

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского, юношеского туризма и экологии» г. Чайковского

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 06.09.2022 г.  
Внесены изменения  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_г.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ЭМС Управления  
образования  
администрации Чайковского  
городского округа.  
Протокол № 346 от 08.09.2022 г.  
Приказ УО № 07-01-05-438 от  
08.09.2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МАУ ДО СДЮТЭ  
Третьякова О.А.  
« 6 » сентября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Спортивный туризм»**  
Возраст учащихся: 7 - 18 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители программы  
Герасин Михаил Михайлович,  
педагог дополнительного образования,  
Белоногова Кристина Владимировна,  
педагог дополнительного образования,

## Содержание

1. Информационная карта.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Учебно-тематический план.....	11
4. Содержание учебной программы.....	17
5. Перечень оборудования.....	33
6. Список литературы.....	34

## 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Объединение:** спортивный туризм

**Наименование программы:** спортивный туризм

**Классификация образовательной программы:**

- по уровню освоения: общекультурная;
- по образовательной области: спортивно-оздоровительная;
- по форме организации образовательного процесса: индивидуальная при подготовке к личной дистанции, групповая при подготовке к дистанции связки, командная;
- по направлению работы: информационная;
- по возрасту: школьное звено;
- по виду: модифицированная;
- по срокам реализации:  
1-й год (36 ч)
- по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексная;
- по половому признаку: смешанная;
- по типу: ориентационная;
- по уровню результативности образовательного процесса: предметно-функционального обучения;
- по целевой установке образовательного результата: спортивно – оздоровительная.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа основана на программе Слесарева А.П. «Основы тур - многоборья».

Основой туризма являются походы. Безопасность и технико-тактический уровень их проведения в значительной мере зависят от предподходной подготовки, в которой большую роль играют соревнования. Они способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, на них проводят апробацию новых видов снаряжения, происходит широкий обмен опытом. Наконец, соревнования и слеты – лучшая форма пропаганды туризма.

Соревнования – это игра по заранее оговоренным правилам. Правила включают в себя такие пункты и положения, выполнение которых обеспечивает безаварийное прохождение маршрута в реальном походе. Как показывает практика, туристы, участвовавшие в соревнованиях, лучше организованы в походе, легче ориентируются в сложных ситуациях, у них лучше развито тактическое мышление, гораздо выше техническая подготовленность.

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Соревнования заключаются в выявлении сильнейших туристских групп и туристов спортсменов при прохождении туристских маршрутов и дистанций.

Официальные соревнования (мероприятия) по спортивному туризму на территории Российской Федерации проводятся по Правилам соревнований по спортивному туризму (далее Правила), которые обязательны для спортсменов, тренеров, представителей команд, судей и организаторов этих соревнований.

Для участия в соревнованиях необходимо обладать высокой степенью развития самых различных качеств. Но сложность подготовки заключается в том, что простое развитие этих качеств не является залогом успешного выступления спортсменов. Практический опыт показывает, что тактическая подготовка имеет решающее значение при прохождении дистанций высокого класса.

Соревнования спортсменов туристов заключаются в командном (связки) и личном прохождении дистанции с преодолением естественных и искусственных препятствий, большая часть которых встречается в походах, а также в выполнении специальных заданий. В зависимости от сложности дистанции соревнования делятся на пять классов. Сложность дистанции, в свою очередь, определяется технической сложностью отдельных этапов, в значительной мере соответствующей препятствиям в походе. Определяющие этапы дистанции V класса характерны для походов V категории сложности, III класса – для походов III категории сложности и т.д.

Актуальностью нашей программы является то, что возрастают требования к качеству подготовки спортсменов, до настоящего времени

отсутствует в теории туризма, система подготовки спортсменов туристов и в связи с этим затрудняется работа педагогов в организации учебно-тренировочного процесса.

Главной **целью** данной программы является туристско-спортивная деятельность, которая во всех её проявлениях способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туристско-спортивная деятельность включает в себя процесс спортивной подготовки, развития, формирования и совершенствования физических и духовных качеств занимающихся. Для их обучения и тренировки ставятся **задачи** по приобретению знаний, умений и навыков во всех разделах программы:

1) создать условия для расширения двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями спортивного туризма и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

2) способствовать совершенствованию функциональных возможностей организма обучающегося;

3) сформировать практические умения в организации и проведении походов, соревнований, учебно-тренировочных занятий;

4) содействовать достижению спортивного результата в спортивном туризме, соответствующего уровню подготовленности учащегося.

Сформулированные цель и задачи отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, физическая, тактико-техническая и психологическая подготовка школьников.

### **Особенности образовательной программы:**

В отличие от ранее разработанных и ныне действующих программ данная программа характеризуется:

формированием у учащихся специальных знаний по спортивному туризму;

углубленным овладением школьниками физическими упражнениями, ориентированными на использование в самостоятельных формах организации физической культуры;

интенсификацией физической подготовки школьников средствами туризма;

развитием мышления занимающихся;

расширением фонда двигательных умений и навыков, занимающихся благодаря технической подготовке по спортивному туризму.

Практика показывает, что оптимальный возраст для начала занятий туристским многоборьем это 11-12 лет.

### **Основные методы и формы организации учебного процесса (принципы)**

Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности.

В основном учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, это обусловлено специфичностью данного вида спорта. Результаты соревнований подсчитываются как в личном, так и в командном зачете. Групповые занятия сплачивают команду, заряжают духом и боевым настроем на новые старты. Так же занятия могут проводиться и в индивидуальной форме, для улучшения качества технической подготовки спортсмена.

Комплексность программы основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива, по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностноролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности занимающихся. Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процесса в четырех основных направлениях:

- физическое воспитание и дополнительное образование средствами спортивного туризма (туристского многоборья);

- формирование разносторонне развитой личности в спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности - в спортивном туризме (спортивные походы) и экспедиционной (научно-исследовательской) деятельности;

- развитие самодеятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;

- способствование личностному профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности.

