

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско – юношеская спортивная школа

СОГЛАСОВАНО  
на заседании Педагогического  
Совета  
Протокол № 1  
от «27» августа 2021г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Возраст обучающихся - 7-17 лет  
Срок реализации программы – 1 год  
Тренер - преподаватель  
Нещадим Валерий Анатольевич

с. Куйбышево

2021 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» составлена в соответствии с Уставом МБОУ ДО ДЮСШ, Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам МБОУ ДО ДЮСШ, Региональными рекомендациями к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

Программа «Спортивный туризм» по своему виду является **модифицированной**, так как скорректирована на основе нескольких программ с внесением изменений в содержание и распределение часов.

**Уровень программы:** базовый.

**Отличительные особенности программы:** Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки квалифицированных туристов-многоборцев по спортивному туризму и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Отличительная особенность программы состоит в том, что в ней представлена система тренировочных заданий по физической, технической, тактической подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях учебных групп.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе

воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

**Цель программы:** Главная задача данной программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных туристов-многоборцев, которая предусматривает:

### **Задачи программы:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья воспитанников
- подготовку спортсменов высокой квалификации
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками в процессе подготовки до требований в личных и командных высоких результатов
- подготовку инструкторов и судей по спортивному туризму и туристскому многоборью
- подготовку и выполнение разрядов
- воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Возраст обучающихся 7-17 лет.

Программа «Спортивный туризм» рассчитана на 1 год обучения, из расчета 312 часов – 1 год обучения,

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, тренировки, учебно-тренировочные сборы

**Режим занятий:** Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

При реализации программы используются следующие **педагогические принципы:**

- доступности;
- системности.

В работе по программе используются следующие методы обучения:

- рассказ;
- беседа;
- инструктаж;
- упражнения.

По степени активности познавательной деятельности;

- объяснительный;
- иллюстративный.

#### **Ожидаемые результаты:**

В процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» обучающиеся должны получить комплекс знаний и приобрести определенные знания и умения:

#### **К концу года обучения должны:**

##### **Обучающиеся должны знать и уметь представление:**

- 1) об особенностях зарождения, истории спортивного туризма
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства соревнований

##### **Учащиеся должны уметь:**

- 1) выполнять нормативы по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами лично и в команде
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия а также с группой товарищей;
- 4) проводить соревнования в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

### **Содержание программы 1 год обучения**

## **1. Физическая культура, спорт и туризм в России. История развития спортивного туризма и туристского многоборья.**

Понятие о физической культуре, спорте и туризме в России. Физическая культура, спорт и туризм - составные части системы физического воспитания, значение их для укрепления здоровья, всестороннего физического развития учащихся.

Формы и традиции; массового спортивного туризма. Структура руководства физической культурой, спортом и туризмом. Спортивные и туристские клубы, их задачи, организация и содержание работы.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования не туризму.

Зарождение отечественного спортивного туризма. История развития спортивного туризма. Учреждение значка "Турист России" Введение инструкторских званий по спортивному туризму. Включение спортивного туризма в Единую спортивную классификацию.

Постановления по развитию спортивного туризма в стране. Теоретическая основа спортивного туризма. Роль и место спортивного туризма в единой спортивной классификации. Значение спортивного туризма для воспитания волевых и моральных качеств, обучение прикладным навыкам. Спортивно-массовый туризм в школах как эффективное средство воспитательной работы.

## **2. Туристские возможности родного края.**

Географическое положение области. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы. Растительность и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, перспективы развития. Памятные места, музеи, заказники и заповедники; места, интересные своеобразным проявлением природы.

Литература о родном крае. Рекомендуемые маршруты, прогулки по району и области. Оборудование и подготовка маршрутов походов и прогулок. Оформление документов.

## **3. Туристские возможности России.**

География спортивных походов. Туристические возможности. Условия проведения в районах сложных походов. История туристского освоения, туристские объекты КСС, МЧС. Лучшие походы, перспективы и задачи будущих походов. Районный и областной календарь соревнований по спортивному туризму.

Подробный физико-географический обзор района похода: площадь, географическое положение, рельеф, слагающие породы, высотность с указанием вершин, хребтов, перевалов, долин, гидрографическая сеть, климат, полезные ископаемые, растительность, животный мир, население, история, хозяйство. Ключевые участки возможных маршрутов различных категорий сложности, пути подъезда.

Источники сведений о походе.

## **4. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Гигиена. Режим. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении, составе крови и функциях кровеносной системы. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности человека.

Центральная нервная система. Периферическая нервная система. Органы чувств и их функции. Значение нервной системы и органов чувств человека.

