

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
по виду спорта, осуществляемого в природной среде,
«спортивный туризм»**

Уровень усвоения - базовый
Направленность – туристско-краеведческая
Возраст учащихся – 12-18 лет
Срок реализации – 4 года



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

Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта, осуществляемого в природной среде, «спортивный туризм» (далее – программа «Спортивный туризм») определяется нормативными правовыми документами:

- Распоряжение Правительства Российской Федерации «Концепция развития дополнительного образования детей» от 4 сентября 2014 N 1726-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

В условиях дополнительного образования необходимо создавать условия для развития детского туризма. Туризм и краеведение в современном их понимании – это физическое развитие, оздоровление и познание окружающей действительности, формирование ценных духовных качеств личности.

Содержание программы направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – формирование ЗОЖ.

Педагогическая целесообразность программы «Спортивный туризм» обусловлена образовательными эффектами туризма. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена

- на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития;
- на решение задач профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков;
- на формирование навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

(Приложение 1)

Концептуальные идеи дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»:

Туризм - это познание. Программа направлена на познание родного края и региона, его исторического, природного и культурного многообразия.

Туризм - это любовь к Родине, своему родному краю. Совершая походы, учащиеся воочию убеждаются в могуществе нашего края, его богатых ресурсах, многообразии исторических, культурных, природных памятников.

Туризм - это труд. Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств учащихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и личностно значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе учащиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

Туризм - это здоровье. Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы на свежем воздухе способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное дозирование педагогом физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

Туризм - это общение и взаимовыручка. Занятия туризмом предполагают тесное общение учащихся на всех стадиях занятий (подготовки, проведения, подведения итогов походов). Взаимовыручка, как средство решения многих проблем воспринимаются юными туристами как должное. Важно помнить, что дружба и сплоченность группы - одно из условий безопасности ее действий.

Туризм - это самостоятельность действий, принятия решений при условии заботы о благополучии всех членов группы, самостоятельность с высокой степенью ответственности за безопасность собственную и группы в целом.

Туризм - это социализация. Коллективная деятельность в туристском объединении способствует быстрой адаптации учащихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у учащихся развиваются личностные качества,

необходимые для работы в коллективе, для осознания необходимости единства слова и дела, полезного намерения. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки, мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

В целом все эти компоненты - необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества - патриота своей Родины.

Новизна программы «Спортивный туризм» заключается в организации образовательного процесса в разновозрастных группах, в частности, совместных походов для учащихся четырех годов обучения. Оптимальная длительность обучения, 4г, удовлетворяет индивидуальные потребности учащихся в освоении туризма и дальнейшего образовательного маршрута в содержании данного интереса.

Программа «Спортивный туризм» составлена на основе нормативных правовых документов и методических материалов:

- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125;
- Приказ Министерства спорта РФ от 16.04.2018 № 345 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МАОУ ДО ЦДТ (2023);
- Маслов А.Г. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей «Юные инструкторы туризма»// Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Общая редакция - Константинов Ю.С. - М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 228 с.;
- Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися/ под общ. Ред. М.М. Бостанджонгло. – Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения РФ, - М.: Изд-во «Канцлер», 2015. – 24 с.

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

Задачи:

1. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье учащихся.
2. Формировать у учащихся систему начальных знаний по туризму.
3. Формировать у учащихся
 - творческие и спортивные способности, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
 - навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
 Выявлять и поддерживать учащихся, которые проявляют выдающиеся способности в физкультурно-спортивной деятельности.
 Осуществлять отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта «спортивный туризм».

Планируемый результат

- наличие устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- сформированный широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии, тактики на дистанциях по спортивному туризму;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья детей;

- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта «спортивный туризм».

При реализации программы осуществляется входная, промежуточная аттестация и аттестация учащихся по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Критерии	Форма аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки
1	Предметные компетенции	Входная	1	Второе занятие	Выполнение нормативов (Приложение 2)	Высокий уровень (ВУ) – выполнение 4-5 нормативов. Средний уровень (СУ) – выполнение 2-3 нормативов. Низкий уровень (НУ) – выполнение 1 норматива
		Промежуточная 1	1	3 декада декабря		
		Промежуточная 2	1	3 декада мая		
		Промежуточная	2	3 декада декабря		
		Промежуточная 4	2	3 декада мая		
		Промежуточная 5	3	3 декада декабря		
		Промежуточная 6	3	3 декада мая		
		Промежуточная 7	4	3 декада декабря		
		Итоговая	4	3 декада мая		
2	Творческие и спортивные способности	Промежуточная. Итоговая	1-4	Ежегодно. 3 декада мая	Документ об участии	Участие в мероприятиях различного уровня: ВУ - участие в мероприятиях международного, федерального, регионального, муниципального уровней. СУ - участие в мероприятиях регионального, муниципального уровней. НУ - участие в мероприятиях уровня объединения

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

Направленность - туристско-краеведческая.

Образовательная область - физическая культура.

Образовательный уровень – освоения.

Уровень усвоения - базовый.

Ориентация содержания – социальная и практическая, профориентационная.

Характер освоения – развивающий, оздоровительный.

Адресат – учащиеся 12-18 лет.

Срок освоения – долгосрочная, 4 года.

Объем программы – 864 ч.

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

Режим занятий - теоретическое занятие – 1 раз в неделю, 100 мин (2x45 мин, перерыв 10 мин); практическое занятие проводится в двух формах: занятие в помещении и поход - по модульному расписанию. Модульное расписание оформляется педагогом дополнительного образования ежемесячно и утверждается директором учреждения.

Количество учащихся в объединении – 15-20.