Для успешной реализации программы педагогу (тренеру) необходимо учитывать следующие принципы организации самодеятельности туристско-спортивной группы спортивного туризма:

- обеспечение общественно полезного, нравственно ценного и личностно-значимого для занимающихся содержания спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности;

- насыщение спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности воспитанников объединения элементами творчества и инициативы, играми и состязаниями, самодеятельности, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих видов и форм на активные творческие, поисковые виды и формы деятельности;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного, соревновательного и экспедиционно-походного процесса, что поможет

подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать свою индивидуальность, адаптироваться в коллективе и социуме;

- бескорыстие и отсутствие утилитарности в процессе деятельности. Основное, что должно побуждать ребенка заниматься туристско-спортивной и краеведческо-исследовательской работой, - это удовлетворение от занятий любимым делом, эмоционально яркое удовольствие от межличностного общения, постоянное ожидание чего-то нового, необычного;

- принцип соревновательности всего образовательно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса, стимулирующий активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование к самовоспитанию обучающихся.

При построении учебно-тренировочного занятия, необходимо еще использовать педагогические принципы:

#### **Принцип систематичности и последовательности.**

Предполагает преподавание и усвоение знаний в определенном порядке, системе, требует логического построения как содержания, так и процесса обучения, что выражается в ряде правил, например:

- изучаемый материал планируется, делится на логические разделы, темы, устанавливается порядок и методика работы с ними;

- в каждой теме надо установить содержательные центры, выделить главные понятия, идеи, структурировать материал урока;

- при изучении курса устанавливаются внешние и внутренние связи между теориями, законами, фактами.

#### **Принцип доступности.**

Требует учёта особенностей развития учащихся, анализа материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали интеллектуальных, моральных, физических перегрузок.

Этот принцип означает переход от простого к сложному

#### **Принцип наглядности.**

Один из старейших и важнейший в дидактике. Означает, что эффективность обучения зависит от целесообразного привлечения органов чувств к восприятию и переработке учебного материала. Это «золотое правило» дидактики сформулировал ещё Я. Каменский. В процессе обучения детям надо дать возможность наблюдать, измерять, проводить опыты, практически работать - через это вести к знанию. Если нет возможности дать реальные предметы, процессы, используются наглядные средства: модели, рисунки, лабораторное оборудование и пр.

Однако следование этому принципу должно быть в той мере, в какой он способствует формированию знаний и умений, развитию мышления. Демонстрация и работа с предметами должны вести к очередной ступени развития, стимулировать переход от конкретнообразованного и наглядно-действенного мышления к абстрактному, словесно-логическому.

#### **Принцип контроля результатов деятельности и обратной связи.**

Предполагает, что только регуляцию контролирующая процесс образования с помощью комплекса диагностических методик и развитой

системы приемов обратной связи (коррекции) можно достичь поставленной цели.

### **Принцип демократичности.**

Предполагает наличие определенной интеллектуальной и нравственной свободы для саморазвития, саморегуляции и самоопределения.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций, путешествий, марш-бросков, спортивных походов. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-спортивного дополнительного образования, тесную связь между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс успешности усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной деятельностью. Воспитанников следует призвать активно соучаствовать в выработке, реализации и анализе тактических и технических схем приемов) прохождения (преодоления) отдельных элементов этапов, естественных и искусственных препятствий) и целых блоков (дистанций) спортивных или учебных соревнований (походных маршрутов), особенно в третьем и последующих годовых циклах занятий.

### **Поэтапная система подготовки, прогнозируемые результаты и критерии их отслеживания**

Система подготовки туристов-многоборцев это многолетний, круглогодичный, нацеленный, специально организованный и управляемый процесс обучения и тренировки, проводимый под педагогическим контролем. В данной программе предусмотрена поэтапная система подготовки спортсменов, рассчитанная на пять лет обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность одного занятия 45 мин. Данная программа направлена на организацию первого этапа спортивной подготовки - спортивно-оздоровительная группа.

#### Перед учебными группами стоят следующие основные требования:

привитие интереса к данному виду спорта и воспитание трудолюбия в учебно-спортивной работе. Достижение всесторонней физической подготовки и укрепления здоровья. Развитие физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости). Овладение основными приемами ориентирования на местности, личной техникой преодоления естественных препятствий, начальным опытом участия в соревнованиях.

Критерием оценки 1-го этапа является выполнение норм юношеских разрядов.

Теоретическая, техническая и тактическая подготовленность оценивается по критериям, приведенным в программе.

Уровень общей физической подготовленности, как показал опыт, кроме базовых средств двигательной деятельности, целесообразно повышать и средствами подвижных игр, подобранных исходя из специфики вида спорта



и данного возраста занимающихся. Правильно подобранные игры, т. е. соответствующие теме занятия, а так же четкое руководство во время их проведения тренером-преподавателем, способствуют эффективному решению задач по развитию определенных двигательных качеств. В свою очередь они способствуют сохранению и стимулированию интереса к занятиям.

### **Мониторинг образовательных результатов.**

Шкала оценки 5 уровневая: I – низкий (н); II – ниже среднего (н/ср); III – средний (ср); IV- выше среднего (в/ср); V- высокий (в).  
Образовательные результаты документально фиксируются трижды за учебный год по следующим параметрам:

**Сфера достижений** оценивается по занятым местам в соревнованиях различного уровня:

1 уровень, низкий - результативно закончил дистанцию на тренировке.

2 уровень, ниже среднего - результативно закончил дистанцию в открытых стартах ЦДЮТЭ в своей возрастной или квалификационной группе, на школьных соревнованиях

3 уровень, средний -1-3 место, т.е. призер соревнований, в туристско-спортивных мероприятиях СДЮТЭ в своей возрастной или квалификационной группе.

Примечание: квалификационная группа формируется из участников, имеющих одинаковые разряды, вне зависимости от возраста.

3 уровень - занял место среди первых 50% участников в городских соревнованиях школьников в своей группе.

4 уровень, выше среднего - занял место среди первых 10% в городских соревнованиях среди школьников в своей группе; в первых 50% в областных соревнованиях в своей возрастной группе.

.5 уровень, высокий - победитель в городских соревнованиях среди школьников в своей группе; среди первых 10% в областных соревнованиях школьников, 30% в городских соревнованиях среди взрослых, 50% в областных соревнованиях в смежной возрастной группе.

Победителей областных соревнований и призеров региональных, «многодневок» и Всероссийских соревнований в своих группах можно отнести к 5 уровню.

