-го года учащиеся должны уметь пройти дистанцию соревнований по спортивному туризму своей возрастной группы, уложившись в контрольное время.
- учащиеся, успешно окончившие 3-й год обучения должны успешно проходить дистанции республиканских соревнований на уровне юношеских спортивных разрядов.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-

й год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Предполагаемый результат
		Всего	теор	практ.	
2	<b>Спортивный туризм Дистанция пешеходная и лыжная.1 класс</b>	<b>128</b>	<b>20</b>	<b>108</b>	
2.1	Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная и лыжная. Регламент. Правила.	4	1	3	Знание основ правил спортивного туризма.
2.2	Узлы. Работа с веревкой	24	10	14	Знание 10 основных узлов. Умение применять их в практике. Умение работать с веревкой.
2.3	Страховка и сопровождение	18	2	16	Знание страховки первого участника.
2.4	Дистанция по тур технике (отработка техники этапов, прохождение этапов).	23	2	21	Прохождение дистанции по тур технике
2.5	Дистанция по КТМ – 2 класс. (отработка техники этапов, прохождение этапов).	27	1	26	Прохождение дистанции по тур технике
2.6	Поисково-спасательные работы	12	1	11	Знание транспортировки пострадавшего. Умение оказать первую помощь.
2.7	Соревнования по туризму. Конкурсная программа соревнований. Соревнования по туристским навыкам	20	3	17	Участие в соревнованиях по туризму.
3.	<b>Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	
3.1	Развитие туризма в России. Правила поведения в лесу.	3	3	-	Знание правил поведения в лесу. Знание истории развития туризма.
3.2	Организация туристского быта. Снаряжение.	21	4	17	Умение правильно развешивать бивуак. Знание требований к снаряжению.
3.3	Организация похода. Подготовка. Техника. Краеведение	14	2	12	движения в походе. Участие в походе. Краеведение. Знакомство с маршрутами, разработка
3.4	Техника безопасности в походе	4	1	3	Знание правил безопасности. Организация страховки. Аварийная сигнализация.
4	<b>Общая и специальная</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	

	<b>физическая подготовка. Здоровый образ жизни.</b>				
4.1	Врачебный контроль. Самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена.	10	1	9	Получить навыки физических и специальных упражнений Знание упражнений на растягивание и расслабление мышц после силовых нагрузок.
4.2	ОФП. Здоровый образ жизни.	16	-	16	Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса. Знание комплекса гимнастики. Разминка, заминка.
4.3	СФП	16	1	15	Навык применения оздоровительных процедур на воздухе и в воде.
5	<b>Культурология, коллективные и творческие дела.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
5.1	Участие в общественно полезной работе.	4		4	Участие в экологических акциях. Помощь по благоустройству центра.
5.2	Участие в культмассовых мероприятиях	4		4	Организация досуговых мероприятий кружка.
	Итого за период обучения:	216	32	184	
6	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных	12	4	8	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

### 2. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная.

#### **Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная и лыжная. Регламент. Правила.**

Сведения о соревнованиях по туристскому многоборью. Нормативы по туризму. Правила соревнований по туристскому многоборью. Виды соревнований. Тур техника. Этапы тур техники. Система штрафов. КТМ. Этапы. ПСР. Ралли, короткая дистанция. Документация соревнований. Итоговое занятие. Тест по правилам соревнований и системе штрафов.

**Формы занятий:** лекция, тест

#### **Узлы. Работа с веревкой.**

10 основных узлов. Способы вязки, применение узлов. Знание видов веревки. Терминология при работе с веревкой. Уход за веревкой и карабинами. Обвязка. Страховочная система. Полиспаст. Петля само страховки. Вязка усов. Беседка. Работа с карабинами с муфтой и «автоматом». Типы карабинов и их применение.

**Практика.** Отработка вязки узлов на время (петля само страховки, 10 основных узлов). Сдача нормативов по вязке узлов. Отработка полиспаста. Вязка беседки на время.

**Формы занятий:** сдача нормативов, отработка туристских элементов.

#### **Страховка и сопровождение.**

Страховочная и сопровождающая веревки. Их применение и назначение. Работа с сопровождающей веревкой при переправе через реку, через каньон, вброд, по тонкому льду. Переправа первого участника. Переправа груза. Опорные петли. Страховка первого участника при подъеме и спуске. Траверс крутого склона: страховка и сопровождение. Само страховка.

**Практика.** Отработка переправ с сопровождающей веревкой. Организация командной страховки. Отработка переправ первого участника. Прохождение на время.

**Формы занятий:** отработка туристских элементов.

**Дистанция по тур технике. (отработка техники этапов, прохождение этапов).**

Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Этапы тур техники. Навесная переправа. Переправа по параллельным перилам. Установка и снятие палатки. Маятник. Подъем, спуск по склону. Переноска пострадавшего. Кочки. Мышеловка.

**Практика.** Оработка элементов тур техники. Тактика туристских соревнований.

**Формы занятий:** сдача нормативов, отработка туристских элементов, тренировка, кросс с элементами туристской техники.

**Дистанция по КТМ-1кл. (отработка техники этапов, прохождение этапов).**

Организация перил. Полиспаст. Снятие перил. Укладка бревна. Этапы КТМ. Навесная переправа. Траверс по перилам. Спуск и подъем по командным перилам. Организация перил. Спортивный спуск. Переправа маятником через ручей. Транспортировка груза. Зимний КТМ. Этапы зимнего КТМ: слалом, спуск с поворотами, зигзаг, лыжный спуск, переправа через реку по бревну и навесной, спуск с торможением в заданном квадрате. Переправа по тонкому льду, подъем на лыжах серпантинном. Транспортировка лыж на переправах.

**Практика.** Оработка техники этапов КТМ, прохождение этапов. Тактика прохождение этапов на коротких дистанциях КТМ.

**Формы занятий:** отработка туристских элементов, тренировка, кросс с элементами туристской техники.

**Поисково-спасательные работы. (отработка техники этапов, прохождение этапов).**

Транспортировка пострадавшего. Требования к носилкам. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд. Транспортировка на волокушах. Аварийная сигнализация. Первая доврачебная помощь пострадавшему.

**Практика.** Оработка техники этапов ПСР, прохождение этапов. Изготовление носилок, волокуш. Оказание первой доврачебной помощи при переломах.