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

1 год обучения

Цель: формирование устойчивого интереса к спортивному туризму у учащихся в туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: охрана труда, интерес к занятиям туризмом; культура поведения на занятиях и в походах: трудолюбие, скромность, честность, ответственность.
 2. Дать учащимся первоначальные знания основ туризма, оказания первой медицинской помощи, ориентирования.
 3. Укреплять здоровье учащихся разнообразными средствами (общефизическая подготовка, закаливание, режим, природные факторы).
- Начать формирование у учащихся навыков труда по самообслуживанию и навыков туристско-краеведческой деятельности в полевых условиях.

Планируемый результат

Учащиеся будут знать: правила охраны труда, основы туризма, оказания первой медицинской помощи, ориентирования, историю развития туризма, историю родного края, требования к снаряжению, технику безопасности при проведении походов, занятий, способы ориентирования, основы гигиены и первую доврачебную помощь, приемы транспортировки пострадавшего.

Учащиеся будут уметь: оказывать первую помощь пострадавшему, ориентироваться по горизонту и азимуту, работать с компасом.

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

У учащихся будут развиваться такие качества, как умение работать самостоятельно и в группе, умение добиваться цели.

Тема 1. Вводное занятие

Практика: игры на знакомство, самоорганизация в учебной группе. Входная диагностика. Правила охраны труда.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Комбинации вольных упражнений. Ходьба. Бег: Гимнастические упражнения.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика. Упражнения с веревочной скакалкой.

Тема 4. Легкоатлетические упражнения

Практика. Бег, эстафеты, прыжки.

Тема 5. Спортивные и подвижные игры

Практика. Подвижные игры, игры на внимание и быстроту реакции.

Спортивные игры: Игры на местности.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 6. Скоростные способности

Практика. Упражнения по развитию скоростных способностей. Подвижные игры.

Тема 7. Силовые способности

Практика. Упражнения по развитию силовых способностей.

Тема 8. Координационные способности

Практика. Упражнения по развитию координационных способностей (пространственной ориентировки, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, динамического равновесия). Подвижные игры.

Тема 9. Выносливость

Практика. Упражнения по развитию выносливости. Подвижные игры.

Тема 10. Гибкость

Практика. Упражнения по развитию гибкости.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 11. Карта

Понятие о топографической и спортивной карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличия от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие об условных знаках, местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Тема 12. Ориентирование

Ориентирование по горизонту, азимуту. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Ориентирование по местным приметам. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Действия в случае потери ориентировки. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Тема 13. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Тема 14. Туристское снаряжение

Понятие «личное и групповое снаряжение». Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Тема 15. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

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

Раздел 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тема 16. Нормативно-правовое обеспечение спортивного туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские и российские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм и др. Понятие «спортивный туризм».

Организация туризма в России. Роль государства в развитии туризма, в т.ч. детско-юношеского туризма. Федерация спортивного туризма. Основные документы по спортивному туризму. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

Практика. Работа в группах с текстом документов о значках «Юный турист России», «Турист России».

Тема 17. Игры на командообразование

Практика: игры на командообразование.

Раздел 5. Самостоятельная практика учащихся

Тема 18. Соревнования по спортивному туризму

Практика. Посещение и наблюдение соревнований по спортивному туризму с последующим обсуждением в объединении. Правила соревнований. Начало и конец соревнований. Определение победителя в игре.

Тема 31. Итоговое занятие

Анализ походов за год. Заполнение личной книжки достижений туриста.

2 год обучения

Цель: формирование начальных компетенций инструктора у учащихся в туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: волевые качества, взаимопомощь, творчество.
2. Расширять у учащихся знания о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, видах туризма.
3. Начать освоение начальной инструкторской подготовки. Продолжить формирование физической подготовки учащихся. Формировать опыт участия в соревнованиях на муниципальном уровне. Развивать у учащихся коммуникативные умения.

Планируемый результат

Учащиеся будут знать: строение и функции организма человека, приемы самомассажа, технику и тактику в туристском походе.

Учащиеся будут уметь: определять свое местонахождение на различных картах, формировать походную аптечку, комплектовать личное и общественное снаряжение, устанавливать палатку.

Учащиеся будут иметь опыт: составления плана-графика похода, отработки техники движения и преодоления препятствий, ведения дневника самоконтроля, участия в походах и соревнованиях; позитивного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, к родному краю, к другим людям, к труду; опыта самообслуживания, совместной деятельности с другими детьми.

Тема 1. Вводное занятие

Практика. Игры на создание благоприятного психологического микроклимата в объединении. Планирование образовательной деятельности на учебный год. Правила охраны труда.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Комбинации вольных упражнений. Ходьба. Бег: Гимнастические упражнения.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика. Упражнения с верёвочной скакалкой.

Тема 4. Легкоатлетические упражнения

Практика. Бег, эстафеты, прыжки.

Тема 5. Спортивные и подвижные игры

Практика. Подвижные игры, игры на внимание и быстроту реакции. Спортивные игры: Игры на местности.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема 6. Скоростные способности

Практика. Упражнения по развитию скоростных способностей. Подвижные игры.

Тема 7. Силовые способности

Практика. Упражнения по развитию силовых способностей.

Тема 8. Координационные способности

Практика. Упражнения по развитию координационных способностей (пространственной ориентировки, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, динамического равновесия). Подвижные игры.

Тема 9. Выносливость

Практика. Упражнения по развитию выносливости. Подвижные игры.