### **Физическая подготовка.**

1.Общая выносливость - бег 1000 м

Оценка показателей					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	высокий
<b>Мальчики</b>					
10	5,20 и более	5,19 –4,43	4,42-4,17	4,16-3,55	3,54 и менее
11	5,07 и более	5,06-4,33	4,32-4,05	4,04-3,43	3,42 и менее
12	4,55 и более	4,54-4,24	4,23-3,52	3,51-3,32	3,31 и менее
13	4,44 и более	4,43-4,11	4,10-3,45	3,44-3,23	3,23 и менее
14	4,31 и более	4,30-3,59	3,58-3,44	3,43-3,13	3,12 и менее
15	4,17 и более	4,16-3,48	3,47-3,24	3,23-3,06	3,05 и менее
16	3,24 и более	3,23-3,17	3,16-3,09	3,08-3,01	3.00 и менее
<b>Девочки</b>					

10	5,20 и более	5,19-4,49	4,48-4,23	4,22-4,07	4,07 и менее
11	5,07 и более	5,06-4,38	4,37-4,15	4,14-3,55	3,54 и менее
12	4,55 и более	4,54-4,29	4,28-4,07	4,06-3,45	3,44 и менее
13	4,34 и более	4,30-4,11	4,10-3,51	3,50-3,35	3,34 и менее
14	4,19 и более	4,18-3,59	3,58-3,41	3,40-3,26	3,25 и менее
15	4,06 и более	4,05-3,48	3,47-3,31	3,30-3,18	3,17 и менее
16	3,50 и более	3,49-3,33	3,32-3,20	3,19-3,11	3,10 и менее

## 2.Силовая способность (комплексное упражнение на силу)

В положении лежа на спине руки за голову производится сгибание и разгибание туловища в течение 30 сек. Затем необходимо перевернуться и принять упор лежа. В течение 30 сек. Выполняется сгибание и разгибание рук. В итоге результат этих упражнений суммируется.

Оценка показателей					
Возр аст	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
<b>Мальчики</b>					
7	26	26-27	28-29	29-30	30
8	28	28-29	30-31	32-33	33
9	30	30-31	32-33	34-35	35
10	32	32-33	34-35	36-37	37
11	34	34-35	36-37	38-39	39
12	36	36-38	39-41	42-44	44
13	39	39-41	42-44	45-46	46
14	42	42-43	44-45	46-47	47
15	44	44-45	46-47	48-49	49
16	47	47-48	48-49	50-51	51
17	49	49-50	51-52	53-54	54
18	52	52-53	54-56	57-58	58
<b>девочки</b>					
7	24	24-25	26-27	28-29	29
8	26	26-27	28-29	30-31	31
9	28	28-29	30-31	32-33	33
10	31	31-32	33-34	35-36	36
11	32	32-33	34-35	36-37	37
12	35	35-36	37-39	40-41	41
13	37	37-38	39-41	42-44	44
14	39	39-41	42-44	45-46	46
15	42	42-43	44-45	46-47	47
16	44	44-45	46-47	48-49	49
17	47	47-49	50-51	52-53	53
18	49	49-50	51-52	53-54	54

## 3.Координационные способности (челночный бег 3x10 м, сек)

Оценка показателей					
Возр аст	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
<b>мальчики</b>					
7	11,2 и выше	11,1-10,9	10,8-10,3	10,2-10,0	9,9 и ниже
8	10,4	10,3-10,1	10,0-9,5	9,4-9,2	9,1
9	10,4	10,3-10,0	9,9-9,3	9,2-8,9	8,8
10	9,9	9,9-9,6	9,5-9,0	8,9-8,7	8,6
11	9,7	9,6-9,4	9,3-8,8	8,7-8,5	8,4
12	9,2	9,2-9,1	9,0-8,5	8,4-8,3	8,2
13	9,2	9,1-9,0	8,9-8,5	8,4-8,3	8,2
14	9,0	8,9-8,7	8,6-8,1	8,0-7,8	7,7
15	8,5	8,4-8,3	8,2-7,9	7,8-7,7	7,6
16	8,1	8,0-7,9	7,8-7,5	7,4-7,3	7,2
17	8,5	8,4-8,2	8,1-7,6	7,5-7,3	7,2

девочки					
7	11,7 и выше	11,6-11,4	11,3-10,6	10,5-10,3	10,2 и ниже
8	11,2	11,1-10,8	10,7-10,1	10,0-9,8	9,7
9	10,8	10,7-10,4	10,3-9,7	9,6-9,4	9,3
10	10,4	10,3-10,1	10,0-9,5	9,4-9,2	9,1
11	10,1	10,0-9,8	9,7-9,1	9,0-8,8	8,7
12	10,0	9,9-9,7	9,6-9,1	9,0-8,8	8,7
13	10,0	9,9-9,7	9,6-9,0	8,9-8,7	8,6
14	9,9	9,8-9,6	9,5-8,9	8,8-8,6	8,5
15	9,7	9,6-9,4	9,3-8,8	8,7-8,5	8,4
16	9,5	9,4-9,2	9,1-8,7	8,6-8,5	8,4
17	9,7	9,6-9,4	9,3-9,1	9,0-8,8	8,7

**Теоритическая подготовка** оценивается по тестам, составленным к каждому виду контроля и утвержденным на заседании МО.

**Общий уровень подготовки** оценивается по оценкам теоретической и физической подготовки и сферы достижений.

**Сфера здоровья** - Функциональная проба Рюффье

Индекс Рюффье рассчитывается после 30 приседаний за 30 сек.

$$I_p = ((P_1 + P_2 + P_3) - 200) : 10,$$

Где P1 – ЧСС до нагрузки в положении сидя (после 5 минутного отдыха);

P2 - ЧСС сразу после нагрузки (стоя);

P3 – ЧСС через минуту после нагрузки (сидя); P – за 60 сек.

Индекс

Оценка

0 – 5

отлично

6 – 10

хорошо

11 – 15

удовлетворительно

более 15

неудовлетворительно

**Психологическую атмосферу в коллективе** целесообразно проводить в середине или конце учебного года, т.к. воспитанники уже успели лучше узнать друг друга.

Методика «Определение психологического климата группы» (Л.Н Лутошкиным)

Анкета учащегося.

В начале года в предложенной анкете можно попытаться выяснить цели воспитанника на этот год.

К примеру:

1. Почему пришел ко мне в этом году?

2. Каких ждешь достижений?

3. Есть ли у тебя какие – либо особые цели в этом году?

4. Какие причины заставляют заниматься туризмом (ориентированием и т.д.)?

5. Какие действия тренера, других спортсменов или людей раздражают тебя?

6. Какое место занимает туризм (ориентирование) в твоей жизни?