Органы пищеварения. обмен веществ. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа)

Влияние занятий физическими упражнениями и спортивным туризмом на центральную нервную систему.

Совершенствование функции сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Понятно гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, парная, душ, купание)

Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой и воздухом.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

## **5. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы массажа, противопоказания к массажу. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

## **6. Оказание первой доврачебной помощи.**

Возможные травмы и заболевания, их симптомы и признаки. Остановка кровотечения. Наложение шин при переломах и вывихах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран, повреждении участков кожи.

Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Причины, симптомы и доврачебная помощь, профилактика травм и заболеваний (воспаление лёгких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, яд овитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья растяжений, вывихов, разрывов связок, потёртостей, поверхностных ушибов, внутренних кровоизлияний, кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния.

Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки. Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача. Меры против переохлаждения и обморожений, оказание первой помощи.

### **7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке.**

Краткая характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность-необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка или процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Физиологические обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Основные признаки перетренированности и её ликвидация.

Учёт восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма спортсмена после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в туристских походах, слётах и соревнованиях.

Тренированность и её физиологические показатели (в покое, при дозированной и предельной нагрузке).

Всесторонняя физическая подготовка-основа для постижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов и дистанций туристского многоборья. Задачи и характеристика общей и специальной физической подготовки туристов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии, успешном овладении техникой и тактикой передвижения по незнакомой местности. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Взаимосвязь и сочетание общей и специальной физической подготовки. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место общей и специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Роль физической подготовки в поддержании спортивной формы, повышении спортивной работоспособности и стимулировании восстановительных процессов. Характеристика и методика развития выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Комплексный контроль общей и специальной физической подготовке туристов различных групп и видов туризма. Методы комплексного контроля и внесение коррекции в тренировочный процесс.

## **8. Основы методики обучения и тренировки. Планирование спортивной тренировки.**

Главные задачи тренировочного процесса, обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, волевой и психологической подготовки.

Систематическая круглогодичная тренировка и её роль в повышении спортивного мастерства. Соотнесение и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки. Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Общие требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Подбор учебного материала и его дозировка. Индивидуальный подход к занимающимся и методы обучения значению обучения и тренировки в приближённых к туристским походам и соревнованиям условиях (обучение и тренировки на полигонах).

Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств у спортсменов-туристов в процессе обучения, тренировок, соревнований.

Понятие о содержании занятий, его построении, об уровне нагрузок. Задачи, содержание и средства отдельных частей занятий. Разминка, её значение и содержание.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Планирование тренировок: перспективное, текущее, оперативное.

Круглогодичная тренировка, годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла тренировок, их задачи и содержание. Специфика годичных циклов туристов.

Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов, объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Планы тренировок.

## **9. Правила проведения спортивных походов.**

Правила соревнований по спортивному туризму.

Общие положения, формирование туристской группы. Требования к её участникам и руководителю. Оформление документов на проведение походов. Права и обязанности участника похода. Разбор случаев нарушения туристских правил. Наказания.

Изучение "Правил проведения туристских спортивных походов". Подготовка к походу: выбор района похода, комплектование группы, оформление маршрутных документов, подбор картографического материала и изучение маршрута. Сбор материалов о походе для отчёта.

Ведение регулярных путевых записей, необходимых для отчёта. Обсуждение в группе итогов похода (правильность выбранного района и времени похода, пройденного маршрута, оценки его сложности, поведения членов группы).

Содержание письменного отчёта о походе: описание района, техническое описание маршрута и указанием применяемых способов преодоления естественных препятствий, выполнения в пути общественно-полезная работа и собранный краеведческий материал, обучение участников группы, результаты наблюдений, список снаряжения, набор продуктов и состав медаптечки, смета расходов, уточнённый картографический материал, возможные варианты маршрута, заключение о сложности маршрута, выводы и рекомендации. Оформление отчёта. Утверждение его на МКК. Популяризация района похода.

Изучение «Правил соревнований по спортивному туризму» и методичек по «Организации судейства на соревнованиях по спортивному туризму»

## **10. Топография и основы ориентирования**

Виды карт и основные сведения о них: масштаб, рельеф, координатная и градусная сетка, условные обозначения топографических и спортивных карт. Отработка навыков чтения и составления схем и крок. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Магнитное склонение.

Работа с компасом: устройство, виды, определение сторон горизонта, приёмы работы, приёмы ориентирования карты по компасу.

Условные знаки спортивных и топографических карт: масштабные и немасштабные знаки, линейные, площадные и специальные знаки.