Тема 10. Гибкость

Практика. Упражнения по развитию гибкости.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 11. Карта

Понятие «топографическая и спортивная карта». Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Тема 12. Ориентирование

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использо-

ние троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Тема 13. Организация похода

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Значение правильного питания в походе. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Норма закладки продуктов. Составлению меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом. Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практика. Укладка рюкзаков. Подгонка и ремонт снаряжения. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Подготовка общественного снаряжения и подбор личного снаряжения. Распределение его между членами группы. Подбор медицинской аптечки. Соблюдение гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период в походе. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Соблюдение членами группы правил безопасного поведения.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Зачетный поход 1 категории.

Тема 14. Туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Тема 15. Подведение итогов туристского похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для ор-

ганизации, давшей задание. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для туристского музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря. Подготовка экспонатов для музея и предметных кабинетов.

Раздел 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тема 16. Тактика прохождения маршрута. Страховка

Понятие «тактика в туристском походе».

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Понятие «тактическое мышление». Нестандартные средства и способы, их использование при реализации возможностей для достижения цели в условиях похода и соревнований. Соблюдение охраны труда.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе: солнечный удар, ожоги, укусы насекомых и пресмыкающихся, пищевые отравления и желудочные заболевания, респираторные заболевания. Профилактика заболеваний и травматизма.

Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штурмовки, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика. Упражнения по выработке умений выбора средств и способов в нестандартных походных ситуациях и соревнованиях.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Ведение дневника самоконтроля. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Тема 17. Начальная инструкторская подготовка

Обязанности членов туристской группы по должностям.

Заместитель командира по питанию. Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Раздел 7. Самостоятельная практика учащихся

Тема 18. Соревнования по спортивному туризму

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Характеристика соревнований. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов в соревнованиях по туризму.

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

Тема 19. Итоговое занятие

Анализ походов за год. Заполнение личной книжки достижений туриста.

3 год обучения

Цель: продолжение формирования начальных компетенций инструктора у учащихся в туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: уважительное отношение к человеку, командный спортивный интерес, решительность, смелость, выдержку и самообладание.
2. Совершенствовать у учащихся знания о туризме, топографии, ориентировании, краеведении.
3. Совершенствовать у учащихся инструкторскую подготовку. Специализировать учащихся в одном из видов туризма (пешеходный, горный).

Развивать наблюдательность, внимание, память, широту кругозора и восприятие.

Формировать у учащихся необходимые для походов способности: выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве; умения по подготовке и осуществлению походов, по подведению итогов походов (решение топографических задач, подготовка карт и схем маршрутов, использование туристического снаряжения и оборудования, проведение наблюдений и исследований, обустройства быта в походе).

Продолжить формирование у учащихся навыков по организации туристского быта, охране природы и памятников истории и культуры.

Планируемый результат

Учащиеся будут знать правила ведения здорового образа жизни; правила поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами; правила общения с незнакомыми людьми; основные нормы гигиены; способы ориентирования на местности и элементарные правила выживания в природе; принятые в обществе нормы отношения к природе, к памятникам истории и культуры; риски и угрозы нарушения этих норм; действенные способы защиты природы; историю и культуру родного края; гендерные нормы поведения мальчиков и девочек; основы организации коллективной творческой деятельности; виды топографических и спортивных карт.

Учащиеся будут уметь разрабатывать маршрут похода.

Учащиеся будут иметь опыт ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих их людей, к физкультуре, к природе, к родному краю, его истории и народу, к труду, к другим людям; опыт самообслуживания, опыт изготовления туристского снаряжения, участия в планировании дистанции, опыт самоорганизации и организации совместной деятельности с другими учащимися, опыт управления другими людьми, опыт волонтерской деятельности.

Тема 1. Вводное занятие

Практика. Игры на создание благоприятного психологического микроклимата в объединении. Планирование образовательной деятельности на учебный год. Правила охраны труда.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Комбинации вольных упражнений. Ходьба. Бег: Гимнастические упражнения.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика. Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, мячом, гантелями.

Тема 4. Легкоатлетические упражнения

Практика. Бег, эстафеты, прыжки.

Тема 5. Спортивные и подвижные игры

Практика. Подвижные игры, игры на внимание и быстроту реакции.

Спортивные игры: Игры на местности.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка**Тема 6. Скоростные способности**

Практика. Упражнения по развитию скоростных способностей. Подвижные игры.

Тема 7. Силовые способности

Практика. Упражнения по развитию силовых способностей.

Тема 8. Координационные способности

Практика. Упражнения по развитию координационных способностей (пространственной ориентировки, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, динамического равновесия). Подвижные игры.

Тема 9. Выносливость

Практика. Упражнения по развитию выносливости. Подвижные игры.

Тема 10. Гибкость

Практика. Упражнения по развитию гибкости.

Раздел 3. Техническая подготовка**Тема 11. Техника преодоления естественных препятствий**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Тема 12. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути во времени движения.

Практика. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Тема 13. Виды туризма (по выбору)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

Раздел 5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**Тема 14. Профилактика заболеваний и травм. Страховка**

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практика. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Игры по управлению конфликтами.

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Тема 15. Начальная инструкторская подготовка

Подготовка теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».

Практика. Проведение теоретических и практических занятий по разработанным темам.

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.

Раздел 5. Самостоятельная практика учащихся

Тема 16. Соревнования по спортивному туризму

Практика. Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Туристская техника».

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов соревнований.

Практика. Участие в планировании дистанции. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Работа в различных бригадах.

Тема 17. Итоговое занятие

Анализ походов за год. Заполнение личной книжки достижений туриста.

4 год обучения

Цель: развитие личности учащихся посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: самостоятельность учащихся, дисциплина, коллективизм, профессиональное самоопределение.
2. Закреплять у учащихся знания о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, краеведении, инструкторской деятельности в туристском объединении.
3. Формировать у учащихся умения и навыки для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Участвовать в волонтерской деятельности по охране природы и памятников культуры.