Не очень важное 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 очень важное

Другие важные для тебя вопросы?

**Формирование патриотического воспитания обучающихся в образовательном процессе отслеживается по следующим критериям, которые представлены в таблице.**

<b>Критерии патриотизма</b>	<b>Оценочная шкала</b>		
	<b>0 б.</b>	<b>5 б.</b>	<b>10 б.</b>
1 Гордость за свою Родину.	Не знает и не желает изучать историю малой Родины.	В делах и в отношениях проявляет уважение к малой Родине. Считается с традициями своего народа.	Воспитанник гордится своей малой Родиной, ценит и любит ее.
2. Ответственность за себя, семью, школу, объединение, СДЮТЭ, город, РФ, мир.	Безответственное отношение к своим поступкам.	Не во всех случаях проявляет ответственность.	Во всех действиях и поступках проявляется ответственность. В экстремальных ситуациях руководитель может рассчитывать на его помощь и поддержку.
3. Стремление к изучению своего края “Знаю! Значит люблю“.	Нет стремления к изучению своего края.	Изучает историю своей Родины поверхностно, по мере необходимости.	Постоянно занимается самообразованием, не останавливается на достигнутом уровне знаний.
4. Активное участие в социальнозначимых делах.	Не активен.	Не всегда активен.	Всегда проявляет активность в мероприятиях.
5. Инициативность.	Никогда не проявляет инициативу.	Редко инициативен.	На всех этапах проведения мероприятия проявляет инициативу.
6.Толерантное отношение к окружающим.	Не уважает чужое мнение негативно настроен к другим национальностям и их культурным традициям.	Не всегда уважительно относится к другому мнению и представителям другой национальности.	Уважительно относится к другому мнению и представителям другой национальности, проявляет интерес к чужой истории и культуре

**Формирование нравственного деятельно-волевого характера** обучающихся отслеживается по следующим критериям, которые представлены в таблице.

Базовые качества, проявляющиеся в основных сферах отношений	Признаки проявления формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого)
<b>Отношение к обществу и природе</b>	
1. <b>Любовь к своему Отечеству, забота об общем благе</b>	<p>3 – интересуется и гордится историей и культурой своего Отечества, проявляет активную позицию в жизни малой родины (села, района, города);</p> <p>2 – сам интересуется историей и культурой своего Отечества, но активной позиции не проявляет;</p> <p>1 – мало интересуется историко-культурным прошлым и настоящим своего Отечества;</p> <p>0 – пренебрежительно относится к истории и отечественной культуре.</p>
2. <b>Любовь к родной природе</b>	<p>3 – любит и бережет природу, организует природоохранную деятельность;</p> <p>2 – любит и бережет природу, принимает участие в природоохранной работе;</p> <p>1 – сам не проявляет бережного отношения к природе, участвует в деятельности по охране природы «за компанию»;</p> <p>0 – проявляет разрушительное отношение к природе.</p>
<b>Отношение к учебному труду и делу</b>	
3. <b>Настойчивость в достижении успеха а обучении</b>	<p>3 – проявляет интерес к знаниям, учится в полную меру сил и добивается успеха, охотно помогает товарищам;</p> <p>2 – сам добивается успеха в учении, но товарищам помогает лишь тогда, когда просят взрослые или товарищи;</p> <p>1 – не проявляет упорства, и недостаточно успешен в учении;</p> <p>0 – ленив и неуспешен в учении.</p>
4. <b>Творческое отношение и успешность в делах</b>	<p>3 – проявляет и развивает творческие способности и самореализует их в сотворчестве со взрослыми и товарищами;</p> <p>2 – проявляет и развивает свои творческие способности;</p> <p>1 – не имеет устойчивых творческих интересов, требует побуждения со стороны взрослых или товарищей;</p> <p>0 – пустое времяпровождение вне школы.</p>
<b>Отношение к людям</b>	
5. <b>Товарищество, верность дружбе</b>	<p>3 – верен дружбе, охотно сам помогает товарищам в их нуждах и добрых делах;</p> <p>2 – верен дружбе, отзывается на просьбы;</p> <p>1 – не всегда уважает интересы товарищей, иногда проявляет эгоизм;</p>

	0 – эгоистичен.
<b>6. Доброжелательность</b>	3 – добрый, заботливый, сам охотно помогает малышам и престарелым, организует добрые дела, осуждает зло и насилие; 2 – сам добрый и отзывчивый, помогает людям в трудную минуту, но не организует добрых дел; 1 – сам не осуждает грубость и насилие, делает это лишь «за компанию»; 0 – недобрый, драчливый.
<b>7. Вежливость и культура поведения</b>	3 – вежлив, соблюдает такт, уважает старших товарищей, поддерживает культуру поведения в общении с товарищами; 2 – вежлив, уважителен по отношению к старшим и товарищам; 1- не всегда сам проявляет уважение и культуру поведения, требует контроля; 0 – бестактный.
<b>Отношение к себе</b>	
<b>8. Забота о своем здоровье</b>	3 – понимает общественную и личную ценность здоровья, сохраняет и укрепляет его, заботится о здоровом образе жизни других; 2 – бережет свое здоровье, но безразличен к курению и другим вредным привычкам своих товарищей; 1 – проявляет вредные привычки, требует контроля со стороны взрослых; 0 – имеет вредные привычки и не реагирует на требования других.
<b>9. Самообладание и сила воли</b>	3 – проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет волю, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 – не всегда проявляет волю в добрых поступках, требует поддержки; 0 – безволен, подчиняется воле других.
<b>10. Стремление к самосовершенствованию</b>	3 – знает свои сильные и слабые стороны, стремится к совершенствованию себя и других; 2 – стремится к самосовершенствованию; 1 – сам не обращает внимания на свои слабые стороны, нуждается в поддержке; 0 – не стремится к самосовершенствованию.

### 3. Учебный план

Продолжительность, содержание и структура периодов подготовки спортсменов туристов зависят от степени подготовленности группы, этапа подготовки, календаря соревнований, сроков появления и схода снежного покрова и других причин.

Продолжительность этапов различна. Она зависит от задач, которые ставятся на данном этапе.