**Формы занятий:** отработка туристских элементов, тренировка, лекция, беседа.

**Соревнования по туризму. Конкурсная программа соревнований. Соревнования по туристским навыкам.** Участие в соревнованиях по туризму. Тур слёт. Конкурсная программа: конкурс поваров, краеведов, конкурс бивуаков, стенгазет. Визитная карточка. Соревнования по туристским навыкам. Разведение костра, установка палатки.

**Практика.** Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

**Формы занятий:** соревнования.

### **3 Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.**

**Развитие туризма в России. Правила поведения в лесу.**

История развития туризма в России. Виды туризма. Характеристика. Байки. Правила поведения туристов в лесу, на привалах, перед уходом с привала. Традиции туристского кружка. Сведения о соревнованиях туристов. Нормативы по туризму.

**Формы занятий:** беседа, просмотр слайдов, фото, фильмов, рассказ.

**Организация туристского быта. Снаряжение.**

Перечень снаряжения, требования, характеристика. Виды рюкзаков, спальников, преимущества, недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних и летних походов. Типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Типы палаток. Их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Рем набор. Оборудование для костра. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий (погоды, рельефа, физического состояния участников). Выбор места для привалов, ночлега. Основные требования к месту привала. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование т(выбор места для палаток, костра, для забора воды, умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палатки. Размещение вещей в ней. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Заготовка дров. Сушка и ремонт одежды, обуви в походе. Меры безопасности в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.



**Практика.** Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Составления перечня снаряжения с учетом погоды и времени года. Развертывание и свертывание бивуака. Разжигание костра. Заготовка дров. Установка походной палатки.

**Формы занятий:** беседа, рассказ, поход выходного дня, игра, работа во временных группах, работа с туристским снаряжением.

#### **Организация похода. Подготовка. Техника. Краеведение.**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана-графика движения. Изучение района похода: карт, отчет, литературы, запросы в местные образовательные учреждения. Подготовка снаряжения. Должности и их обязанности. Дежурные. Составление меню, списка продуктов, фасовка продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности замыкающего, направляющего. Режим ходового дня. Общая характеристика препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через заросли, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Использование альпенштока. Положение ног, стоп на склоне. Составление отчета похода, схемы, обработка материала. Ремонт и сдача инвентаря. Точка. Краеведение. Легенды деда – краеведа.

**Практика.** Составление плана подготовки к 1-3 дневному походу. Составление плана-графика, меню, раскладки продуктов. Использование альпенштока на травянистых склонах. Приготовление пищи на костре. Участие в 1-3 дневном походе. Прохождение склонов.

**Формы занятий:** беседа, рассказ, поход, игра на местности.

#### **Техника безопасности в походе.**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице, в помещениях, в лесу. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки, командной страховки. Правила пользования альпенштоком, карабином, веревкой. Меры безопасности при работе с топором, пилой, при разведении костра. Знаки аварийной сигнализации. SOS. Азбука Морзе. Объективные и субъективные опасности в походе.

**Практика.** Отработка техники преодоления препятствий с альпенштоком. Организация переправ с помощью само страховки. Вязка страховочной петли.

**Формы занятий:** беседа, рассказ, игра «Сигналы бедствия», работа во временных группах, работа с туристским снаряжением.

### **4 Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни.**

#### **Врачебный контроль. Самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена.**

Общая гигиена тренировок и походов. Личная гигиена – водные процедуры, гигиена одежды, обуви, закаливающие процедуры. Комплекс гимнастики. Врачебный контроль. Самоконтроль и его назначение и цель. Самочувствие, сон, аппетит, ЧСС, вес тела – показатели самоконтроля. Разминка подготовка мышц к работе. Учет нагрузок. Дневник тренировок. Контрольные нормативы.

**Практика.** Врачебный контроль. Сдача контрольных нормативов. Посещение бассейна.

**Формы занятий:** беседа, рассказ, сдача контрольных нормативов.

#### **ОФП. Здоровый образ жизни.**

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжи, гимнастика, плавание, спортивные игры. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе. Бег вперед, и спиной вперед, бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Много скоки, прыжки в длину, с места, с разбега. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий. Однодневные походы. Задачи таких походов на данном этапе: Приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу;

Обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

**Гимнастика.** Комплекс гимнастики, разминка, упражнения на перекладине, упражнения в равновесии на бревне, кувырок вперед, назад, в сторону, в группировке, стойка на лопатках, 2 кувырка вперед, слитно, кувырок назад в полу шпагат, мостик, кувырок – полет вперед с места и с разбега, перевороты.

**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, эстафетный бег, бег на 400, 600 м, кросс с преодолением препятствий, интервальный бег, переменный бег, прыжки в длину, с места, с разбега, много скоки.

**Лыжная подготовка.** Попеременный и одновременный способы ходьбы на лыжах, техника поворотов на месте и в движении, прохождение дистанций 1-3 км, катание с гор, спуски, подъемы, повороты, торможения на склоне, приемы падения.

**Подвижные игры:** игры с мячом, преодоление полосы препятствий, футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

**Здоровый образ жизни.** Изучение комплекса оздоровительной гимнастики, элементов йоги.

### **СФП.**

СФП направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости и силовой выносливости.

На выносливость: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег в гору, ходьба на лыжах, турпоходы, плавание от 100 до 800 м., многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа, продолжительности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега, бег по песку, по кочкам, в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе, бег по заболоченной местности. На быстроту: бег на скорость на 30, 60, 100, 200, 300 м., быстрое приседание и вставание, бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с облегчением препятствий, бег на месте с высоким подниманием бедра, семенящий, прыжковый, бег с переменной скоростью, повторный, змейкой, бег боком, спиной вперед, со скакалкой на скорость, баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами. На развитие ловкости: кувырки, перекаты, перевороты, падения, упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, реку, переправа по качающему бревну, подъем по крутым склонам. Спрыгивание вниз с возвышения, слалом между деревьями, прыжки через скамейку, поваленное дерево. На развитие силы: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, поднимание ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища на полу и на наклонной плоскости. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, на полу с опорой ног на пол, стул, из стойки на руках, приседание на 1-2 ногах с отягощениями и без. На силу отдельных мышечных групп: упражнения с амортизаторами, эспандерами, гантелями, гириями, штангами. Техническая подготовка: держание карты, компаса, карточки. Отметка на КП. Лыжная подготовка: классический лыжный ход, техника спуска в высокой, низкой стойках. Преодоление подъемов елочкой, полу ёлочкой, лесенкой, ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении. Контрольные нормативы. Развитие памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки, эстафеты с использованием тестов на развитие памяти карты, мышления, внимания. Развитие тактического мышления. Действия в конкретных ситуациях. Упражнения, тесты на память, мышление, внимания. Логические задачи.