Планируемый результат

Учащиеся будут знать правила ведения ЗОЖ; правила поведения человека в природной среде; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем и опасными инструментами; правила общения с незнакомыми людьми; основные нормы гигиены; способы ориентирования на местности и элементарные правила выживания в природе; принятые в обществе нормы отношения к природе, риски и угрозы нарушения этих норм; действенные способы защиты природы; историю и культуру родного края; гендерные нормы поведения девочек и мальчиков; основы организации КТД.

Учащиеся будут иметь опыт ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, к родному Отечеству, к другим людям, к труду; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей; опыт волонтерской деятельности.

Учащиеся будут иметь спортивные разряды по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Тема 1. Вводное занятие

Планирование образовательной деятельности на учебный год. Правила охраны труда.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Комбинации вольных упражнений. Ходьба. Бег. Гимнастические упражнения.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика. Упражнения с верёвочной скакалкой.

Тема 4. Легкоатлетические упражнения

Практика. Бег, эстафеты, прыжки.

Тема 5. Спортивные и подвижные игры

Практика. Подвижные игры, игры на внимание и быстроту реакции.

Спортивные игры: Игры на местности.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема 6. Скоростные способности

Практика. Упражнения по развитию скоростных способностей. Подвижные игры.

Тема 7. Силовые способности

Практика. Упражнения по развитию силовых способностей.

Тема 8. Координационные способности

Практика. Упражнения по развитию координационных способностей (пространственной ориентировки, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, динамического равновесия). Подвижные игры.

Тема 9. Выносливость

Практика. Упражнения по развитию выносливости. Подвижные игры.

Тема 10. Гибкость

Практика. Упражнения по развитию гибкости.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 11. Изучение района похода

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и конечной точкам маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практика. Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Топографическая съемка, корректировка карты. Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика. Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

Тема 12. Техника движения в экстремальных ситуациях

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения;
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;

- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);

- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушения техники страховки и само страховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям.

Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам.

Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

Практика. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

Тема 13. Организация туристского быта в экстремальных условиях

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практика. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодьа». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Раздел 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тема 14. Начальная инструкторская подготовка

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт).

Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории культуры.

Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами Российской Федерации.

Обязанности руководителя группы до начала похода:

- комплектование группы;
- организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК.

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы:

- изучение района похода;
- подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода.

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утвержденного маршрута;
- принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;

- организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней;

- неукоснительное выполнение на маршруте указанной МКК и ПСС.

Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

Практика. Анализ действий стажеров – руководителей групп по проведению учебных походов. Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров – руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

Тема 15. Судейская практика

Порядок определения результатов соревнований. Организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация для судейства.

Практика. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Раздел 5. Самостоятельная практика учащихся**Тема 16. Соревнования по спортивному туризму**

Практика. Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Подготовка и оборудование. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практика. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов.

Тема 17. Итоговое занятие

Анализ походов за год. Заполнение личной книжки достижений туриста.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	Входная
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	30	-	30	
3	Общеразвивающие упражнения с предметами	30	-	30	
4	Легкоатлетические упражнения	30	-	30	
5	Спортивные и подвижные игры	29	-	29	Промежуточная 1
Раздел 2. Специальная физическая подготовка					
6	Скоростные способности	6	-	6	
7	Силовые способности	7	-	7	
8	Координационные способности	7	-	7	
9	Выносливость	7	-	7	
10	Гибкость	7	-	7	
Раздел 3. Техническая подготовка					
11	Карта	10	3	7	
12	Ориентирование	10	3	7	
13	Измерение расстояний	6	2	4	
14	Туристское снаряжение	5	1	4	
15	Организация туристского быта	5	1	4	
Раздел 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					
16	Нормативно-правовое обеспечение спортивного туризма	1	1	-	
17	Игры на командообразование	3	-	3	
Раздел 5. Самостоятельная практика учащихся					
18	Соревнования по спортивному туризму	21	-	21	
19	Итоговое занятие	1	-	1	Промежуточная 2
Всего		216	11	188	

2 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	30	-	30	
3	Общеразвивающие упражнения с предметами	30	-	30	
4	Легкоатлетические упражнения	30	-	30	
5	Спортивные и подвижные игры	29	-	29	Промежуточная 3
Раздел 2. Специальная физическая подготовка					
6	Скоростные способности	6	-	6	
7	Силовые способности	7	-	7	
8	Координационные способности	7	-	7	
9	Выносливость	7	-	7	
10	Гибкость	7	-	7	
Раздел 3. Техническая подготовка					
11	Карта	4	1	3	
12	Ориентирование	14	2	12	
13	Организация похода	10	2	8	
14	Туристское снаряжение	4	1	3	
15	Подведение итогов туристского похода	4	1	3	
Раздел 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					
16	Тактика прохождения маршрута. Страховка	2	1	1	
17	Начальная инструкторская подготовка	2	1	1	
Раздел 5. Самостоятельная практика учащихся					
18	Соревнования по спортивному туризму	21	-	21	Промежуточная 4
19	Итоговое занятие	1	-	1	
	Всего	216	9	207	

