

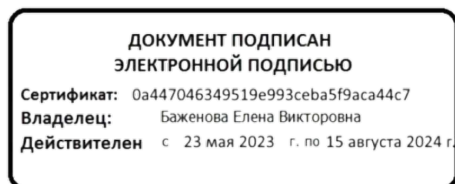
Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол от 09.01.2023 № 01

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 09.01.2023 № 002

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Пешеходный туризм»**

Уровень усвоения – ознакомительный
Направленность – туристско-краеведческая
Возраст учащихся – 11-16 лет
Срок реализации – 1 год



Автор программы:
Копылова Е.В., заместитель директора
по научно-методической работе;
МАОУ ДО ЦДТ

Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм» (далее – программа «Пешеходный туризм»). В условиях дополнительного образования необходимо создавать условия для развития детского туризма. Туризм и краеведение – это физическое развитие, оздоровление и познание окружающей действительности, формирование духовных качеств личности. Туристские походы – важное средство всестороннего развития учащегося. Они расширяют кругозор, знакомят с краеведческими и экологическими особенностями своего края, воспитывают любовь к «малой» родине, инициативу и выдержку, прививают навыки самообслуживания. Предлагаемое содержание программы «Пешеходный туризм» учитывает удовлетворение доминирующей возрастной психологической потребности подростка – это потребности в ведущей деятельности «общение». Занятия туризмом предполагают тесное общение учащихся на всех стадиях занятий (подготовки, проведения, подведения итогов походов) в разновозрастных группах. Учащиеся приобретают опыт в различных социальных ситуациях, в «живом» взаимодействии с другими людьми осознают значимость базовых ценностей «жизнь и здоровье, труд и ответственность».

Содержание программы направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – развитие туризма.

Педагогическая целесообразность программы «Пешеходный туризм». Содержание программы «Пешеходный туризм» реализуется педагогом в индивидуальной, групповой и коллективной формах организации образовательного процесса, с применением методов обучения (объяснительно-иллюстративного, репродуктивного, частично-поискового, эвристического), образовательных технологий: игровой, диагностической, соревновательной, информационно-коммуникационной. Учащиеся в разных видах практикоориентированной учебной деятельности получают индивидуальные метапредметные результаты.

Новизна. Программа «Пешеходный туризм» разработана на основе «Положения о дополнительной общеразвивающей программе МАОУ ДО ЦДТ» (2023) и учебно-методических пособий.

Цель: развитие личности учащегося в виде спорта, осуществляемого в природной среде, «пешеходный туризм».

Задачи:

1. Воспитывать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: культуру здорового и безопасного образа жизни; целеустремленность, работоспособность, работу в команде, ответственность.
2. Формировать у учащихся систему начальных знаний по пешеходному туризму.
3. Развивать у учащихся общие интеллектуальные способности: устойчивость внимания, пространственную ориентацию, быстроту и неординарность мышления, память; специальные способности: устойчивость психики, быстроту реакции, адекватность восприятия и действия в спортивной ситуации.

Планируемый результат

Учащиеся будут знать основы пешеходного туризма, способы ориентирования, историю родного края, требования к снаряжению, охрану труда при проведении походов, основы гигиены и первую доврачебную помощь, приемы транспортировки пострадавшего.

Учащиеся будут уметь составлять план путешествия и разрабатывать маршрут, вести наблюдения за погодой, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему, ориентироваться по горизонту и азимуту, ставить палатку, разводить костер, работать с компасом.

Учащиеся будут иметь опыт организации туристского быта, пользования схемами, картами, участия в туристских соревнованиях и походах.

У учащихся получат развитие такие качества, как умение работать самостоятельно и в группе, умение добиваться цели.

При освоении программы «Пешеходный туризм» осуществляется промежуточная аттестация и аттестация по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы. Аттестация учащихся проходит в форме дневного похода (Приложение).

Принципы образования: сознательность и доступность; связь теории с практикой; систематичность и последовательность; активность и прочность; учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Направленность – туристско-краеведческая.

Образовательная область – физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Образовательный уровень – базовый.

Уровень усвоения – ознакомительный.

Ориентация содержания – практическая.

Характер освоения – развивающий.

Адресат – учащиеся 11-16 лет.

Срок освоения – краткосрочная, 1 год.

Объем программы - 72ч.