#### Календарно-тематический план первый этап обучения (1 час в неделю) «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА»

Таблица

Месяц		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
		Разделы программы (количество часов в разделе)								
1. ОФП (9 ч.)	Практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Теория									
2. СФП (9 ч.)	Практика	1	1	1		1	1		1	1
	Теория									
3. Техническая подготовка (27 ч.)	Практика	1		1	1	1	1	1	1	1
	Теория									
4. Ориентирование (9 ч.)	Практика		1		1	1		1	1	1
	Теория									
5. Медицина. Гигиена (4ч.)	Практика			1				1		
	Теория		1		1					
6. Краеведение (2 ч.)	Практика							1		
	Теория			1						
Всего количество часов	Практика	3	3	4	3	4	3	5	4	4
	Теория	0	1	1	1	0	0	0	0	0
<b>Общее количество часов:</b>		<b>36</b>								

#### 1. Общая физическая подготовка

Общее развитие и укрепление организма, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление

телосложения и осанки. Профилактика травматизма – вот основные задачи общей физической подготовки (ОФП).

Средства общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, спортивные игры.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения и занятия, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование общей координации движений и развитие жизненно необходимых двигательных навыков. Вместе с тем применение обще развивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и других систем.

Обще развивающие упражнения:

- ходьба, бег в различных вариациях;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, туловища и шеи;
- гимнастика, упражнения без предметов типа «зарядка»;
- упражнения с предметами: скакалками, палками, набивными мячами, обручами, гантелями, штангой.

- легкая атлетика: бег на короткие дистанции из различных положений, эстафетный бег, бег по пересеченной местности, преодоление различных естественных и искусственных препятствий, интервальный и переменный бег, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной, пятерной прыжок и многоскоки, метание гранаты, мяча;

- плавание ( преодоление различных дистанций 25, 50, 100, 500 метров, в том числе и с отягощением, в одежде. Совершенствование в избранном виде плавания);

- лыжный спорт, изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте в движении;

- ходьба на лыжах на дистанции 3, 5, 10, 15, 25 км, катание с гор, спуски и подъемы по склонам различной крутизны, повороты и торможения во время спусков, лыжные падения;

- спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию; преодоление туристкой полосы препятствий);

- походы выходного дня, загородные прогулки, многодневные походы (степенные, категорийные).

Основное содержание общей физической подготовки воспитанников, занимающихся туризмом, составляет использование средств, взятых из других видов спорта, при этом взросление подростков предполагает её значительную интенсификацию.

## **2.Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов туристского многоборья: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, прыгучести, силы.



Особенности физической подготовки туристов-многоборцев:

**Выносливость** – одна из самых важных физических качеств туристов-многоборцев. Определяется она как возможность длительное время проявлять высокую работоспособность. В соревнованиях выносливость проявляется в способности туристов-многоборцев выдерживать большую по объему и интенсивности соревновательную нагрузку. Только всесторонне подготовленные туристы-многоборцы могут быстро сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными и искусственными препятствиями. Нагрузки в соревнованиях зависят от различных факторов: веса рюкзака и снаряжения, темпа передвижения, быстроты преодоления препятствий, общей продолжительности маршрута. Выносливость во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем организма. Однако решающими здесь являются сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы. Большое значение имеет умение туриста-многоборца распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений, то есть технично. Длительное, технично правильное решение заданий маршрута определяет специальную выносливость туриста-многоборца. Она не может развиваться без общей выносливости – составной части всестороннего развития любого спортсмена.

Развитию общей выносливости, или способности длительное время проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности, служат:

- бег на длинные дистанции,
- велосипед,
- спортивные игры (футбол, баскетбол)
- плавание и др.

Основной метод тренировки общей выносливости туристов-многоборцев в начальный период занятий – равномерный, с длительностью выполнения упражнений в однократном режиме не менее 30 минут. Дальнейшее спортивное совершенствование туристов-многоборцев и развитие выносливости требуют использования переменного и повторного методов. Упражнения, выполненные этими методами, заставляют туриста-многоборца переносить различные нагрузки в течение 1-2 часов. Кроме того, выносливость развивают:

- бег по пересеченной местности (не менее 5 км.),
- туристские однодневные походы (не менее 20 км.),
- двухдневные походы (не менее 30 км.),

при этом низкий уровень нагрузок можно планировать и выдерживать на тренировках в течение многих часов.

Тренировки на развитие выносливости при среднем уровне нагрузки не следует проводить более 3-х часов.

Высокий уровень нагрузки используется только в тренировках высококвалифицированных туристов-многоборцев. При спортивном совершенствовании этот уровень нагрузок необходим в интервальном и

повторном методах тренировок с обязательным медицинским контролем и самоконтролем.

Развивать выносливость нужно с учетом основных физиологических показателей спортсмена:

- частотой сердечных сокращений (ЧСС),
- максимальным потреблением кислорода (МПК).

При больших по интенсивности нагрузках ЧСС повышается до 300% и более по отношению к нормальной (60 уд/мин.), но при снятии нагрузки наблюдается восстановление нормальной ЧСС.

У достаточно тренированных туристов-многоборцев восстановление происходит в течение нескольких минут. В туристском многоборье принято выделять следующие уровни интенсивности нагрузки по ЧСС:

- низкий уровень – 90-130 уд/мин.;
- средний уровень – 130-170 уд/мин.;
- высокий уровень – 170-190 уд/мин.

Изменение степени общей выносливости можно контролировать самостоятельно по пульсу в состоянии покоя. Если сердце хорошо натренировано, то сокращение его в покое становится редким и глубоким, а пульс обычно уменьшается с 60-70 уд/мин до 35-40 уд/мин. При нагрузках ЧСС увеличивается, и тренированное сердце обеспечивает необходимое усиление кровообращения. Наиболее высокая производительность сердца достигается при ЧСС 180 уд/мин., дальнейшее увеличение ЧСС неэффективно, поскольку ведет к снижению как ударного, так и минутного объемов сердца, характеризующих его мощность (ударный объем определяется количеством крови, попадающей в аорту за один удар сердца; минутный объем равен произведению ударного объема на ЧСС).

Исследования показывают, что ударный объем сердца увеличивается во время бега с ЧСС до 130 уд/мин. При этом уровне нагрузок мощность сердца растет, как за счет ударного объема, так и за счет ЧСС. Когда частота пульса выше 130 уд/мин., ударный объем сердца не увеличивается, следовательно, рост мощности идет только за счет ЧСС. При пульсе более 180 уд/мин, мощность сердца не увеличивается, а снижается за счет снижения ударного и минутного объемов. Из этого следует, что средний уровень нагрузок (130-170 уд/мин.) является основным в тренировках туристов-многоборцев, так как именно такие нагрузки способствуют улучшению кровоснабжения организма и укрепляют сердечную мышцу.