**Формы занятий:** Упражнения, тесты на память, мышление внимание, комплексные тренировки.

### **5 Культурология, коллективные и творческие дела.**

#### **Участие в общественно полезной работе.**

Общественно значимые дела по благоустройству территории, помещений, подготовка снаряжения и оборудования к мероприятиям. Участие в экологических акциях.

#### **Участие в культмассовых мероприятиях.**

Культмассовые мероприятия объединения. Подготовка сценария, разработка мероприятий, инсценировка. Подготовка визитной карточки. Проведение мероприятий, соревнований. Посещение бассейна, театров, музеев, выставок.

**Формы занятий:** вечера, праздники, игры, посещение бассейна, театра.

## **6. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных дистанциях.**

Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия. Элементы гребли. Техника гребли па байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лодия. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

**Практические занятия.** Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

Тактика водного путешествия. Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

**Практические занятия.** Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Пред походная проверка снаряжения н байдарок и профилактический осмотр их в походе. Пред походный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность пред походной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

**Практические занятия.** Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствии.

**Формы занятий:** сдача нормативов, отработка туристских элементов, тренировка, кросс с элементами туристской техники.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

2-

**й год обучения.**

№	Наименование тем	Количество часов			Предполагаемый результат
		Всего	теория	практика	
2	<b>Спортивный туризм Дистанция пешеходная и лыжная.1 класс</b>	<b>128</b>	<b>20</b>	<b>108</b>	
2.1	Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная и лыжная. Регламент. Правила.	4	1	3	Знание основ правил спортивного туризма.
2.2	Узлы. Работа с веревкой	24	10	14	Знание 10 основных узлов. Умение применять их в практике. Умение работать с

					веревкой.
2.3	Страховка и сопровождение	18	2	16	Знание страховки первого участника.
2.4	Дистанция по тур технике (отработка техники этапов, прохождение этапов).	23	2	21	Прохождение дистанции по тур технике
2.5	Дистанция по КТМ – 2 класс. (отработка техники этапов, прохождение этапов).	27	1	26	Прохождение дистанции по тур технике
2.6	Поисково-спасательные работы	12	1	11	Знание транспортировки пострадавшего. Умение оказать первую помощь.
2.7	Соревнования по туризму. Конкурсная программа соревнований. Соревнования по туристским навыкам	20	3	17	Участие в соревнованиях по туризму.
3.	<b>Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	
3.1	Развитие туризма в России. Правила поведения в лесу.	3	3	-	Знание правил поведения в лесу. Знание истории развития туризма.
3.2	Организация туристского быта. Снаряжение.	21	4	17	Умение правильно развешивать бивуак. Знание требований к снаряжению.
3.3	Организация похода. Подготовка. Техника. Краеведение	14	2	12	движения в походе. Участие в походе. Краеведение. Знакомство с маршрутами, разработка
3.4	Техника безопасности в походе	4	1	3	Знание правил безопасности. Организация страховки. Аварийная сигнализация.
4	<b>Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни.</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	
4.1	Врачебный контроль. Самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена.	10	1	9	Получить навыки физических и специальных упражнений Знание упражнений на растягивание и расслабление мышц после силовых нагрузок.
4.2	ОФП. Здоровый образ жизни.	16	-	16	Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса. Знание комплекса гимнастики. Разминка, заминка.
4.3	СФП	16	1	15	Навык применения оздоровительных процедур на воздухе и в воде.
5	<b>Культурология, коллективные и творческие дела.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	

5.1	Участие в общественно полезной работе.	4		4	Участие в экологических акциях. Помощь по благоустройству центра.
5.2	Участие в культмассовых мероприятиях	4		4	Организация досуговых мероприятий кружка.
	Итого за период обучения:	216	32	184	
6	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных	12	4	8	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

### 2. Специализация туристское многоборье.

#### **Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная и лыжная. Регламент. Правила.**

Сведения о соревнованиях по туристскому многоборью. Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Нормативы по туризму. Правила соревнований по туристскому многоборью. Виды соревнований (старшая группа А). Основные положения прохождения этапов. Тур техника. Этапы тур техники. Система штрафов. Контрольное время на прохождение этапов. КТМ. Этапы. ПСР. Ралли, короткая дистанция. Документация соревнований. Протесты. Порядок снятия команды с соревнований. Организация судейства. Права и обязанности судей. Судейство на старте, финише, на этапах. Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм). Правила организации и проведения районных соревнований по туристскому многоборью. Программы городских и областных соревнований по туристскому многоборью, туристских слетов. Положение о соревнованиях, основные положения. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований по туристскому многоборью. Права и обязанности участников спортивных соревнований по туристскому многоборью. Разрядные требования по туристскому многоборью. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов.

**Итоговое занятие.** Тест по правилам соревнований и системе штрафов. Разработка положения соревнований кружка. Инструктаж судей. Пользование таблицей штрафов. Работа в качестве судей на этапах, старте. Постановка этапов, оформление протоколов. Изучение условий проведения городских и областных соревнований, а также положений о соревнованиях зонального и всероссийского масштабов.

**Формы занятий:** лекция, тренировка, судейство, тест.

#### **Узлы. Работа с веревкой.**

10 основных узлов. Способы вязки, применение узлов. Знание видов веревки. Терминология при работе с веревкой. Уход за веревкой и карабинами. Полиспаст и блоки. Петля само страховки. Вязка усов. Вязка беседки на время. Опорные петли. Техника натяжения веревки с помощью среднего узла, штыка. Страховочная система.

**Практика.** Отработка вязки узлов на время (петля само страховки, 10 основных узлов). Сдача нормативов по вязке узлов. Отработка полиспаста и натяжения веревки через переправу. Вязка беседки на время.