Рельеф и его изображение на картах: горизонтали (основные и вспомогательные), бергштрих, высота сечения, обозначение рельефа условными знаками. Приёмы ориентирования карты: по линейным ориентирам, по направлению.

Способы определения точки стояния: способ отождествления карты, визуально и по ближайшим ориентирам, измерение пройденного расстояния. Способы определения расстояний: путей подсчёта шагов, по времени, визуально

Движение по азимуту: магнитный азимут, прямой и обратный азимут, определение азимута на местности и по карте.

Виды ориентирования: заданное направление, открытый маршрут, обозначенный маршрут, по выбору, маркированный маршрут, по легенде.

Тактико-технические приёмы выбора-пути движения: выработка плана движения, движение по азимуту, движение по сопутствующим ориентирам. Факторы выбора пути: картографический, технический, физиологический, метеорологический

Практическая часть: - игры на местности, викторины, топографическое лето диктанты, знакомство на местности и формами рельефа, измерение азимутов и расстояний, прохождение учебных дистанций.

Старты на учебных полигонах, перенос КП и контрольных карт, чтение местоположения КП, определение азимутов и расстояний на глаз, рисовка пути

движения, запоминание карты, движение по азимуту, контроль пройденного расстояния, бег без карты.

## **11 Техника и тактика пешеходного туризма,**

Основные понятия о технике способов передвижения в пешеходном туризме и их тактические особенности. Роль техники и тактики в совершенствовании спортивного мастерства.

Особенности жизни в полевых условиях: быт и питание на выездах, биваки в таёжной зоне и в горах, бивачное снаряжение, вспомогательное снаряжение, экипировка туриста - пешеходника, охрана среды обитания.

Способы передвижения применяемые в пешеходном туризме в зависимости от района проведения похода и соревнований: передвижение по лесу, по зарослям кустарников, по травянистым склонам, осыпям, моренам, по снегу, по скальному рельефу

Страховка и самостраховка при преодолении препятствий: самозадержание и страховка на снегу и льду, на травянистых склонах, на скальном рельефе, при переправах через водные потоки и овраги. Взаимная страховка. Передвижение в связках и взаимодействие.

Переправы через реки: виды, основные правила, способы страховки и самостраховки.

Тактика в туризме: выбор сильного и безопасного пути и умение ориентироваться на отдельных участках и маршруте в целом, планирование маршрута и дистанции, изучение способов документирования информации, практическое использование актуальной информации, методика оценки собственных сил: планирование по элементам маршрута и дистанции: план и его варианты, оформление плана, вопросы взаимодействия, детализация отдельных разделов плана, резервы.

Реализация и выполнение плана, тактическая дисциплина: отклонение от плана (предусмотренные и непредусмотренные), реальное взаимодействие, обеспечение мер безопасности, поведение в экстремальных ситуациях, маневр.

Приёмы техники, применяемые при передвижении в пешеходном туризме. Применение мер безопасности в пешеходном туризме. Оценка безопасности маршрута или его участка для преодоления.

## **12. Обеспечение безопасности в походах и на соревнованиях**

Статистика несчастных случаев в походах и на соревнованиях. Выявление причин аварийных ситуаций. Меры предотвращения аварий.

Особенности снаряжения, применяемого для обеспечения безопасности в походах и на соревнованиях. Требования к нему. Влияние морально-волевых качеств спортсменов на безаварийность.

Сравнительный анализ эффективности различных способов страховки и самостраховки. Методика выбора способов и места страховки, подбор спортсмена для её осуществления. Сочетание различных способов страховки.

Основные этапы поисково-спасательных работ. Техника и тактика их проведения. Переноска легко пострадавшего на небольшое расстояние одним человеком и в группе по тропе, дороге. Вязка различных носилок и волокуш. Переноска пострадавшего на носилках, по различным склонам (на палатке, полиэтиленовой пленке и т.п.) Подъём пострадавшего по крутым склонам. Спуск пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами на сложном рельефе небольшой группой.

Взаимодействие со спасательными службами.

Методы организации страховки и действия в аварийной ситуации. Моделирование аварийных ситуаций в условиях похода и соревнований.

### **13. Охрана природы и туризм.**

Законы об охране природы, охоте и рыболовстве. Формы участия туристов в охране природы. Пропаганда охраны природы.

Памятники истории и культуры, охраняемые государством. Участие туристов в охране памятников. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Оборудование и благоустройство мест проведения практических занятий, маркировка и оборудование трасс учебных маршрутов.

Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий и туристских походов.