Форма обучения - очная, очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий – два занятия в неделю по 1ч (45 мин) или одно занятие по 2ч (45 мин*2, перерыв 10 мин).

Количество учащихся в объединении – 16-18.

Принципы комплектования объединения: приём в объединение всех желающих детей без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования».

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Организационные вопросы. Режим занятий. Правила по охране труда. Виды туризма (пеший, водный, лыжный и др.). Особенности пешеходных походов и путешествий. Рассказ об интересных походах, путешествиях. Законы туристов.

Практика: просмотр видеofilmа.

Тема 2. Родной край

Краеведческая работа в походе. Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди. Охрана памятников истории и культуры. Охрана природы. Изучение закона об охране природы.

Практика: составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Фотографирование в походе. Оформление отчетов, выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины. Экскурсия в краеведческий музей.

Тема 3. Организация и подготовка похода

Правила организации и проведения туристских путешествий на территории России. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения, рюкзаков и палаток. Организация ночлега в помещении. Культура поведения туриста и взаимоотношения с местными жителями. Оформление походной документации. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор картографического материала.

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста, обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе. Содержание походной аптечки, доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Практика: установка палатки, укладка рюкзака, закупка, расфасовка, раскладка продуктов. Подготовка походной документации. Копирование карты. Разработка плана-графика похода. Подготовка группового и специального снаряжения. Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выходу в путешествие. Показ приемов самоконтроля. Оказание доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки.

Тема 4. Поход

Движение в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Цепочка. Движение по равнине, по сильно пересеченной местности. Движение в лесу через кустарник и завалы. Сложность движения в густом лесу. Движение на склонах. Виды склонов: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые. Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Альпеншток. Правила поведения туристов в лесу, на воде, при преодолении естественных препятствий, во время грозы. Сигналы бедствия. Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы юношеских спортивных разрядов по туризму. Разработка маршрутов одно-, двухдневного похода и многодневного путешествия.

Туристский быт. Бивак дневной, ночной, для дневок. Требования к месту привала: лес, вода, сухая поляна, безопасность. Планировка лагеря. Противопожарные меры. Распределение обязанностей. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Охрана природы. Общественно полезная работа на дневках. Свертывание бивака. Питание в походе. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания. Упаковка и переноска продуктов. Составление меню. Учет расхода продуктов. Водно-солевой режим. Выбор и обеззараживание воды.

Практика: движение цепочкой, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений и нарядов. Преодоление естественных препятствий. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса. Сличение карты с местностью. Ведение группы по заданному азимуту. Движение по заданному азимуту (2-3 участка по 300-500 м). Зарисовка в блокнотах топографическими знаками встреченных на участке маршрута (2-3 км) местных предметов (ориентиров). Ориентирование по компасу и небесным светилам днем и в сумерках. Разработка планов подготовки похода, проектов маршрута. Составление вариантов смет. Ведение дневниковых записей. Составление описания маршрута и интересных объектов. Фотографирование на заданную тему. Сбор экспонатов.

Тема 5. Ориентирование

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута как угла на местности и на карте, азимутальное кольцо (чертеж). Движение группы по азимуту. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным, числовым масштабом. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практика: упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Ориентирование по сторонам горизонта и по местным предметам. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса. Упражнения на определение сторон горизонта по заданному азимуту и на смешанное ориентирование на местности.

Тема 6. Топографическая подготовка

Карта географическая и топографическая. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками (без зарисовки). Условные знаки. Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности (кроки).

Практика: зарисовка топографических знаков (30-40 знаков), чтение топографической карты. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков. Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута. Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки стояния.

Тема 7. Физическая подготовка

Значение физической подготовки для туриста. Утренняя гимнастика. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма. Преодоление препятствий. Понятие о категорийных путешествиях. Физическая и морально-волевая подготовка туриста, закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы. Инструкция по организации туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Практика: разучивание комплекса утренней зарядки и специальных видов упражнений. Участие в соревнованиях. Сдача норм. Обучение преодолению препятствий. Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.

Тема 8. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов, анкетирование (приложение).