3 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Аттестац ия
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
2	Общеразвивающие упражнения без предме- тов	30	-	30	
3	Общеразвивающие упражнения с предмета- ми	30	-	30	
4	Легкоатлетические упражнения	30	-	30	
5	Спортивные и подвижные игры	29	-	29	Промежуточ- ная 5
Раздел 2. Специальная физическая подготовка					
6	Скоростные способности	6	-	6	
7	Силовые способности	7	-	7	
8	Координационные способности	7	-	7	
9	Выносливость	7	-	7	
10	Гибкость	7	-	7	
Раздел 3. Техническая подготовка					
11	Техника преодоления естественных препят- ствий	18	4	14	
12	Ориентирование в сложных условиях	10	3	7	
13	Виды туризма (по выбору)	8	1	7	
Раздел 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					
14	Профилактика заболеваний и травм. Стра- ховка	2	1	1	
15	Начальная инструкторская подготовка	2	1	1	
Раздел 5. Самостоятельная практика учащихся					
16	Соревнования по спортивному туризму	21	-	21	Промежуточ- ная 6
17	Итоговое занятие	1	-	1	
	Всего	216	10	206	

4 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
6	Общеразвивающие упражнения без предметов	30	-	30	
7	Общеразвивающие упражнения с предметами	30	-	30	
8	Легкоатлетические упражнения	30	-	30	
9	Спортивные и подвижные игры	29	-	29	Промежуточная 7
Раздел 2. Специальная физическая подготовка					
10	Скоростные способности	6	-	6	
11	Силовые способности	7	-	7	
12	Координационные способности	7	-	7	
13	Выносливость	7	-	7	
14	Гибкость	7	-	7	
Раздел 3. Техническая подготовка					
15	Изучение района похода	12	4	8	
16	Техника движения в экстремальных ситуациях	12	4	8	
17	Организация туристского быта в экстремальных условиях	12	4	8	
Раздел 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					
21	Начальная инструкторская подготовка	2	1	1	
22	Судейская практика	2	1	1	
Раздел 5. Самостоятельная практика учащихся					
26	Соревнования по спортивному туризму	21	-	21	
28	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая
	Всего	216	14	202	

**Календарный учебный график
1-4 годы обучения**

№ п/п	Название раздела	Месяц									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Раздел 1	14	14	13	13	13	13	13	13	13	1
3	Раздел 2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	
4	Раздел 3	2	5	5	1		4	9	8	2	
5	Раздел 4		1	1	1		1				
6	Раздел 5	1	2	3	3	2	2	2	3	3	1
9	Итоговое занятие									1	
Всего		22	26	26	22	18	24	28	28	22	2

**Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм»**

Материально-технические условия:

- учебный кабинет, учебная мебель, учебная доска,
- раздевалка,
- оборудованная трасса,
- тренировочный спортивный зал,
- оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	4
2.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	12
3.	Коврик туристический (180x60x12 мм)	штук	12
4.	Компас жидкостный	штук	12
5.	Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л)	штук	4
6.	Курвиметр	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	1
8.	Мешок спальный	штук	12
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Палатка трехместная	штук	4
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Пила	штук	2
16.	Приемник спутниковой системы навигации	штук	2
17.	Мультитопливная горелка	штук	4
18.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
19.	Рулетка (10 м)	штук	1
20.	Рулетка (50 м)	штук	1
21.	Рюкзак (объем от 80 до 120 л)	штук	12
22.	Секундомер электронный	штук	2

23.	Скамейка гимнастическая	штук	2
24.	Стенка гимнастическая	штук	1
25.	Гент (4x4 м)	штук	2
26.	Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50°С)	штук	2
27.	Топор	штук	4
28.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
29.	Электротреугольник	штук	1
Для спортивной дисциплины: маршрут - пешеходный (1-6 категория)			
30.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
31.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
32.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
33.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
34.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
35.	Закладка	комплект	2
36.	Карабин альпинистский	штук	24
37.	Крюк скальный	комплект	2
38.	Молоток скальный	штук	2
39.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
40.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
41.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
42.	Трек для навесной переправы	штук	2
43.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины: маршрут - лыжный (1-6 категория)			
44.	Айсбайль	штук	1
45.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
46.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
47.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
48.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
49.	Зажим для подъема по веревке	штук	6
50.	Закладка	комплект	2
51.	Карабин альпинистский	штук	24
52.	Кошки альпинистские	пар	12
53.	Ледобур	штук	6
54.	Крюк скальный	комплект	2
55.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
56.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
57.	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	комплект	1
58.	Ледоруб	штук	6
59.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
60.	Лыжи туристские с креплениями	пар	12
61.	Лыжные палки	пар	12
62.	Молоток скальный	штук	2

63.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
64.	Палатка зимняя восьмиместная с тентом	штук	2
65.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
66.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
67.	Устройство для спуска по веревке	штук	6
68.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
69.	Эспандер лыжника	штук	2

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: Microsoft Word, Microsoft PowerPoint.

Сетевые ресурсы: программа «Спортивный 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, проект, поход, участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль;

- рекомендуемые образовательные технологии: игровая, интерактивные, групповой работы, информационно-коммуникационные, соревновательная, интеллект-карта, рефлексия, проектного обучения;

- методические материалы: методическая литература, методические рекомендации и разработки мероприятий, дидактический материал (топографические, спортивные, географические карты, карты местности); демонстрационный, раздаточный и диагностический материал; видеоматериал (Приложение 3).