### **14. Разбор тренировок, походов и соревнований,**

Методы анализа результатов тренировок, походов и соревнований. Разбор тактического построения маршрутов и дистанций, хронометраж походов. Методы записи и анализа тренировок, прохождения тренировочных и спортивных дистанций и маршрутов, походов.

Формы и методы педагогического контроля и его связь с врачебным контролем.

Дневник спортсмена-туриста. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок на тренировках, соревнованиях и в походах.

### **15. Психология малых групп**

Понятие психологии личности: темперамент, характер, социальная волевая функция, качества личности, необходимые туристу.

Основные этапы формирования коллектива. Психологическая структура туристской группы. Формальный и неформальный лидер. Постановка целей перед группой, понятие психологической установки и ожидания.

Методы управления моральным и психологическим климатом в туристской группе. Психологическая подготовка участников. Постановка достижимых задач, разбор конфликтных ситуаций.

Групповые дискуссии, психологические задачи, сюжетные игры, аутогенная тренировка.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта - гимнастикой, лёгкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, ориентированием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные на укрепление мышц и связок, совершенствование общей координации движений и развитие жизненно необходимых двигательных навыков.

1. Походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Ходьба вперёд, назад в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, приставным и окрестным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями туловища.

Бег вперёд, назад вправо, влево. Бег на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад. Бег с изменением направления и скорости, семенящий бег, бег с внезапными остановками.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) движения руками, сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки; движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в коленях, тазобедренных суставах; приседания, отведение и приставление ноги; махи в лицевой и боковой плоскостях; выпады с пружинистым покачиванием; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки с одной и двух ног вперёд, вверх, в стороны.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимания прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; принятие положения сидя из положения лёжа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

3. Гимнастика. Упражнения без предметов типа "зарядка и "разминка". Акробатические упражнения: стойки, кувырки, перекаты, перевороты.

Упражнения на гимнастических снарядах: канате, скамейке, бревне, перекладине, коне, гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке: лазание с поочередным и одновременным перехватом рук и переступанием ног, приседания, прыжки, махи ног, стоя правым, левым боком и лицом к стенке, держание "угла". Прыжки со скамейки на скамейку. Ходьба и бег по скамейке, бревну.

4. Упражнения с предметами: скакалками, валиками, набивными мячами «обручами», гантелями, штангой. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Наклоны и повороты при различных положениях палки, переносы ног, прыжки через палку, бег с палкой за плечами и за спиной. Броски и ловля теннисного мяча сидя, стоя, лёжа, обеими и одной рукой, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. различные упражнения с набивными мячами весом 1-4 кг: маховые движения, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в парах из различных положений (сидя, стоя, стоя на коленях, лежа на спине, лёжа на груди; в различных направлениях и разными способами (толчком от груди обеими руками, толчком одной руки от плеча, броском обеими руками из-за головы, через голову, между ног, сбоку), броски мяча и подкидывание его одной и обоими ногами (в прыжке. Эстафеты с передачей и бросками мяча.

Различные упражнения с гантелями и штангой. Приведения со штангой, толчки и рывки (вес штанги до 40-70% веса спортсмена). Жимы гантелей от плеч с разными

положениями кистей параллельно, вперёд; подъём гантелей вперёд; разведение рук с гантелями в стороны; разведение гантелей в наклоне, сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), двигается только предплечье; тяга гантелей к поясу в наклоне; разведение рук с гантелями, лёжа на горизонтальной или наклонной скамье; жим тяжелых гантелей, с различным положением кистей; подъём туловища из положения лёжа, руки и гантелью за головой, стопы закреплены; подъём ног в положении лёжа, гантель прикреплена к ногам, руки в зацепе за головой; наклоны вперёд, гантель в руках за головой; "рубка дров" с гантелью в руках; лёжа на животе, сгибать ноги с прикрепленными к ногам гантелями. Подобные упражнения с резиновыми жгутами и эспандерами.

5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30,60,100 м. из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 300 и 500, 1000 м. Бег по пересечённой местности до 2-8 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий «Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки. Метание гранаты, толкание тяжестей.

6. Плавание на дистанции 25,50,100,200м.

7. Спортивные и подвижные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для туристов-многоборцев: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной дистанции от 1 до 15 км. Бег в гору, марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами. Преодоление туристской полосы препятствий. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Упражнения на развитие быстроты: Бег и высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30,60,100,300,500,1000м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапным направлением направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, и прыжками, по кругу. Упражнения се скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на 2-3 оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанциях 30.60,100.200м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, например, баскетбол 3:3, футбол 5:5 и.д. с укороченными таймами и выбыванием проигравшей команды.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: Прыжки в

длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам, прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево, скамейку с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, с берега реки.