**Формы занятий:** тренировка, соревнования, отработка технических этапов, сдача нормативов.

#### **Страховка и сопровождение.**

Страховочная и сопровождающая веревки. Их применение и назначение. Работа с сопровождающей веревкой при переправе через реку, через каньон, вброд, по тонкому льду. Переправа первого участника. Переправа груза. Опорные петли. Страховка первого участника при подъеме и спуске. Траверс крутого склона: страховка и сопровождение. Само страховка.

**Практика.** Отработка переправ с сопровождающей веревкой. Отработка переправ первого участника. Прохождение на время.

**Формы занятий:** тренировка, отработка технических этапов, сдача нормативов.

**Дистанция по тур технике. (отработка техники этапов, прохождение этапов).**

Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Этапы тур техники. Навесная переправа. Переправа по параллельным перилам. Установка и снятие палатки. Маятник. Подъем, спуск по склону. Переноска пострадавшего. Кочки. Мышеловка.

**Практика.** Отработка элементов тур техники. Тактика туристских соревнований. Прохождение дистанции. Подготовка снаряжения для соревнований.

**Формы занятий:** тренировка, соревнования, отработка технических этапов, сдача нормативов, работа в командах.

**Дистанция по КТМ 1 класс (отработка техники этапов, прохождение этапов).**

Требования к снаряжению. Организация перил. Полиспаст. Снятие перил. Укладка бревна. Этапы КТМ. Навесная переправа. Траверс по перилам. Спуск и подъем по командным перилам. Организация перил. Спортивный спуск. Переправа маятником через ручей. Транспортировка груза. Зимний КТМ. Этапы лыжного многоборья: слалом, спуск с поворотами, зигзаг, лыжный спуск, переправа через реку по бревну и навесной, спуск с торможением в заданном квадрате. Переправа по тонкому льду, подъем на лыжах серпантинном. Транспортировка лыж на переправах.

**Практика.** Практические занятия в помещении. Отработка техники этапов КТМ, прохождение этапов. Тактика прохождение этапов на коротких дистанциях КТМ. Подготовка снаряжения для соревнований.

**Формы занятий:** тренировка, соревнования, отработка технических этапов, сдача нормативов, кросс с элементами КТМ, ралли. Обсуждение и анализ (в форме игры-тренинга) различных спортивных нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, непосредственно при подготовке спортсмена (команды) к старту соревнований, перед стартом, на техническом этапе, на финише; правомерность (обоснованность) требований участника или капитана команды соревнований при разрешении (опротестовании) спорных ситуаций.

**Поисково-спасательные работы.**

Транспортировка пострадавшего. Требования к носилкам. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе, при подъеме и спуске, по бревну с перилами на несущем. Транспортировка пострадавшего по склону с сопровождающим на носилках. Организация систем спуска пострадавшего, подъема. Транспортировка на волокушах. Аварийная сигнализация. Первая доврачебная помощь пострадавшему при ушибах, растяжениях, вывихах переломах. Наложение шин. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей).

**Практика.** Отработка техники этапов ПСР, прохождение этапов. Изготовление носилок, волокуш. Оказание первой доврачебной помощи при переломах. Наложение шин.

**Формы занятий:** лекция, тренировка, соревнования, отработка технических этапов.

**Соревнования по туризму. Конкурсная программа соревнований.**

**Соревнования по туристским навыкам.** Участие в соревнованиях по туризму. Тур слёт. Конкурсная программа: конкурс поваров, краеведов, конкурс бивуаков, стенгазет. Визитная карточка. Соревнования по туристским навыкам. Разведение костра, установка палатки.

**Практика.** Участие в соревнованиях по туристскому многоборью и в конкурсной программе.

**Формы занятий:** соревнования.

### **3. Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.**

**Развитие туризма в России. Правила поведения в лесу.**

История развития туризма в России. Виды туризма. Характеристика. Нормативы по туризму. Разрядные требования. Книги, рассказывающие о путешествиях (Обручев, Афанасьев, Арсеньев, Федосеев). Фильмы о путешествиях («К-2 гора убийца»). Туристские маршруты.

**Формы занятий:** беседа, просмотр фильмов, слайдов, разбор маршрутов.

## **Организация туристского быта. Снаряжение.**

Требования к туристскому снаряжению – прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, уход, сушка. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросик, топоры, пилы, чехлы к ним. Заточка и развод пил. Рем набор. Аптечка. Требования к месту бивуака: жизнеобеспечение (наличие дров, воды), безопасность (удаленность от населенного пункта, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивуака сухих и гнилых деревьев), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренным солнцем, красивая панорама). Организация бивуака в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях и разведение костра. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных на кухне.

**Практика.** Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление снаряжения: чехлы для топора, ножа, бахилы. Выбор места бивуака. Развертывание и свертывание бивуака на время. Разжигание костра. Заготовка дров. Установка походной палатки.

**Формы занятий:** беседа, лекция, изготовление снаряжения, поход.

## **Организация похода. Подготовка. Техника. Краеведение.**

Подбор группы и распределение обязанностей. Разработка плана похода, графика движения, запасного варианта маршрута. Смета расходов на проведение похода. Норма закладки продуктов. Фасовка продуктов. Калорийность, вес и норма дневного рациона. Оформление походной документации. Заявочная книжка. Маршрутная книжка. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Тактика в походе. Планирование нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Запасной вариант маршрута. Дневки. Заброска продуктов. Разведка сложных участков. Способы их преодоления. Маркировка маршрута. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, по камням, болоту. По тундре, высокотравью, густому кустарнику, в горах, по осыпям, скалам. Правила ходьбы по горам. Темп движения в зависимости от рельефа, правильная постановка стоп, правила трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином», в «лоб», само страховка альпенштоком, короткие привалы. Краеведение. Знакомство с маршрутами Южного Урала. Легенды деда – краеведа. Разработка маршрутов.

**Практика.** Составление плана-графика, сметы, расходов, меню, раскладки продуктов. Заполнение походной документации. Подготовка общественного снаряжения, распределение. Отработка техники движения по разной поверхности.