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	Родной край	4	2	2	
3	Организация и подготовка похода	16	8	8	
4	Поход	30	-	30	Промежуточная
5	Ориентирование	6	2	4	
6	Топографическая подготовка	6	2	4	
7	Физическая подготовка	8	-	8	
8	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая
Всего		72	15	57	

Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Родной край	4									
3	Организация и подготовка похода	1	8	7							
4	Поход			2	10	6	8	4			1
5	Ориентирование							5	1		
6	Топографическая подготовка								6		
7	Физическая подготовка								1	7	
8	Итоговое занятие									1	1
Всего		6	8	9	10	6	8	9	8	8	

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия: учебный кабинет, комплект учебной мебели, учебная настенная доска, разделка, медицинская аптечка, маты, скакалки из веревки, помещение для хранения туристического инвентаря, туристическое снаряжение и оборудование: котлы, палатки и коврики туристические, тенты размером 4х6 и 3х2, складное ведро на 10 л, рукавицы, каски, спусковые устройства восьмерка, кошки ВЦСПС, ледорубы, скальные крючья: вертикальные, горизонтальные, система страховочная petzi, карабины «bventa» и «Манарагу-У», веревка диаметром 10, 8, 6 мм, жумар, блок-ролики, лопата, пила, рюкзаки, компасы, страховочная обвязка верхняя.

Информационно-методические условия:

- электронные образовательные ресурсы:

<http://www.norma-pb.ru/biblioteka/>

<http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual>

http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual/Bitovie_CHS/item/7263173/

<http://mid-us.ru/>

- информационно-коммуникационные технологии: компьютерные программы PowerPoint, Microsoft Word, цифровые методические материалы.

Сетевые ресурсы: программа «Пешеходный туризм» реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

Методические условия:

- рекомендуемые типы занятий: игра, тренировка, экскурсия, поход, участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях;

Большое внимание на занятиях уделяется подготовке, организации и подведению итогов похода, путешествия. План занятия необходимо строить так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель – экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в слете, туристских соревнованиях и другое. Следует добиваться, чтобы учащиеся хорошо понимали ведущую цель занятия – это предстоящий зимний или летний поход.

Темы для занятий подбираются в зависимости от цели похода, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. В план одного занятия могут входить различные темы. Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от дневного похода - к многодневным.

Подготовка похода включает разработку и изучение маршрута, распределение обязанностей, подготовку снаряжения и питания. Руководитель объединения должен обеспечить условия для безопасного проведения походов. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с местами трудовой славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером (желательно посещение мест добычи полезных ископаемых, карьера, гидросооружения и т. д.), с наиболее характерными по природным условиям уголками края (посещение заповедника или охотхозяйства, биостанции, лесничества и т. д.).

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным, интересным для него делом. Правильный подбор, расчет, закупка продуктов питания, своевременная подготовка и распределение снаряжения между всеми участниками способствует успешному проведению похода. После каждого туристского похода на очередном занятии необходимо уделять время его обсуждению, подведению итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученный во время похода.

Для педагога обсуждение похода – еще одно средство изучения учащихся, позволяющее глубже узнать характеры детей, их образ мыслей, склонности. Одни учащиеся делают фотомонтаж, другие обрабатывают дневник, некоторые занимаются копированием карт будущего похода. Заполнение личных учетных карточек туристов, сдача снаряжения, письменного отчета, оформление фотодневника или выставки, просмотр фотографий, видеофильма – все это также относится к подведению итогов похода.

Летнее зачетное путешествие протяженностью 75-90 км готовится в течение года. Во время путешествия ребята проводят краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д.

Летнее путешествие - завершающий этап в освоении основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Следует уделить специальное внимание отработке следующих элементов туристской техники: установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через речку по бревну и вброд, ориентирование по звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, по лесу с густым подлеском, по кустарнику, подъемы и спуски по залесенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу, ориентирование

по карте и компасу. За время похода юными туристами должна быть хорошо освоена система организации движения и туристского быта.