Элементы акробатики: Кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, лестнице, в том числе без помощи мого; подъём по

крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением «ложных двигательных заданий», требующих координации движений. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями.

Упражнения для развития силы: Ходьба "гусиным шагом" в полуприсяде, выпадами. Ходьба с отягощением и сопротивлением партнёра, ходьба и бег в подъёмы и на впусках различной крутизны с отягощением, лазание по наклонным и вертикальным лестницам без отягощения и с различными отягощениями. Упражнения со штангой. Сжим, рывок, толчок весом от 20-35% для девушек и 50-70% для юношей. Передвижение на руках в упоре лёжа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление для рук, ног, туловища. Элементы спортивной борьбы для юношей.

Метание различных предметов. Упражнения по переноске пострадавшего различными способами.

Упражнения для развития гибкости: Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпада, "полушпагаты, шпагаты", маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движения. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжение и развитие подвижности суставов. Различные упражнения в сгибании и разгибании туловища.

Специальные упражнения на местности: Лазание по скалам, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным склонам. Упражнения в работе с верёвкой, отработка страховки и само страховки, преодоление различных видов препятствий.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.**

Элементы топографии и ориентирования на местности. Организация и порядок движения группы на маршруте. Организация и оборудование привалов и ночлегов, туристское снаряжение и инвентарь.

Освоение и отработка технических приёмов для прохождения некатегорийных походов. Тактика построения некатегорийных походов в зависимости от поставленных целей и решаемых задач.

Обеспечение безопасности при занятиях туризмом. Оказание первой доврачебной помощи.

Совершенствование в ориентировании на местности. Отработка тактики построения походов I к/с. и дистанций 2 класса в зависимости от условий маршрута или дистанции и состояния группы, команды. Отработка техники пешеходного туризма на практических занятиях в условиях полигонов, на соревнованиях и в походах.

Обеспечение безопасности массовых туристских мероприятий. Организация питания в походе, на соревнованиях. Значение пищи, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Оказание первой доврачебной помощи.

Дальнейшее углубление, изучение основ топографии и совершенствование навыков в ориентировании на местности. Характеристика естественных препятствий в пешеходном туризме и совершенствование техники пешеходного туризма: на учебных полигонах, соревнованиях, в туристских походах. Отработка страховки и само страховки.

Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению и инвентарю для пешеходного туризма и категории сложности похода и класса соревнований. Совершенствование в выборе тактики прохождения дистанций соревнований и маршрута похода, отдельных естественных препятствий.

Обеспечение безопасности туристских походов. Оказание первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. Совершенствование навыков в ориентировании на различных рельефах и видимости местности.

Характеристика естественных препятствий на сложных туристских маршрутах и дистанциях соревнований 3-4 классов; совершенствование техники и тактики их преодоления, страховки и самостраховки. Техника использования специального туристского снаряжения и инвентаря.

Тактика построения сложного туристского маршрута и дистанций соревнований, возможность и необходимость ее изменения в целях успешного прохождения и дистанции и обеспечения безопасности. Оказание доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего на сложном рельефе и переправах.

Примерные суточные пищевые рационы занимающихся туризмом, в зависимости от объёма, с интенсивности тренировочных, соревновательных и походных нагрузок.

### **ПРАКТИКА В РУКОВОДСТВЕ ТУРИСТСКИМИ ПОХОДАМИ, СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Оказание помощи руководителю в подготовке и проведению походов выходного дня и степенных походов. Выполнение по заданию тренера обязанностей ведущего или замыкающего. Подготовка туристского инвентаря и снаряжения, мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Подготовка и проведение отдельных частей занятий в группах в качестве помощника тренера. Оказание помощи в подготовке и оборудовании дистанций соревнований.

Судейство в качестве судьи, секретаря этапа на дистанциях соревнований.

Подготовка и проведение отдельных частей занятий в группах в качестве помощника тренера. Работа в качестве помощника начальника дистанции при постановке дистанций соревнований 1-2 класса.

Работа в качестве старшего судьи этапа, судьи на старте, финише, в секретариате соревнований, судьи на соревнованиях класса.