**Формы занятий:** беседа, лекция, изготовление снаряжения, поход, отработка техники движения.

## **Техника безопасности в походе.**

Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы в соблюдении мер безопасности. Объективные и субъективные опасности в походе. Субъективные опасности: недостаточна физическая техническая морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая пред походная подготовка. Нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение. Переоценка сил групп и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой, ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль, взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать 1 медицинскую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и объективных опасностей. Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Приемы выхода из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения)

до более подходящего места стоянки). Страховка и само страховка. Знаки аварийной сигнализации. SOS. Азбука Морзе.

**Практика.** Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных ситуациях или условиях. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разработка тактики поведения в конкретной аварийной ситуации.

**Формы занятий:** беседа, лекция, поход.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни.**

**Врачебный контроль. Самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена.**

Общая гигиена тренировок и походов. Личная гигиена – водные процедуры, гигиена одежды, обуви, закаливающие процедуры. Комплекс гимнастики. Врачебный контроль. Самоконтроль и его назначение и цель. Самочувствие, сон, аппетит, ЧСС, настроение, вес тела – показатели самоконтроля. Разминка подготовка мышц к работе. Учет нагрузок.

Дневник тренировок. Контрольные нормативы. Понятие о «спортивной форме». Утомление, перетренировка. Спортивный массаж, приемы массажа.

**Практика.** Врачебный контроль. Сдача контрольных нормативов. Посещение бассейна.

**Формы занятий:** беседа, лекция, сдача нормативов, тренировка.

#### **Общая физическая подготовка. Здоровый образ жизни.**

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжи, гимнастика, плавание, спортивные игры. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе. Бег вперед, и спиной вперед, бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки на месте и в движении. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания на обеих и на одной ноге, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады с пружинящими движениями, подскоки. Много скоки, прыжки в длину, с места, с разбега. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Упражнения с сопротивлением: в парах – повороты, наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивания, приседания, переноска партнера на спине и на плечах. Упражнения с предметами: со скакалкой, прыжки с поворотами в приседе и полу приседе. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий.

**Гимнастика.** Комплекс гимнастики, разминка, упражнения на перекладине, упражнения в равновесии на бревне, кувырок вперед, назад, в сторону, в группировке, стойка на лопатках, 2 кувырка вперед, слитно, кувырок назад в полу шпагат, мостик, кувырок – полет вперед с места и с разбега, перевороты.

**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, эстафетный бег, бег на 400, 600 м, кросс с преодолением препятствий, интервальный бег, переменный бег, прыжки в длину, с места, с разбега, много скоки.

**Лыжная подготовка.** Попеременный и одновременный способы ходьбы на лыжах, техника поворотов на месте и в движении, прохождение дистанций 1-3 км, катание с гор, спуски, подъемы, повороты, торможения на склоне, приемы падения. Коньковый ход. Подвижные игры: игры с мячом, преодоление полосы препятствий, футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости и силовой выносливости. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег в гору, ходьба на лыжах, турпоходы, плавание от 100 до 800 м., многократное про бегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа, продолжительности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега, бег по песку, по кочкам, в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе, бег по заболоченной местности. Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на 30, 60, 100, 200, 300 м., быстрое приседание и вставание, бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с о беганием препятствий, бег на



месте с высоким подниманием бедра, семенящий, прыжковый, бег с переменной скоростью, повторный, змейкой, бег боком, спиной вперед, со скакалкой на скорость, баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: кувырки, перекаты, перевороты, падения, упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, реку, переправа по качающему бревну, подъем по крутым склонам. Спрыгивание вниз с возвышения, слалом между деревьями, прыжки через скамейку, поваленное дерево.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, поднимание ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища на полу и на наклонной плоскости. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, на полу с опорой ног на пол, стул, из стойки на руках, приседание на 1-2 ногах с отягощениями и без. Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп: упражнения с амортизаторами, эспандерами, гантелями, гириями, штангой (40-60 % от веса спортсмена), подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 и др. Техническая подготовка: держание карты, компаса, карточки. Отметка на КП. Лыжная подготовка: классический лыжный ход, техника спуска в высокой, низкой стойках. Преодоление подъемов елочкой, полу ёлочкой, лесенкой, ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении. Контрольные нормативы.

**Развитие памяти, внимания, мышления.** Комплексные тренировки, эстафеты с использованием тестов на развитие памяти карты, мышления, внимания. Развитие тактического мышления. Действия в конкретных ситуациях. Упражнения, тесты на память, мышление, внимания.

**Формы занятий:** Упражнения, тесты на память, мышление и внимание, комплексные тренировки.

## **5. Культурология, коллективные и творческие дела.**

### **Участие в общественно полезной работе.**

Общественно значимые дела по благоустройству территории центра, помещений, подготовка снаряжения и оборудования к мероприятиям, общественно полезная работа в походах. Чистка леса от мусора, уборка костровищ. Участие в экологических акциях.

### **Участие в культмассовых мероприятиях.**

Культмассовые мероприятия центра, объединения. Подготовка сценария, разработка мероприятий, инсценировка. Подготовка визитной карточки. Проведение мероприятий, соревнований. Посещение бассейна, театров, музеев.

**Форма занятий:** вечера, игры, праздники, посещение бассейна, музеев, театра, соревнования, турниры

## **6. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных дистанциях.**

Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия. Элементы гребли. Техника гребли па байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лодка. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

**Практические занятия.** Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

Тактика водного путешествия. Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

**Практические занятия.** Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях

плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).  
 Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Пред походная проверка снаряжения и байдарок и профилактический осмотр их в походе. Пред походный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность пред походной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.  
**Практические занятия.** Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствии.  
**Формы занятий:** сдача нормативов, отработка туристских элементов, тренировка, кросс с элементами туристской техники.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-й год обучения.