- рекомендуемые образовательные технологии: игровая, диагностическая, соревновательная, информационно-коммуникационные;

- методические материалы: методическая литература, дидактический материал (топографические, спортивные, географические карты, карты местности); демонстрационный, раздаточный и диагностический материал; видеоматериал (приложение).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. – М.: Лань, 2021. – 348 с.
2. Багдасарян В.Э., Орлов И.Б., Попов А.Д. История туризма. Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 190 с.
3. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. – М.: Советский спорт, 2020. – 304 с.
4. Бгатов А.П. Безопасность в туризме. Учебное пособие. – М.: Форум, 2019. – 175 с.
5. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2022. – 255 с.
6. Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебник. – М.: Кнорус, 2021. – 318 с.
7. Иванов А.А. История российского туризма (IX-XX вв.). Учебное пособие. – М.: Форум, 2020. – 320 с.
8. Киселев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2020. – 279 с.
9. Кожевникова Н.В., Белгородцева Э.И. Педагогическая и спортивная этика. – М.: Лань, 2021. – 224 с.
10. Корольков А.Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Учебное пособие для СПО. – М.: Лань, 2022. – 160 с.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. ФГОС. – М.: Кнорус, 2019. – 256 с.
12. Филоненко Н.В., Кулькова И.В. Физическая культура. Современные тенденции и традиции. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2021. – 272 с.

Для учащихся

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курьсь В.Н. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых. – М.: 1000 Бестселлеров, 2019. – 352 с.
2. Лукьянова Н.С. География туризма. Туристические регионы мира и России. Практикум. Учебное пособие. – М.: Кнорус, 2019. – 178 с.
3. Малыгина Н.В. Экологический туризм. Учебник. – М.: Прометей, 2019. – 162 с.
4. Правила спортивных игр и состязаний. – М.: Попурри, 2000. – 320 с.

Для родителей (законных представителей)

1. Кудеров М., Максименко А., Кудерова Ю. Книга зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 224 с.
2. Нурмагомедов А.М., Рыбаков И.В. Отец. Как воспитать чемпионов в спорте, бизнесе и жизни. – М.: АСТ, 2020. – 256 с.

План воспитательной работы

№ п/	Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
---------	----------------------	--------------------------	---------------

п			
«Ключевые дела учреждения»			
1	Участие в праздниках, выставках-конкурсах, соревнованиях, чемпионатах, квестах, мастер-классах, онлайн-мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Экскурсии. Выезды. Походы»			
1	Экскурсии в учреждения культуры и спорта. Выезды на мероприятия, соревнования, НПК различного уровня. Походы	В течение года	Педагог
Модуль «Профориентация»			
1	Участие в профориентационных мероприятиях: экскурсии на предприятия города, ярмарки профессий, конкурсы по профориентации, профориентационная диагностика, дни открытых дверей в профессиональных учебных заведениях	В течение года	Педагог
Модуль «Работа с родителями»			
1	Индивидуальные консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области». Участие в родительских собраниях. Вовлечение родителей в мероприятия МАОУ ДО ЦДТ	В течение года	Педагог
<i>Модули, заполняемые по выбору</i>			
Модуль «Организация предметно-развивающей среды»			
1	Оформление и наполнение кабинета учебно-материальными пособиями по ДОП	В течение года	Педагог
Модуль «Детский медиацентр»			
1	Освещение деятельности объединений в СМИ	В течение года	Педагог
Модуль «Детские общественные объединения»			
1	Участие в профилактических акциях, в мероприятиях	В течение года	Педагог

Материалы для аттестации учащихся

Пешеходный поход

Характеризуется нагрузкой на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, дыхательную и др.), повышенными энергетическими затратами. Переходы на дальние расстояния (20-25 км и более в день), скорость передвижения группы (в среднем 4-5 км/ч), труднопроходимые участки местности (крутые склоны, длинные подъемы, овраги, лесные завалы, болота), переправы (по камням, вброд, по навесной переправе, узкой опоре), страховка веревкой, вес рюкзака (12-15 кг и более), транспортировка пострадавшего в походе (на руках, на спине, на самодельных носилках) и т.п. требуют направленного развития силы мышц рук, туловища и ног, координационных способностей, выносливости.

Анкета для разбора похода

Что понравилось и не понравилось в походе? Было ли трудно в походе? Когда? Какой участок маршрута запомнился больше других и почему?

Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию и завхоз по снаряжению, старший проводник, другие участники похода? Какие недостатки в снаряжении ты заметил? Кто показал себя настоящим туристом?

Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем похода?

Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Начать обсуждение похода может руководитель объединения, который сообщит основные итоги (каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода).