#### **Учебно – тематический план 1 год обучения**

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Физическая культура, спорт, туризм в России, история развития туризма в России.	2	2	

2	Туристические возможности России, Ростовской области, района.	2	2	
3	Сведения о строении, функциях организма, самоконтроль спортсмена.	1	1	
4	Медико – санитарная подготовка.	2	2	
5	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, роль ОФП и СФП.	1	1	
6	Техника и тактика пешеходного туризма, соревнования по турмногоборью, ориентированию.	5	5	
7	Правила проведения турпоходов, соревнований, поведение в них.	1	1	
8	Обеспечение безопасности в походах, соревнованиях, сплавах.	1	1	
9	Подведение итогов соревнований, походов, сплавов.	5	5	
10	Психологическая подготовка	8	8	
11	Краеведение	2	2	
12	Спортивное снаряжение	10	10	
13	Основы безопасной	10	10	

	жизнедеятельности			
14	Общефизическая подготовка	80		80
15	Специальная подготовка	90		90
16	Техника пешеходного туризма	60		60
17	Топография и спортивное ориентирование	30	10	20
18	Судейская практика	2		2
20	Соревнования, походы, сплавы	По календарному плану		
	ИТОГО:	312	60	252

### Календарно – тематический план СОГ

№	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	Примечание
1	Вводное занятие. Беседа по технике безопасности. ОФП-СФП	1 1		
2	Страховочные системы. Виды систем ОФП-СФП	1 1		
3	ОФП-СФП .Экипировка спортсмена. Виды страховочных устройств	1 1		
4	ОФП-СФП .Экипировка спортсмена. Виды страховочных устройств	1 1		

5	ОФП-СФП .Виды личного снаряжения. Личное снаряжение (каска обвязки, спусковые устройства)	1 1		
6.	ОФП-СФП .Виды личного снаряжения. Личное снаряжение ( карабины, перчатки, зажимы)	1 1		
7	ОФП-СФП .Виды командного снаряжения. Вербки, спусковые устройства, страховочные устройства.	1 1		
8	ОФП-СФП Виды командного снаряжения. Вербки, спусковые устройства, страховочные устройства.	1 1		
9	ОФП-СФП Специальное снаряжение. Лодка, весла бросательный круг, носилки.	1 1		
10	ОФП-СФП Специальное снаряжение. Лодка, весла бросательный круг, носилки.	1 1		
11	ОФП-СФП Классификация дистанций в природной среде.	1 1		
12	ОФП-СФП Классификация дистанций на искусственном рельефе (в закрытых помещениях).	1 1		
13	ОФП-СФП Правила проведения соревнований	1 1		
14	ОФП-СФП Правила проведения соревнований	1 1		
15	ОФП-СФП Регламент проведения соревнований.	1 1		
16	ОФП-СФП Регламент проведения соревнований	1 1		
17	ОФП-СФП Применение систем оценки нарушений на соревнованиях различного уровня.	1 1		
18	ОФП-СФП Применение систем оценки нарушений на соревнованиях различного уровня.	1 1		
19	ОФП-СФП Классификация штрафов.	1 1		

20	ОФП-СФП Классификация штрафов.	1		
		1		
21	ОФП-СФП Виды старта. Стартовый интервал.	1		
		1		
22	ОФП-СФП Виды старта. Стартовый интервал.	1		
		1		
23	ОФП-СФП Узлы. Виды узлов. Применение.	1		
		1		
24	ОФП-СФП Узлы. Виды узлов. Применение	1		
		1		
25	ОФП-СФП Веревки. Виды веревок. Классификация	1		
		1		
26	ОФП-СФП Веревки. Виды веревок. Классификация	1		
		1		
27	ОФП-СФП Перила, Виды перил.	1		
		1		
28	ОФП-СФП Классификация Движение по перильной веревке	1		
		1		
29	ОФП-СФП Классификация Движение по перильной веревке	1		
		1		
30	ОФП-СФП Опоры их виды. Опорные петли их виды.	1		
		1		
31	ОФП-СФП Опоры их виды. Опорные петли их виды.	1		
		1		
32	ОФП-СФП Организация перил. Снятие перил.	1		
		1		
33	ОФП-СФП Организация перил. Снятие перил	1		
		1		
34	ОФП-СФП Страховка командная. Нижняя и верхняя (ВКС/ВСС)	1		
		1		

35	ОФП-СФП Страховка командная. Нижняя и верхняя (ВКС/ВСС)	1 1		
36	ОФП-СФП Движение по навесной переправе.	1 1		
37	ОФП-СФП Движение по навесной переправе.	1 1		
38	ОФП-СФП Движение по навесной переправе.	1 1		
39	ОФП-СФП Движение по параллельным перилам.	1 1		
40	ОФП-СФП Движение по параллельным перилам.	1 1		
41	ОФП-СФП Движение по параллельным перилам.	1 1		
42	ОФП-СФП Траверс склона по перилам.	1 1		
43	ОФП-СФП Траверс склона по перилам.	1 1		
44	ОФП-СФП Траверс склона по перилам.	1 1		
45	ОФП-СФП Подъём по склону с самостраховкой по перилам.	1 1		
46	ОФП-СФП Подъём по склону с самостраховкой по перилам.	1 1		
47	ОФП-СФП Подъём по склону с самостраховкой по перилам.	1 1		