Кадровое условие: 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. Булыкина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.
6. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2022. – 255 с.
7. Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебник. – М.: Кнорус, 2021. – 318 с.
8. Губа В.П., Пустошило П.В., Булыкина Л.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. - М.: Спорт, 2019. – 192 с.
9. Иванов А.А. История российского туризма (IX-XX вв.). Учебное пособие. – М.: Форум, 2020. – 320 с.
10. Кибальников С.В. Туризм как социально-технологическая система. – М.: Агентство «Социальный проект», 2020. – 160 с.
11. 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.
12. Кожевникова Н.В., Белгородцева Э.И. Педагогическая и спортивная этика. - М.: Лань, 2021. – 224 с.
13. Корольков А.Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Учебное пособие для СПО. – М.: Лань, 2022. – 160 с.
14. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. ФГОС. - М.: Кнорус, 2019. – 256 с.
15. 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.
5. Поло Марко Книга чудес света. - М.: Эксмо, 2022. – 448 с.
6. Хемплетман-Адамс-Дэвид По воле ветра. Два удивительных путешествия к Северному полюсу. – М.: Паулсен, 2022. – 296 с.
7. Хоэнхаус Петер Атлас мрачных мест. Добро пожаловать в мир темного туризма. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022, - 352 с.

Для родителей (законных представителей)

1. Бакстер Сара, Школьник Ада, Бэйн Эндрю Великие путешествия. Через океаны, за открытиями, по торговым путям, за литературными героями. - М.: Эксмо, 2019. – 312 с.
2. Кудеров М., Максименко А., Кудерова Ю. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 224 с.
3. Нурмагомедов А.М., Рыбаков И.В. Отец. Как воспитать чемпионов в спорте, бизнесе

- и жизни. – М.: АСТ, 2020. – 256 с.
4. Лукьянова Н.С. География туризма. Туристические регионы мира и России. Практикум. Учебное пособие. – М.: Кнорус, 2019. – 178 с.
 5. Малыгина Н.В. Экологический туризм. Учебник. – М.: Прометей, 2019. – 162 с.
 6. Обручев В.А. От Кяхты до Кульджи: Путешествие в Центральную Азию и Китай. Мои путешествия по Сибири. – М.: Эксмо, 2020. – 448 с.

План воспитательной работы

№ п/ п	Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
«Ключевые дела учреждения»			
1	Участие в праздниках, соревнованиях, онлайн-мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Экскурсии. Выезды. Походы»			
1	Экскурсии в учреждения культуры и спорта. Походы	В течение года	Педагог
Модуль «Профорентация»			
1	Участие в профориентационных мероприятиях	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
Модули, заполняемые по выбору			

Модуль «Организация предметно-развивающей среды»			
1	Оформление и наполнение кабинета учебно-материальными пособиями по ДОП	В течение года	Педагог
Модуль «Детский медицентр»			
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

Приложение 1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта, осуществляемого в природной среде, «спортивный туризм»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для аттестации по итогам освоения
дополнительной общеразвивающей программы учащихся 4 года обучения**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносли-	Подъем туловища из положения лежа	Подъем туловища из положения лежа

Вось	на спине (не менее 10 раз)	на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

Приложение 3

Методические материалы

Методика обучения основам спортивного туризма

1. Начинать обучение следует с овладения учащимися основами организации туристского быта, основами туристской техники.

2. Обучение основам туристских навыков начинать с вводной беседы о туризме, как виде отдыха, спорта и познания своего края и региона. Во время беседы показать привлекательные стороны похода, так и сложности, опасности.

Дети должны усвоить, что поход - это не только радость общения с природой, но и тяжелый труд переноски рюкзаков по сложному рельефу, полное самообслуживание, испытание на себе всех капризов природы. Поэтому каждый учащийся должен научиться многому. Походная группа - это единый коллектив, в котором труд каждого идет на пользу всей группы. Если кто-то что-то не сделал или сделал плохо, то это отразится на благополучии всех.

3. Успешное прохождение маршрута зависит от того, насколько он изучен группой. Маршрут разрабатывается заранее и подробно. Уточняется форма одежды, обуви и список снаряжения и продуктов, группа должна иметь «запас прочности».

4. Обязательна работа педагога с родителями. Родители должны быть объективно информированы о положительных сторонах похода и трудностях, неудобствах. Родители должны знать список необходимых ребенку вещей для участия в походах, примерные затраты на проведение походов.

Перед проведением многодневных походов надо обязательно проводить собрание с родителями, где родители узнают обо всех подробностях мероприятия. Педагогу важно узнать от родителей информацию о хронических заболеваниях ребенка в случаях регулярного приема лекарственных средств, исключения из рациона определенных продуктов.

5. Следует помнить, что дети мотивированы на туристскую деятельность, когда видят ее практическую значимость. Большая часть занятий должна проводиться на местности. Это тренировки во дворе, стадионе, в парке, в лесу; учебно-тренировочные походы выходного дня, многодневные походы и экспедиции во время каникул, соревнования по туризму и ориентированию.

6. К длительным нагрузкам в походе, ходьбе по 3-6 час в день, особенностям организации быта в полевых условиях надо приучать постепенно.

Обучение начинать со знакомства с походным снаряжением по схеме «личное снаряжение для похода выходного дня - общественное снаряжение для похода выходного дня - личное снаряжение для многодневного похода - общественное снаряжение для многодневного похода - общий смотр снаряжения».

Со специальным снаряжением знакомить, когда учащиеся начнут осваивать приемы преодоления естественных препятствий.

7. Рассказы о снаряжении, требованиях к нему следует строить с позиции обеспечения безопасности туристов на маршруте. Объяснить общие требования к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность, минимальный вес, простота в использовании, комфортность, гигиеничность, эстетичность.

8. Формирование навыков укладки рюкзака следует проводить по алгоритму: объяснение принципов укладки вещей в рюкзак - демонстрация процесса укладки, показ приемов предохранения хрупких вещей от поломок. Обратит внимание на водонепроницаемый вкладыш, на использование мешочков для личных вещей, взятие только тех вещей, которые действительно нужны в походе.

С точки зрения безопасности недопустимы в походе плееры.