3-

№	Наименование тем	Количество часов			Предполагаемый результат
		Всего	теория	практика	
2	<b>Спортивный туризм Дистанция пешеходная и лыжная.1 класс</b>	<b>128</b>	<b>20</b>	<b>108</b>	
2.1	Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная и лыжная. Регламент. Правила.	4	1	3	Знание основ правил спортивного туризма.
2.2	Узлы. Работа с веревкой	24	10	14	Знание 10 основных узлов. Умение применять их в практике. Умение работать с веревкой.
2.3	Страховка и сопровождение	18	2	16	Знание страховки первого участника.
2.4	Дистанция по тур технике (отработка техники этапов, прохождение этапов).	23	2	21	Прохождение дистанции по тур технике
2.5	Дистанция по КТМ – 2 класс. (отработка техники этапов, прохождение этапов).	27	1	26	Прохождение дистанции по тур технике
2.6	Поисково-спасательные работы	12	1	11	Знание транспортировки пострадавшего. Умение оказать первую помощь.
2.7	Соревнования по туризму. Конкурсная программа соревнований. Соревнования по туристским навыкам	20	3	17	Участие в соревнованиях по туризму.
3.	<b>Техника туризма. Основы</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	

	<b>туризма. Краеведение.</b>				
3.1	Развитие туризма в России. Правила поведения в лесу.	3	3	-	Знание правил поведения в лесу. Знание истории развития туризма.
3.2	Организация туристского быта. Снаряжение.	21	4	17	Умение правильно развешивать бивуак. Знание требований к снаряжению.
3.3	Организация похода. Подготовка. Техника. Краеведение	14	2	12	движения в походе. Участие в походе. Краеведение. Знакомство с маршрутами, разработка
3.4	Техника безопасности в походе	4	1	3	Знание правил безопасности. Организация страховки. Аварийная сигнализация.
4	<b>Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни.</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	
4.1	Врачебный контроль. Самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена.	10	1	9	Получить навыки физических и специальных упражнений Знание упражнений на растягивание и расслабление мышц после силовых нагрузок.
4.2	ОФП. Здоровый образ жизни.	16	-	16	Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса. Знание комплекса гимнастики. Разминка, заминка.
4.3	СФП	16	1	15	Навык применения оздоровительных процедур на воздухе и в воде.
5	<b>Культурология, коллективные и творческие дела.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
5.1	Участие в общественно полезной работе.	4		4	Участие в экологических акциях. Помощь по благоустройству центра.
5.2	Участие в культмассовых мероприятиях	4		4	Организация досуговых мероприятий кружка.
	Итого за период обучения:	216	32	184	
6	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных	12	4	8	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

### 2. Специализация туристское многоборье.

Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная и лыжная. Регламент. Правила.

Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм). Правила организации и проведения городских соревнований по туристскому многоборью. Программы городских и областных соревнований по туристскому многоборью, туристских слетов. Положение о соревнованиях, основные положения. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований по туристскому многоборью. Права и обязанности участников спортивных соревнований по туристскому многоборью. Разрядные требования по туристскому многоборью. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов. Организация судейства. Права и обязанности судей. Судейство на старте, финише, на этапах. Виды старта. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Оборудование старта, финиша, этапов. Обеспечение безопасности на дистанции. Организация судейской страховки. Мандатная комиссия. Протесты. Порядок снятия команды с соревнований. Документация соревнований. Протоколы. Подсчет результатов. Организация информации с дистанции. Таблица штрафов за ошибки и нарушения.

**Итоговое занятие.** Тест по правилам соревнований и системе штрафов. Разработка положения соревнований кружка. Инструктаж судей. Пользование таблицей штрафов. Работа в качестве судей на этапах, старте. Постановка этапов, оформление протоколов. Изучение условий проведения районных и областных соревнований, а также положений о соревнованиях зонального и всероссийского масштабов.

**Формы занятий:** беседа, тест, судейство, рассказ.

#### **Узлы. Работа с веревкой.**

10 основных узлов. Способы вязки, применение узлов. Знание видов веревки. Терминология при работе с веревкой. Уход за веревкой и карабинами. Полиспаст и блоки. Петля само страховки. Вязка усов. Вязка беседки на время. Опорные петли. Техника натяжения веревки с помощью среднего узла, штыка. Страховочная система.

**Практика.** Отработка вязки узлов на время (петля само страховки, 10 основных узлов). Сдача нормативов по вязке узлов. Отработка полиспаста и натяжения веревки через переправу. Вязка беседки на время.

**Формы занятий:** отработка технических этапов, сдача нормативов по туристской технике, соревнования.

#### **Страховка и сопровождение.**

Страховочная и сопровождающая веревки. Их применение и назначение. Работа с сопровождающей веревкой при переправе через реку, через каньон, вброд, по тонкому льду. Переправа первого участника. Переправа груза. Опорные петли. Страховка первого участника при подъеме и спуске. Траверс крутого склона: страховка и сопровождение. Само страховка.

**Практика.** Отработка переправ с сопровождающей веревкой по старшей группе А. Организация командной страховки. Отработка переправ первого участника. Прохождение на время.

**Формы занятий:** отработка технических этапов, тренировка, кросс с элементами туристской технике.

#### **Дистанция по тур технике. (отработка техники этапов, прохождение этапов).**

Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Этапы тур техники. Навесная переправа. Переправа по параллельным перилам. Установка и снятие палатки. Маятник. Подъем, спуск по склону. Переноска пострадавшего. Кочки. Мышеловка.

**Практика.** Отработка элементов тур техники. Тактика туристских соревнований. Прохождение дистанции. Подготовка снаряжения для соревнований.

**Формы занятий:** отработка технических этапов, сдача нормативов по туристской технике, соревнования, кросс, работа со снаряжением.

#### **Дистанция по КТМ 1 класс (отработка техники этапов, прохождение этапов)**

Требования к снаряжению. Организация перил. Полиспаст. Снятие перил. Укладка бревна. Этапы КТМ. Навесная переправа. Траверс по перилам. Спуск и подъем по командным перилам. Организация перил. Спортивный спуск. Переправа маятником через ручей. Транспортировка груза. Зимний КТМ. Этапы зимнего КТМ: слалом, спуск с поворотами, зигзаг, лыжный спуск, переправа через реку по бревну и навесной, спуск с торможением в заданном квадрате. Переправа по тонкому льду, подъем на лыжах серпантинном. Транспортировка лыж на переправах.

**Практика.** Отработка техники этапов КТМ, прохождение этапов. Тактика прохождение этапов на коротких дистанциях КТМ. Подготовка снаряжения для соревнований.

**Формы занятий:** отработка технических этапов, соревнования, кросс, работа со снаряжением. Обсуждение и анализ (в форме игры-тренинга) различных спортивных нестандартных ситуаций на дистанциях соревнований, непосредственно при подготовке спортсмена (команды) к старту соревнований, перед стартом, на техническом этапе, на финише; правомерность (обоснованность) требований участника или капитана команды соревнований при разрешении (опротестовании) спорных ситуаций.