48	ОФП-СФП Спуск по склону с самостраховкой по перилам.	1 1		
49	ОФП-СФП Спуск по склону с самостраховкой по перилам.	1 1		
50	ОФП-СФП Спуск по склону с самостраховкой по перилам.	1 1		
51	ОФП-СФП Спуск по периллам дюльфером.	1 1		
52	ОФП-СФП Спуск по периллам дюльфером.	1 1		
53	ОФП-СФП Спуск по периллам дюльфером.	1 1		
54	ОФП-СФП Бревно. Движение по бревну.	1 1		
55	ОФП-СФП Бревно. Движение по бревну	1 1		
56	ОФП-СФП Бревно. Движение по бревну.	1 1		
57	ОФП-СФП Движение по перилам вброд.	1 1		
58	ОФП-СФП Движение по перилам вброд.	1 1		
59	ОФП-СФП Движение по перилам вброд.	1 1		
60	ОФП-СФП Наклонные перилла вверх	1 1		
61	ОФП-СФП Наклонные перилла вверх	1 1		
62	ОФП-СФП Наклонные перилла вверх	1 1		

63	ОФП-СФП Компас. Виды компасов.	1 1		
64	ОФП-СФП Компас. Виды компасов.	1 1		
65	ОФП-СФП Компас. Виды компасов.	1 1		
66	ОФП-СФП Ориентирование. Виды ориентирования	1 1		
67	ОФП-СФП Ориентирование. Виды ориентирования	1 1		
68	ОФП-СФП Ориентирование. Виды ориентирования	1 1		
69	ОФП-СФП Курвиметр. Измерение расстояний.	1 1		
70	ОФП-СФП Курвиметр. Измерение расстояний	1 1		
71	ОФП-СФП Курвиметр. Измерение расстояний	1 1		
72	ОФП-СФП Компас. Определение азимутов.	1 1		
73	ОФП-СФП Компас. Определение азимутов.	1. 1		
74	ОФП-СФП Компас. Определение азимутов.	1 1		
75	ОФП-СФП Скалодром. Виды скалодромов. Классификация	1 1		
76	ОФП-СФП Скалодром. Виды скалодромов.	1 1		
77	ОФП-СФП Скалодром. Виды скалодромов.	1 1		
78	ОФП-СФП Этап-«Маятник вертикальный».	1 1		

79	ОФП-СФП Этап-«Маятник вертикальный».	1 1		
80	ОФП-СФП Этап-«Маятник вертикальный».	1 1		
81	ОФП-СФП Этап-«Маятник горизонтальный».	1 1		
82	ОФП-СФП Этап-«Маятник горизонтальный».	1 1		
83	ОФП-СФП Этап-«Маятник горизонтальный».	1 1		
84	ОФП-СФП Этап-Ромб.	1 1		
85	ОФП-СФП Этап-Ромб.	1 1		
86	ОФП-СФП Этап-Ромб.	1 1		
87	ОФП-СФП Этап-подвесное бревно	1 1		
87				
88	ОФП-СФП Этап-подвесное бревно	1 1		
89	ОФП-СФП Этап-подвесное бревно	1 1		
90	ОФП-СФП Этап-Узкий лаз	1 1		
91	ОФП-СФП Этап-Узкий лаз	1 1		

92	ОФП-СФП Этап-Узкий лаз	1 1		
93	ОФП-СФП Этап-Качающиеся перекладины	1 1		
94	ОФП-СФП Этап-Качающиеся перекладины	1 1		
95	ОФП-СФП Этап-Качающиеся перекладины			
96	ОФП-СФП Этап- «Бабочка»	1 1		
97	ОФП-СФП Этап- «Бабочка»	1 1		
98	ОФП-СФП Этап- «Бабочка»	1 1		
99	ОФП-СФП Этап-«Лабиринт»	1 1		
100	ОФП-СФП Этап-«Лабиринт»	1 1		
101	ОФП-СФП Этап-«Лабиринт»	1 1		
102	ОФП-СФП Спасательные работы виды спасработ.	1 1		
103	ОФП-СФП Спасательные работы виды спасработ.	1 1		
104	ОФП-СФП Спасательные работы виды спасработ.	1 1		
105	ОФП-СФП Виды носилок. Классификация	1 1		