Развитие физических способностей при подготовке к туристским походам

Успешность в решении задач физической подготовки учащихся занимающихся тем или иным видом туризма, зависит от правильного выбора упражнений общеразвивающей направленности и специальных подготовительных упражнений, сходных по структуре движений и по развиваемым мышечным усилиям с двигательными действиями избранного вида туризма.

Физическая подготовка учащихся, занимающихся туризмом, должна быть непрерывной и круглогодичной. Занятия следует проводить не реже 2-3 раз в неделю: в спортивном и тренажерном зале; на спортивной площадке; на местности (в парке, в лесу), используя деревья, пни, тяжелые камни, склоны и др.

Каждый вид туризма предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности туриста – уровню развития отдельных физических качеств и функциональным возможностям. Поэтому имеются определенные различия в содержании и методике физической подготовки в том или ином виде туризма.

Упражнения, развивающие силовые способности

1. Толчок штанги от груди двумя руками.
2. Тяга штанги силой рук стоя: поднять штангу до уровня груди и опустить.
3. «Дровосек» (имитация рубки дров). Наклоны вперед с опусканием рук с гантелями (или диском от штанги) между широко расставленными ногами.
4. Наклоны вперед с отягощением на плечах: стоя, сидя на скамейке.
5. Ходьба 30-50 м со штангой на плечах (30-60 кг) или с партнером на спине;
6. Ходьба с рюкзаком (10-15 кг) в песчаный подъем.
7. Бег в гору с дополнительным отягощением (жилеты-утяжелители весом от 9 до 40 кг, пояса-утяжелители и др.).
8. Бег с партнером на спине на расстояние 50 м.
9. Бег в гору «змейкой».
10. Бег по склону «по горизонтали».
11. Различные эстафеты с переноской груза разного веса.
12. Игры-соревнования: «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната» и др.
13. Преодоление полосы препятствий скоростно-силовой направленности: передвижение в висах и упорах на руках; бег в гору с переноской груза; преодоление прыжками вертикальных и горизонтальных препятствий и др.
14. Круговая тренировка силовой направленности на местности.

Упражнения, развивающие координационные способности (равновесие)

Упражнения в равновесии подразделяются на:

- статические, в которых требуется сохранить равновесие в различных положениях (позах) на месте;
- динамические, связанные с поддержанием равновесия при различных передвижениях;
- смешанные, в которых важно устоять на месте после выполнения двигательных действий.

1. Ходьба по бревну: лицом вперед, правым и левым боком; в полуприседе; приседе; с поворотами на 180, 360°; с закрытыми глазами; с грузом в руках, на плечах; с рюкзаком весом не менее 10 кг; с кружкой воды в руке.

2. Бег по бревну: с грузом (удерживая его одной, двумя руками, за спиной); с различными предметами; с переноской партнера.

3. Ходьба по гимнастическим скамейкам:

- с переступанием (перешагиванием) через различные препятствия: набивные мячи; веревочку, натянутую на высоте 20-30 см над скамейкой (бревном), и т.п.;
- с подлезанием под веревочку, натянутую на высоте 60-80 см.

4. Расхождение вдвоем на узкой площади опоры (гимнастическая скамейка, бревно).
5. Присед на левой ноге, правую в сторону на гимнастической скамейке (бревне).
Перемещение массы тела с ноги на ногу.
6. Передвижение по бревну (гимнастическим скамейкам) в парах. Первый партнер в упоре лежа, а второй взяв его ноги за голени.
7. Передвижение по подвесному бревну. Бревно подвешивается на высоте 30-50 см.

Упражнения, развивающие выносливость

1. Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (примерно 50% от максимальной скорости) с постепенным увеличением его продолжительности (например, с 10 до 25-30 мин при ЧСС 130-160 уд./мин).
2. Бег в равномерном темпе (от 20 до 40 мин при ЧСС 130-170 уд./мин), чередуемый с ускорениями на отрезках произвольной длины (т.е. бег с переменной скоростью).
3. Бег по пересеченной местности (кросс) 3000-5000 м с преодолением естественных препятствий (ЧСС 140-160 уд./мин).
4. Марш-бросок на 5 км и более по пересеченной местности (примерная схема: 100-200 м ходьба, 600-800 м бег и т.д.).

Развивать выносливость можно с помощью различных упражнений, главное, чтобы их выполнение было относительно продолжительным и приводило к определенной степени утомления (усталости).