Дыхание при таких нагрузках только через нос практически невозможно, поэтому в настоящее время специалисты рекомендуют дыхание через нос и рот одновременно.

При повышении ЧСС происходит увеличение потребления кислорода, которое, однако, не может быть больше МПК. Величина МПК для каждого человека определяется его индивидуальными особенностями и выражается количеством кислорода (в миллилитрах), потребляемого за 1 мин. в перерасчете на 1 кг веса человека. Ориентировочные данные МПК для туристов-многоборцев высшей квалификации до 90 мл, для регулярно

занимающихся туристским многоборьем около 50 мл, для начинающих – менее 40 мл.

Специальная выносливость туриста-многоборца выявляется в условиях преодоления препятствий, близких к реальным. Желательно, чтобы уровень интенсивности при этом был средним (ЧСС 130-170 уд/мин.). В таком случае уровень интенсивности нагрузки определяется скоростью преодоления препятствия. Время прохождения контролируется и определяет специальную выносливость туриста-многоборца при преодолении препятствия.

Для тренировки и контроля уровня специальной выносливости туриста-многоборца можно использовать марш-бросок по пересеченной местности (15-20 км.) с рюкзаком (15-20 кг.). Обязательными препятствиями, которые должны составить 30-50% пути, должны быть подъемы и спуски, переправы (овраги, осыпи, склоны), участки без троп и дорог. Техническая трудность этих участков должна соответствовать квалификации участников марш-броска.

При отличной выносливости средняя скорость марш-броска должна составлять 4 -5 км/ч., при средней скорости примерно 3 км/ч., движение со скоростью до 2 км/ч показывает уже недостаточную специальную выносливость туристов-многоборцев. Эти контрольные нормативы применимы для оценки специальной выносливости туристов-многоборцев (мужчин). Женщинам следует снижать нагрузки на 30% по весу рюкзака и на 30% по протяженности пути.

Большой километраж и вес рюкзака относят к высоким разрядам по туризму.

Развитие выносливости нужно начинать с бега. В этих целях можно использовать известную дозировку беговой нагрузки для практически здоровых людей различного возраста, ранее не занимавшихся спортом.

Темп бега рекомендуется невысокий и равномерный. Немецкие специалисты считают, что лучше всего бегать по утрам (но не раньше чем через 10 минут после сна) и каждый день. В таком режиме можно бегать и через день, но минимальная норма – два раза в неделю. Интенсивность нагрузки следует контролировать по ЧСС и постепенно переходить от низких нагрузок к средним. При этом за то же время нужно увеличивать длину пробега. После 4 месяцев таких занятий рекомендуется время бега постепенно увеличивать, но сохранять равномерность.

**Развитие силы** – это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе определенной мощности, типичной для туристов. Абсолютная сила мышц, развитая путем отягощений за счет простого увеличения физиологического поперечника мышц, является только основой для развития динамической силы туриста.

В туристской практике наибольшее значение имеет динамическая сила мышц ног. Однако физическое совершенствование предусматривает гармоничное развитие всех групп мышц. Сила туриста характеризуется способностью его мышц выдерживать умеренные нагрузки в течение

длительного времени, а также способностью многих мышечных групп (ног, рук, спины и т.д.) к предельным кратковременным напряжениям.

При любых физических упражнениях, особенно силовых, мышечная масса увеличивается, что приводит к усилению кровообращения и увеличению запасов энергетических веществ.

Вначале мужчины пользуются гантелями весом до 3 кг, после 2 – 3 месяцев регулярных занятий можно упражняться с гантелями 4 – 5 кг, а после 7 – 8 месяцев увеличить вес до 7 – 10 кг. При этом возрастает продолжительность занятий – с 10 до 30 мин и число повторений отдельных упражнений – с 5 – 6 раз до 10 – 15 раз (но не больше). Между упражнениями делают паузу (20 – 30 с), положив гантели и встряхнув руки и ноги. При выполнении упражнений не следует задерживать дыхание и торопиться с увеличением интенсивности нагрузки. Дальнейшее наращивание силы достигается специальными упражнениями с отягощением: непредельными до отказа, предельными и околопредельными в динамическом и статическом режимах, с предельными скоростями. В последнем случае развиваются скоростно-силовые качества, необходимые в соревнованиях туристов – многоборцев. Наибольший прирост силы при этом достигается применением оптимального веса (на 10 – 15 кг меньше предельного).

Туристам важно развивать мышечную силу без значительного увеличения веса тела, поэтому в тренировках рекомендуется использовать различные силовые упражнения, в том числе с тяжелыми снарядами (гирями, штангой), с небольшим количеством повторений, обязательно с расслаблением мышц после каждого расслабления. Выполнять их следует после достаточной разминки в любое время тренировочного занятия.

Силовые упражнения, связанные с преодолением собственного веса – подтягивание на перекладине, отжимание, в упоре лежа, лазанье по канату без помощи ног, приседание на двух и на одной ноге (пистолетик), «гусиный» шаг и другие – могут и должны выполняться практически на каждом тренировочном занятии в сочетании с другими упражнениями.

Преодоление собственного веса в тренировках туристов-многоборцев высоких разрядов сопровождается дополнительным отягощением (специальные жилеты, тяжелая обувь, дополнительный груз, сопротивление партнера и т.п.).

В упражнениях на развитие статической силы используются фиксированные положения: вис на перекладине для развития мышц кистей рук, удержание ног «углом» сидя на полу или в вися на шведской стенке для развития брюшного пресса, стояние на носках для развития мышц пальцев ног.

Для развития силы на тренировках в спортзале рекомендуется использовать гимнастические снаряды и набивные мячи, применять игровые методы развития силы (перетягивание каната, «скачки всадников» и др.).

Развитие силы хорошо совмещается с техническими приемами преодоления скал и других форм горного рельефа. Например, преодоление нависающих участков скал хорошо развивает силу мышц плечевого пояса, брюшного пресса и рук. Хорошо развивает силу мышц ног и рук движение с

рюкзаком с помощью зажимов или схватывающих узлов по закрепленной на скалах веревке. Использование скального рельефа в тренировках туристско-многоборцев является обязательным правилом построения тренировочного цикла, а для развития силы всех групп мышц обязательным личным снаряжением туриста-многоборца в домашних условиях должны быть гантели и эспандеры (включая кистевой). Развитие силы в процессе тренировок необходимо контролировать. Самый доступный метод контроля силы различных групп мышц – повторение упражнений с преодолением собственного веса «до отказа».