9. Дискуссию о том, как сушить обувь надо проводить у костра.

10. После приобретения детьми опыта походного быта начинать проводить работу по совершенствованию личного снаряжения, изготовления некоторых предметов.

11. Знакомство с групповым снаряжением надо начинать с простейших конструкций. Например, порядок освоения палатки. Сначала поэтапно показывается порядок установки палатки с использованием полиэтиленового тента под дно палатки и тента над палаткой. Далее подгруппы в количестве 3-4 учащихся ставят палатку. После практики можно провести соревнование на скорость установки палатки.

12. Знакомство с другими предметами общественного снаряжения проводится в учебном кабинете, а с порядком использования во время практических занятий на местности. Особое внимание уделяется правилам безопасной транспортировки режущих предметов, на обязательное наличие на них чехлов.

13. Дети с первых занятий должны усвоить, что в походе они все делают сами. Педагог на начальной стадии обучения показывает, что и как делать, а в дальнейшем только наблюдает за действиями учащихся и вовремя поправляет их.

Педагог в учебном кабинете репетирует с детьми все действия при остановке на привал, при организации ночлега. Каждый ребенок должен знать последовательность действий при этом.

14. Много внимания уделяется организации работы дежурных.

15. Дети должны освоить все обязанности, необходимые в походе. Введение должностей дублеров, обучение всех детей всем туристским специальностям направлено на увели-

чение возможности каждого ребенка поработать в различных должностях, закрепить свои умения в разных аспектах туризма.

16. Главенствующие темы в освоении туризма - это вопросы техники движения и преодоления препятствий. Обучение правильной ходьбе начинать с первых занятий. Главное - научить детей правильно, экономично и свободно ходить.

Знакомство детей с формами рельефа педагог проводит дважды, - изучая вопросы ориентирования и техники движения. Техника движения зависит от рельефа местности, вида грунта и растительности на маршруте.

До автоматизма надо доводить умение детей пользоваться альпенштоком, выполнять приемы самостраховки при ходьбе. Разъяснить детям понятия «самостраховка» и «страховка». Организация самостраховки и страховки должна всегда на тренировках и на соревнованиях осуществляться реально.

Важно научить детей правильно падать.

Методические рекомендации по формированию общей и специальной физической подготовки

Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижений безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с верёвочной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Подвижные игры

Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната» и др.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Специальная физическая подготовка

Выносливость

Выносливость - это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным временем выполнения заданной работы.

Специальная выносливость - способность эффективно выполнять технические приёмы и тактические действия, несмотря на возникающее утомление.

Средствами развития выносливости являются различные физические упражнения, преимущественно циклического характера, выполняемые продолжительное время и вызывающие утомление.

Упражнения на развитие выносливости.

- Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Челночный бег 10х6 м, 10х9 м. Бег «ёлочкой». Бег «в гору». Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде.

- Переменный бег с варьированием скоростей от 30-50 до 90 % максимума в течение 20-25 мин.

Занимающиеся бегут в группе, и после непродолжительного бега трусцой один из них ускоряется и тянет всю группу за собой. Длина этого ускоренного отрезка и скорость учащегося не задаются педагогом, а выбираются самим занимающимся. Затем после паузы отдыха (бег трусцой) другой занимающийся выполняет рывок с приемлемыми для него скоростью и длиной дистанции, а все остальные должны бежать в этом темпе. Каждый занимающийся должен побывать в роли «ведущего». При этом один может «тянуть» за собой группу на отрезке 200 м, а другой - 50 м.

- Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

- Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.

- Игры и эстафеты с многократными прыжками. Дозировка упражнений для прыжковой выносливости: не менее 15 прыжков в серии (3-4 серии).

- Подвижные игры «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием» и др.

Основными методами развития выносливости являются:

1) равномерный (непрерывное продолжительное выполнение физического упражнения с равномерной скоростью или усилиями);

2) переменный (варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путём направленного изменения скорости передвижения, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т. д., его часто называют «фартлек» - игра скоростей);

3) повторный (многократное применение как стандартных, так и различных по длине отрезков, повторяющихся через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности);

4) интервальный (выполнение работы в виде высокоинтенсивных, но кратковременных повторений, разделённых небольшими (строго дозированными) интервалами отдыха между нагрузками);

5) круговой тренировки (последовательное выполнение комплекса специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы);

б) игровой (выполнение разнообразных двигательных действий в условиях проведения спортивных и подвижных игр, требующих проявления выносливости);

7) соревновательный (выполнение упражнений на выносливость в форме различных соревнований и соревновательных заданий, предусматривающих элементы соперничества).

Скоростные способности

Скоростные способности - возможности человека, обеспечивающие выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью, т. е. *скоростные упражнения*.

Двигательная реакция - это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

Реакция на движущийся объект - это реагирование на движущийся объект.

Упражнения:

- В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.
- Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4-5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.
- Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др. (*Методическое указание: при выполнении упражнений следует постепенно увеличивать скорость полёта мяча, внезапность его появления, сокращать путь полёта*)
- Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5-10 м с места и с ходу.
- Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.
- Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений (упор присев, упор лёжа, стоя спиной в направлении бега).
- Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков (резких ускорений) на 5-10 м. по зрительному и звуковому сигналу.
- В ходьбе по кругу - на неожиданный короткий сигнал педагога (хлопок в ладоши, свисток) выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание, выпад, изменить направление движения на 180° или 360°.
- Подвижные игры с быстрым реагированием на внезапные сигналы, команды, двигательные действия: «Вызов номеров», «Поймай палку», «Поймай мяч» и др.
- Подвижные игры с реагированием на движущийся объект или предмет «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др. (*Методическое указание: при выполнении упражнений следует постепенно повышать скорость движущегося объекта, делать его появление более внезапным, сокращать дистанцию*)

Скоростно-силовые способности

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений.