#### **Поисково-спасательные работы.**

Транспортировка пострадавшего. Требования к носилкам. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе, при подъеме и спуске, по бревну с перилами на несущем. Транспортировка пострадавшего по склону с сопровождающим на носилках. Организация систем спуска пострадавшего, подъема. Транспортировка на волокушах. Аварийная сигнализация. Первая доврачебная помощь пострадавшему при ушибах, растяжениях, вывихах переломах. Наложение шин. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей).

**Практика.** Отработка техники этапов ПСР, прохождение этапов. Изготовление носилок, волокуш. Оказание первой доврачебной помощи при переломах. Наложение шин.

**Формы занятий:** рассказ, упражнения, отработка технических этапов и работа по транспортировке, соревнования, работа со снаряжением.

#### **Скалолазание.**

Спуск по перилам. Дюльфер. Организация системы спуска. Страховка. Техника безопасности при спусках и подъемах. Свободное лазание по скалам с командной страховкой.

**Практика.** Отработка техники скалолазания. Дюльфер. Свободное лазание. Подъем с помощью жумара.

**Формы занятий:** отработка технических этапов.

#### **Соревнования по туризму. Конкурсная программа соревнований. Соревнования по туристским навыкам.**

Участие в соревнованиях по туризму. Тур слёт. Конкурсная программа: конкурс поваров, краеведов, конкурс бивуаков, стенгазет. Визитная карточка. Соревнования по туристским навыкам. Разведение костра, установка палатки.

**Практика.** Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

**Формы занятий:** отработка технических этапов, соревнования.

### **3. Техника пешего и лыжного туризма. Краеведение.**

#### **Развитие туризма в России. Правила поведения в лесу.**

История развития туризма в России. Виды туризма. Характеристика. Нормативы по туризму. Разрядные требования. Книги, рассказывающие о путешествиях (Обручев, Афанасьев, Арсеньев, Федосеев). Фильмы о путешествиях («К-2 гора убийца»). Туристские маршруты.

**Формы занятий:** беседа, просмотр фильмов, слайдов, разбор маршрутов.

**Практика.** Изготовление туристского снаряжения.

#### **Организация туристского быта. Снаряжение.**

Требования к туристскому снаряжению – прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, уход, сушка. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросик, топоры, пилы, чехлы к ним. Заточка и развод пил. Рем набор. Аптечка. Требования к месту бивуака: жизнеобеспечение (наличие дров, воды), безопасность (удаленность от населенного пункта, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивуака сухих и гнилых деревьев), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама). Организация бивуака в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях и разведение костра. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных на кухне.

**Практика.** Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление снаряжения: чехлы для топора, ножа, бахилы. Выбор места бивуака. Развертывание и свертывание бивуака на время. Разжигание костра. Заготовка дров. Установка походной палатки.

**Формы занятий:** беседа, лекция, изготовление снаряжения, поход.

#### **Организация похода. Подготовка. Техника. Краеведение.**

Подбор группы и распределение обязанностей. Разработка плана похода, графика движения, запасного варианта маршрута. Смета расходов на проведение похода. Норма закладки продуктов. Фасовка продуктов. Калорийность, вес и норма дневного рациона. Оформление походной документации. Заявочная книжка. Маршрутная книжка. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Тактика в походе. Планирование нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Запасной вариант маршрута. Дневки. Заброска продуктов. Разведка сложных участков. Способы их преодоления. Маркировка маршрута. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, по камням, болоту. По тундре, высокотравью, густому кустарнику, в горах, по осыпям, скалам. Правила ходьбы по горам. Темп движения в зависимости от рельефа, правильная постановка стоп, правила трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином», в «лоб», само страховка альпенштоком, короткие привалы. Краеведение. Знакомство с маршрутами Южного Урала. Легенды деда – краеведа. Разработка маршрутов.

**Практика.** Составление плана-графика, сметы, расходов, меню, раскладки продуктов. Заполнение походной документации. Подготовка общественного снаряжения, распределение. Отработка техники движения по разной поверхности.

**Формы занятий:** беседа, лекция, изготовление снаряжения, поход, отработка техники движения.

#### **Техника безопасности в походе.**

Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы в соблюдении мер безопасности. Объективные и субъективные опасности в походе. Субъективные опасности: недостаточна физическая техническая морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая пред походная подготовка. Нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение. Переоценка сил групп и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой, ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль, взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать 1 медицинскую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и объективных опасностей. Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Приемы выхода из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стоянки). Страховка и само страховка. Знаки аварийной сигнализации. SOS. Азбука Морзе.

**Практика.** Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных ситуациях или условиях. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разработка тактики поведения в конкретной аварийной ситуации.

**Формы занятий:** беседа, лекция, поход.

## **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Врачебный контроль. Самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена.**

Прохождение врачебного контроля. Дневник тренировок. Учет нагрузок. Контрольные нормативы. Понятие о «спортивной форме». Утомление, перетренировка. Изучение приемов самомассажа. Спортивный массаж, приемы массажа. Расслабление, аутогенная тренировка. Восстановительные средства: сауна, баня, массаж.

**Практика.** Врачебный контроль. Сдача контрольных нормативов. Посещение бассейна. Массаж.

**Общая физическая подготовка. Здоровый образ жизни.**

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки на месте и в движении. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания на обеих и на одной ноге, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады с пружинящими движениями, подскоки. Много скоки, прыжки в длину, с места, с разбега. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Упражнения с сопротивлением: в парах – повороты, наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивания, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами: со скакалкой, прыжки с поворотами в приседе и полу приседе. Упражнения с пружиной. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий.

**Гимнастика.** Комплекс гимнастики, разминка, упражнения на перекладине, упражнения в равновесии на бревне, кувырок вперед, назад, в сторону, в группировке, стойка на лопатках, 2 кувырка вперед, слитно, кувырок назад в полу шпагат, мостик, кувырок – полет вперед с места и с разбега, перевороты. Упражнения с гантелями, штангой. Сгибание и разгибание рук, повороты, наклоны туловища, поднимание на носки, приседания, жим, выпады. Упражнения на равновесие. Выполняются на скамейке, бревне. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающему бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Дюльфер. Подъем с жумаром. Свободное лазание.