В развитии туристско-многоборцев (юношей) средней квалификации нужно ориентироваться на следующие требования:

- подтягивание на перекладине – 10 раз,
- приседание на одной ноге – 20 раз,

Для девушек количество подтягиваний снижается в 3-4 раза, а приседание на одной ноге в 1.5-2 раза. Особое внимание следует обратить на достижение нормативных требований по приседаниям, так, как развитие мышц ног для туристско-многоборцев является наиболее ответственным элементом силовой подготовки.

**Подвижность в суставах** определяет гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Все эти качества нужны в туристских походах и соревнованиях. Подвижность можно развивать систематическими упражнениями, направленными на увеличение эластичности связок и мышц. Важную роль при этом играют упражнения на гибкость, которые позволяют выполнять движения в суставах с большой амплитудой, развивающие подвижность плечевого пояса, позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов.

Выполнение этих упражнений требует соблюдения следующих приемов:

- маятникообразные движения телом,
- пружинящие сгибания,
- приседания и выпады,
- захват руками внешней опоры,
- использование дополнительных отягощений, эспандеров.

В период разминки, основной и заключительной части занятия широко применяются маятникообразные, круговые или рывковые движения: плечевыми и тазобедренными суставами, прямыми и согнутыми руками, «махи» ногами, движения головой (для развития мышц шеи), сгибание и разгибание верхней половины тела, пружинистые движения в полушпагате.

Подвижность голеностопных суставов отрабатывается ходьбой на пятках и носках, на внутренней и внешней сторонах стоп, приседанием и подъемом на скрещенных ногах. Туристам-многоборцам особое внимание следует уделять развитию подвижности голеностопных суставов, поскольку бег по пересеченной местности требует больших нагрузок на голеностопные мышцы и связки, которые должны быть сильными и эластичными.

**Быстрота движений** определяется эластичностью мышц и подвижностью в суставах, кроме того, зависит от силы, технической

подготовленности и реакции спортсмена. Быстроту движений у туристско-многоборцев целесообразно развивать игровым и соревновательным методами, основное внимание, уделяя при этом умению оперативно и правильно решать двигательные и специальные технические задачи.

В личной подготовке туристско-многоборцев проверка тренированности на скорость проводится на легких трассах, с учетом того, что она не является решающим фактором.

Важнее в данном случае проходимость, то есть способность преодолевать различные труднопроходимые участки. Проверку этого качества нужно проводить на предельно сложных участках. Одинаково высокой проходимости всех членов команды не всегда можно добиться. Однако два-три члена команды по этому показателю должны соответствовать самым высоким современным требованиям.

Основное внимание в подготовке команд туристско-многоборцев следует уделять групповому преодолению элементов природного рельефа. Групповое преодоление во многом отличается от личной перильной техники и требует, прежде всего, взаимодействия всех участников команды «схоженности» в сочетании с высокой индивидуальной техникой.

Контрольные соревнования по групповому преодолению различных препятствий рекомендуется проводить на новых трассах. Хорошим объективным показателем следует считать лишь первое прохождение маршрута. В тех случаях, когда команда после двух-трех прохождений маршрута значительно улучшает время, можно говорить о недостаточной её «схоженности». Периодическую проверку индивидуальной техники рекомендуется проводить на одной трассе для оценки роста результата, но при этом нужно исключить многократное прохождение трассы для её изучения. Тогда проверка покажет рост технического мастерства, а не механическое запоминание данного маршрута.

В построении тренировки следует обращать внимание на дозировку упражнений по объему и интенсивности нагрузок. При этом можно ориентироваться на физиологическую кривую во время тренировки – пульсовую характеристику. Пульсовая характеристика отдельного занятия в целом носит типовой характер. Начальная ЧСС в подготовительной части занятия постепенно увеличивается до среднего уровня основной части занятия, где реализуется заданный тренером нагрузочный режим по интенсивности, в диапазоне 130-170 уд/мин. В заключительной части занятия нагрузка снижается для постепенного или частичного восстановления ЧСС.

Очевидно, что каждая тренировка будет иметь свои особенности, которые необходимо учитывать. В целом постепенное нарастание нагрузок и чередование периодов отдыха должны быть общими требованиями к тренировкам спортсменов туристско-многоборцев. Продолжительность одной тренировки у туристско-многоборцев часто составляет до 4 часов, а в контрольных тренировках достигает 6 часов, поэтому большое значение придается умению организовать контроль и самоконтроль состояния организма туристско-многоборца в тренировочном процессе.

Следует учитывать, что в протяжении рабочего дня работоспособность человека периодически меняется, достигая самого высокого уровня к 11-12 часам. В дальнейшем она снижается, но после обеда наблюдается её постепенное повышение. После 20 часов происходит падение работоспособности, особенно выражено оно после 22 часов. Тренировочные занятия после 20-22 часов малоэффективны.

В утренние часы не следует планировать тренировок, направленных на совершенствование силы и быстроты, так как организм недостаточно еще к этому подготовлен. Надо учитывать, что поздние вечерние тренировки сильно утомляют организм и мешают нормальному сну. Поэтому следует рекомендовать тренировки в дневное время от 10 до 14 часов или от 16 до 20 часов.

Для оценки общефизической подготовленности спортсменов туристов нужно использовать контрольные нормативы. Нормативные требования необходимо творчески развивать и определять на каждый этап тренировочного процесса. Конкретная цель, реально достигаемая в процессе тренировок, ясное понимание мотивов своей деятельности.

Для определения степени физической подготовленности туристов можно рекомендовать кросс-тест на дистанции 8 км. Эта дистанция выбрана из модели туристского перехода, который длится в пределах 45-50 мин. Тренировки туристов на такой дистанции позволяют помимо развития общей выносливости тренировать организм для непрерывной работы в течение одного туристского перехода. Также спортсмен I спортивного разряда и выше должен подтягиваться не менее 15-20 раз, приседать на одной ноге не менее 20-25 раз.

Таблица 8

Контрольный кросс-тест для определения степени подготовленности спортсменов туристов к соревнованиям.