106	ОФП-СФП Виды носилок.	1 1		
107	ОФП-СФП Виды носилок.	1 1		
108	ОФП-СФП Носилки-Вязка	1 1		
109	ОФП-СФП Носилки-Вязка	1 1		
110	ОФП-СФП Носилки-Вязка	1 1		
111	ОФП-СФП Лыжина перенос пострадавшего	1 1		
112	ОФП-СФП Лыжина перенос пострадавшего	1 1		
113	ОФП-СФП Лыжина перенос пострадавшего	1 1		
114	ОФП-СФП Перенос пострадавшего. Способы переноса	1 1		
117	ОФП-СФП Перенос пострадавшего. Способы переноса	1 1		
118	ОФП-СФП Перенос пострадавшего. Способы переноса	1 1		
119	ОФП-СФП Носилки-перенос пострадавшего	1 1		
120	ОФП-СФП Носилки-перенос пострадавшего	1 1		
121	ОФП-СФП Носилки-перенос пострадавшего	1 1		
122	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на несущем	1 1		
123	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на несущем	1 1		
124	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на несущем	1 1		

125	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на бухте веревок	1 1		
126	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на бухте веревок	1 1		
127	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на бухте веревок	1 1		
128	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на стропах	1 1		
129	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на стропах	1 1		
130	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на стропах	1 1		
131	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на подручных средствах	1 1		
132	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на подручных средствах	1 1		
133	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на подручных средствах	1 1		
134	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на спусках и подъемах	1 1		
135	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на спусках и подъемах	1 1		
136	ОФП-СФП Перенос пострадавшего на спусках и подъемах	1 1		
137	ОФП-СФП Спуск пострадавшего на скалодроме (травма)	1 1		

138	ОФП-СФП Спуск пострадавшего на скалодроме (травма)	1 1		
139	ОФП-СФП Спуск пострадавшего на скалодроме (травма)	1 1		
140	ОФП-СФП Спуск пострадавшего с высоты (электрик)	1 1		
141	ОФП-СФП Спуск пострадавшего с высоты (электрик)	1 1		
142	ОФП-СФП Спуск пострадавшего с высоты (электрик)	1 1		
143	ОФП-СФП Подъем пострадавшего из под завала	1 1		
144	ОФП-СФП Подъем пострадавшего из под завала	1 1		
145	ОФП-СФП Подъем пострадавшего из под завала	1 1		
146	ОФП-СФП Подъем пострадавшего из колодца	1 1		
147	ОФП-СФП Подъем пострадавшего из колодца	1 1		
148	ОФП-СФП Подъем пострадавшего из колодца	1 1		
149	ОФП-СФП Лавинные датчики. Поиск пострадавшего.	1 1		
150	ОФП-СФП Лавинные датчики. Поиск пострадавшего	1 1		
151	ОФП-СФП Лавинные датчики. Поиск пострадавшего	1 1		

152	ОФП-СФП Спасательный круг. Бросание. Конец Александрова. Бросание	1		
		1		
153	ОФП-СФП Спасательный круг. Бросание. Конец Александрова. Бросание	1		
		1		
154	ОФП-СФП Укладка рюкзака Установка палатки Укладка костра	1		
		1		
155	ОФП-СФП Укладка рюкзака Установка палатки Укладка костра	1		
		1		
156	ОФП-СФП Укладка рюкзака Установка палатки Укладка костра	1		
		1		

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Алешин В.М Туристская топография. Профиздат 2006г
4. Тыкул В.И Спортивное ориентирование. Просвещение 1998г
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. ЦРИБ
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. ФиС 2007
7. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. ФиС 1993
8. Линчевский Э.Э Психологический климат туристской группы. ФиС 2001
9. Шальков Ю.Л Здоровье туриста. ФиС 1997
10. Дрогов И.А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму ЦРИБ 1999
11. Алешин В.М Соревнование по спортивному ориентированию. ФиС 2004

- 12.Апелянский А.И      Физическая тренировка в туризме. ВЦСПС 1999
- 13.Дрогов И А          Подготовка спортсменов разрядников по туризму
- 14.Кошельков С А      Обеспечение безопасности при проведении соревнований по туризму. ЦДЮТРФ.1997
- 15.Константинов Ю.С    Правила соревнований по спортивному ориентированию ФСО России. 2004
  
- 16.Константинов Ю.С.    "Туристские соревнования учащихся". 2005.
- 17.Константинов Ю.С.    Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- 18.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
19. Регламент по Спортивному туризму-2020г