**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, эстафетный бег, бег на 400, 600 м, кросс с преодолением препятствий, интервальный бег, переменный бег, прыжки в длину, с места, с разбега, много скоки.

**Лыжная подготовка.** Попеременный и одновременный способы ходьбы на лыжах, техника поворотов на месте и в движении, прохождение дистанций 1-3 км, катание с гор, спуски, подъемы, повороты, торможения на склоне, приемы падения. Коньковый ход.

**Подвижные игры:** игры с мячом, преодоление полосы препятствий, футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол. Оздоровительные процедуры на воздухе. Дыхание. Изучение комплекса оздоровительной гимнастики, элементов йоги.

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег в гору, ходьба на лыжах, турпоходы, плавание от 100 до 800 м., многократное про бегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа, продолжительности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега, бег по песку, по кочкам, в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе, бег по заболоченной местности. Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на 30, 60, 100, 200, 400 м., быстрое приседание и вставание, бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Бег на месте с высоким подниманием бедра, семенящий, прыжковый, бег с переменной скоростью, повторный, змейкой, бег боком, спиной вперед, со скакалкой на скорость, баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: кувырки, перекаты, перевороты, падения, упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, реку, переправа по качающему бревну, подъем по крутым склонам. Спрыгивание вниз с возвышения, слалом между деревьями, прыжки через скамейку, поваленное дерево. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, поднимание ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища на полу и на наклонной плоскости. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, на полу с опорой ног на пол, стул, из стойки на руках, приседание на 1-2 ногах с отягощениями и без. Упражнения с амортизаторами, эспандерами, гантелями, гириями, штангой (40-60 % от веса спортсмена). Лыжная подготовка: классический лыжный ход, техника спуска в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов елочкой, полу ёлочкой, лесенкой, ступающим шагом. Торможение плугом, полу плугом, перешагиванием, поворотом. Обучение поворотам на месте и в движении. Топление лыжни. Движение по заснеженным и обледенелым

склонам на лыжах. Меры страховки и само задержания. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Коньковый ход. Туристская техника. Прохождение этапов тур техники. Движение через кустарники, завалы, по заболоченной местности. Движение по склонам. Акробатика. Упражнения на равновесие. Переправы по веревкам, по бревну. Подъем по склонам. Элемент скалолазания. Дюльфер. Игры: баскетбол, футбол, гандбол. Развитие памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки, эстафеты с использованием тестов на развитие памяти карты, мышления, внимания. Развитие тактического мышления. Действия в конкретных ситуациях. Упражнения, тесты на память, мышление, внимания. Логические задачи. Формы занятий: Упражнения, тесты на память, мышление и внимание, комплексные тренировки.

## **5. Культурология, коллективные и творческие дела.**

### **Участие в общественно полезной работе.**

Общественно значимые дела по благоустройству территории центра, помещений, подготовка снаряжения и оборудования к мероприятиям, общественно полезная работа в походах. Чистка леса от мусора, уборка костровищ. Участие в экологических акциях.

### **Участие в культмассовых мероприятиях.**

Культмассовые мероприятия центра, объединения. Подготовка сценария, разработка мероприятий, инсценировка. Подготовка визитной карточки. Проведение мероприятий, соревнований. Посещение бассейна, театров, музеев, выставок.

**Формы занятий:** вечера, праздники, игры, соревнования, посещение бассейна, театров.

## **6. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных дистанциях**

Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия. Элементы гребли. Техника гребли па байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лодка. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

**Практические занятия.** Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

Тактика водного путешествия. Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

**Практические занятия.** Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

Обеспечение безопасности в водном путешествии. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Пред походная проверка снаряжения и байдарок и профилактический осмотр их в походе. Пред походный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность пред походной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

**Практические занятия.** Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.



**Формы занятий:** сдача нормативов, отработка туристских элементов, тренировка, кросс с элементами туристской техники.

### **Методы отслеживания результативности.**

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся.

### **Методическое обеспечение программы.**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, -контрольное занятие
- проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стресс образующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные: -показ; -пример; -видео иллюстрация.
2. Вербальные: -объяснение; -беседа; -рассказ; -анализ; -инструктаж.
3. Практические: -упражнение; -игра; -творческая импровизация; -взаимоконтроль; -самоконтроль;
4. Стимулирующие: -соревнование; -конкурс; -поощрение, -показательные выступления.

**Дидактический материал:** таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, диафильмы, диапозитивы, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютер.

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Рюкзак - 3 шт.
2. Спальный мешок – 10 шт.
3. Туристические коврики - 5 шт.
4. Перчатки - 5 пар.
5. Система страховочная - 8 пар.
6. Палатки - 3 шт.
7. Топор, котелки, пила, канистры, лопата.
8. Аптечка - 1 набор
9. Компаса жидкостные - 8 шт.
10. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
11. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
12. Карабин туристский с муфтой - 20 шт.
13. Шлем защитный - 8 шт.
14. Фонарь - 2 шт.

### **Список литературы**

#### **Список литературы для педагога**

1. К.В.Бардин Азбука туризма. М.: Просвещение, 1981г. Гуманитарный издательский центр Владос, 2000г.
3. А.С.Лосев Тренировка спортсменов разрядников. М: Физкультура и спорт. 1984г.
4. Б.С.Елаховский Бег к невидимой цели. М.: Физкультура и спорт. 1978г.
5. Э.Н.Кодыш Соревнования туристов. М.: Профиздат. 1990 г.
6. Ю.С.Константинов Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТУР МО РФ. 1995 г.
7. Туристское снаряжение. М.: Профиздат. 1968 г.
8. Программа «Юные туристы- спасатели». М.: ЦДЮТиК. 2000 г.
9. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М.: ЦДЮТУР. 1995 г.
10. А.С.Усков Практика туристских путешествий. Санкт- Петербург, Творческий центр «Геос». 1999 г.
11. Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988.

#### **Список литературы для детей и родителей**

1. А.С.Усков Практика туристских путешествий. Санкт- Петербург, Творческий центр «Геос». 1999 г.
2. К.В.Бардин Азбука туризма. М.: Просвещение, 1981г. Гуманитарный издательский центр Владос, 2000г.