Степень подготовленности	Рекомендуемая категория сложности дистанции	Кросс 8 км. (время в мин)	
		юноши	девушки
отлично	4-5	32.00-36.00	40.00-45.00
хорошо	2-3	36.00-40.00	45.00-50.00
удовлетворительно	1	40.00-45.00	50.00-55.00
неудовлетворительно	-	медленнее 45.00	медленнее 55.00

### 3. Тактико-техническая подготовка

В основу тактико-технической подготовки спортсмена туриста положена безопасность преодоления естественных препятствий в походе, соревновании. Сюда входят преодоление сухих и водных преград, подъемов,

спусков, траверсов склона, лавиноопасных участков, а также транспортировка пострадавшего через различные препятствия.

Подготовка включает в себя как личные действия, так и действия в составе группы (команды). Выработка тактики преодоления препятствий с учетом имеющегося снаряжения, оценки конкретного препятствия, преодоление его с наименьшими затратами времени и сил.

Отработка правильных действий при прохождении спуска, подъема, траверса, навесной переправы, параллельных перил, маятника, переправы по бревну индивидуально каждым участником.

Работа на вышеперечисленных препятствиях и связках этапов в составе команды, взаимодействие с партнерами по команде (группе). Взаимовыручка, взаимозаменяемость, взаимоконтроль.

Подготовка по данному разделу программы должна вестись со строгим выполнением техники безопасности согласно регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».

#### Практические занятия

Подготовка снаряжения и укладка рюкзаков. Вязание основных узлов. Основа тактико-технической подготовки туриста-многоборца - безопасность преодоления естественных препятствий в походе, соревновании. Оборудование этапов, разметка дистанции.

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанции 1-2 класса. Тактика личного прохождения различных этапов, тактика работы на этапах личного и в команде. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов и их прохождения, применение специального оборудования и средств.

Отработка отдельных умений и навыков: установка и снятие двускатной палатки; подъем, траверс, спуск по травянистым, осыпным склонам; подъем, спуск по перилам; переправа через сухой овраг, водную преграду по бревну с перилами; параллельные перила; навесная переправа через сухой овраг водную преграду; переправа по бревну способом «маятник» через сухой овраг, водную преграду; переправа через водную преграду на плавсредствах; переправа вброд с наведением перил; преодоление болота с укладкой жердей; преодоление болота по кочкам; преодоление завалов, густого подлеска и поваленных деревьев; преодоление преград способом маятника с самостраховкой.

### **3. Ориентирование.**

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Карты, их масштабы. Топографические карты. Условные знаки топографических карт. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт: населенные пункты, дорожная сеть, гидрография, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на карте с помощью горизонталей. Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, овраг, холм. Определение крутизны, направления, протяженности склонов. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, звездам.



Движение по азимуту по закрытой местности. Выбор путей движения. Развитие «памяти» карты.

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Свойства карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Способы и правила копирования карт

Условные знаки. Понятие о знаках. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на карте. Горизонтالي основные, утолщенные, полугоризонтали. Сечение. Типичные формы рельефа и их изображение на карте.

Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Основные направления на стороны горизонта. Градусное значение, Определение азимута.

Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Выход на местность, сличение карты с местностью. Ориентирование по карте на небольшое расстояние.

### **5. Основы первой помощи. Гигиена туриста.**

Предполагает изучение анатомического строения организма человека, правила личной гигиены, а также изучение в полном объеме первой до врачебной помощи при несчастных случаях, а также способы транспортировки пострадавшего. Профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене, Соблюдение гигиенических норм и личная гигиена занимающегося туристским многоборьем. Сущность закаливания организма. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков.

Походный травматизм, заболевания в походе. Профилактика травматизма заболеваний. Общая характеристика медикаментов и их составляющая. Оказание первой помощи при повышенной температуре, потере сознания, поносе, кашле, головной боли, головокружении, боли в суставах и мышцах. Понятие о гигиене. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом.

Оказание первой помощи условно пострадавшему: определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи

### **6. Краеведение**

Работа с краеведческой литературой. Изучение истории, культуры и природы родного края.

## **4. Условия организации образовательного процесса.**

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Спальный мешок	15
2. Палатка шести местная	3
3. Рюкзак	15
4. Котлы туристские (комплект)	3
5. Топор большой	2
6. Компас жидкостной	15
7. Костровое оборудование	2
8. Лопата саперная	1

9. Ветрозащитный костюм	15
10. Карты схемы спортивные, туристские	
11. Коврик теплоизоляционный	15
12. Тент хозяйственный	2
13. Пила	2
14. Веревка основная (40м)	7
15. Веревка вспомогательная (40м)	7
16. Карабин	60
17. Блок	2
18. Полиспаст	2
19. Опорные петли	10
20. Полотно	2
21. Аптечка	1

Рекомендуемый перечень личного тур снаряжения занимающегося.

1. Рюкзак
2. Спальный мешок
3. Пеноковрик
4. Страховочная система
5. Каска
6. Рукавицы, перчатки
7. Спусковое устройство
8. Тренировочная одежда
9. Головной убор
10. Карабины
11. Жумар

## **5. Список литературы**

### **Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:**

1. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.:ФиС, 1990.
2. Озолин Н.Г. Легкая атлетика М.:ФиС, 1989.
3. Поляков В.А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. М.1990
4. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М.:ЦДЮТур МО РФ, 1995.
5. Працко Ю.Ф., Семикоп А.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе. Мн.: Польша, 1989.
6. Программы для системы дополнительного образования детей. М.:ЦДЮТур, 1999.
7. Роцин А.Н. Ориентирование на местности. – М.:«Недра», 1966.
8. Русский турист. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма
9. Спортивное ориентирование на местности. – М. 1977.
10. Толкачев Б.С. Физкультурный заклон ОРЗ М.:ФиС, 1988.
11. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. М.:ФиС,1989..
12. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная». М.: ТССР, 2009.
13. Правила соревнований по спортивному туризму. М.: ТССР, 2009.
14. Расторгуев М. Альпинистские узлы. М.: РИО ЦНИИОИЗ, - 2007, -36 стр.

### **Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:**

1. Поляков В.А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. М.1990
2. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная». М.: ТССР, 2009.
3. Роцин А.Н. Ориентирование на местности. – М.:«Недра», 1966.
4. Спортивное ориентирование на местности. – М. 1977.
5. Расторгуев М. Альпинистские узлы. М.: РИО ЦНИИОИЗ, - 2007, - 36 стр.
6. Балобанов И.В. Узлы. М.:2005г.