Упражнения:

- 1) с преодолением веса собственного тела;
- 2) с внешним отягощением (гантели и т.п.);
- 3) с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря (гимнастические скамейки, стенки, разновысокие тумбы, набивные мячи, скакалки и др.);
- 4) игры и эстафеты с прыжками.

Быстрота

Упражнения на развитие быстроты:

- Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.
- Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. быстрое приседание и вставание.
- Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.
- Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).
- Упражнения по развитию скоростных способностей с кеглями, гимнастическими палками, набивными мячами, резиновым жгутом, теннисными мячами.
- Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.
- Подвижные игры «Поймай палку», «Карусель» (вчетвером, втроем).

Ловкость и прыгучесть

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 с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.
- Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.
- Упражнения на равновесие, выполняемые на скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.
- Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.
- Элементы скалолазания.
- Преодоление туристской полосы препятствий.

Сила

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением, проявляются в статическом режиме и медленных движениях. Эти способности определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата, развиваются с помощью физических упражнений силовой направленности, при выполнении которых мышцы находятся в состоянии достаточно максимального напряжения относительно длительное время.

При развитии силы используются:

- 1) предельные и около предельные отягощения (85-95% от индивидуально максимального отягощения) с 2-3 подходами от 1 до 3 повторений в каждом из них;
- 2) непредельные отягощения (70-80% от индивидуально максимального отягощения) с предельным числом повторений (10-12 повторений).

Средствами развития силовых способностей являются физические *упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения*, которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Они подразделяются на следующие группы:

1. Упражнения с партнёром.
2. Упражнения, отягощённые массой собственного тела.
3. Изометрические (статические) силовые упражнения.

Например:

- Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком.
- Приседания на двух и одной ноге.
- Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (набивные мячи весом 2-4 кг) с последующим быстрым выпрямлением.
- Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.
- Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами).
- Упражнения на скамейке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.
- Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Большое значение для развития силовых способностей имеют величина применяемого отягощения, скорость выполнения упражнений, количество повторений упражнения, число подходов в силовом упражнении (число серий), длительность пауз отдыха между повторениями и сериями.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению при выполнении продолжительных двигательных действий, требующих значительных мышечных усилий.

Упражнения:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (до предела).
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течение 20–30 с.
- В положении сед углом «написать» ногами как можно больше цифр, начиная с числа 1.
- Многократное поднимание прямых ног в висе на перекладине или гимнастической стенке.
- Многократное приседание со штангой на плечах, масса которой равна 20-50 % от максимальных силовых возможностей занимающегося. *(Методические указания: в процессе занятий силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями на расслабление мышц и на растягивание тех групп мышц, которые были задействованы в статическом и динамическом режимах (пружинистые наклоны, висы и т. п.), дыхательными упражнениями. Это позволяет ускорить восстановительные процессы в организме и избежать деформации костей, а также межпозвоночных и суставных хрящевых прослоек)*

Основными методами развития силовых способностей являются:

- 1) метод максимальных усилий (выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального или субмаксимального сопротивления, например, поднимание штанги предельного или около предельного веса);
- 2) метод непредельных усилий (использование непредельных отягощений):
 - а) с нормированным количеством повторений;
 - б) с максимальным количеством повторений, т. е. «до отказа»;
- 3) метод динамических усилий (предусматривает создание максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью и с полной амплитудой);
- 4) метод круговой тренировки (предусматривает выполнение силовых упражнений в определённой последовательности, как бы по кругу (по «станциям»), с последовательным вовлечением в работу мышц рук, туловища, ног);
- 5) игровой метод (выполнение силовых упражнений преимущественно в игровой деятельности).

Гибкость

Гибкость - это способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от эластичности (растяжимости) мышц и связок. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективно-

го приложения усилий при выполнении двигательных действий. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления скоростных, силовых и координационных способностей, вызывает скованность движений и часто является причиной повреждения связок и мышц.

Средствами развития гибкости являются упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц (т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движений, так называемые упражнения на растягивание).

Все упражнения на растягивание в зависимости от режима работы мышц подразделяются на три группы:

- 1) динамические активные упражнения;
- 2) динамические пассивные упражнения;
- 3) статические упражнения (стретчинг).

Активные упражнения включают разнообразные наклоны туловища, маховые движения руками и ногами, пружинистые, рывковые движения.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые:

- с помощью воздействий партнёра;
- с отягощениями (набивными мячами, гантелями и др.);
- с резиновым эспандером или амортизатором;
- с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам с помощью рук, сгибание кисти другой рукой и т.п.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

- Ходьба с выпадами, перекрестным шагом.
- Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат».
- Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища.
- Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений.
- Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.
- Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.
- Упражнения с палками, булавами.
- Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.
- Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.
- Встряхивание рук, ног на месте и в движении.
- Упражнения на восстановление дыхания.

Статические упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращения мышц, окружающих сустав и осуществляющих движение. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы («Кто сумеет наклониться ниже, стоя на гимнастической скамейке»; «Кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет» и т.д.). *(Методические указания: упражнения следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, причём вначале медленно, потом быстрее. Особенно надо соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях и с отягощениями. Для достижения большей амплитуды движений используется какая-либо предметная цель (коснуться стопой маховой ноги подвешенного на опреде-*

лённой высоте мяча, в наклоне вперёд коснуться ладонями пола и др.). Признаком прекращения упражнений на растягивание является появление сильных мышечных болей)

Ориентирование

Упражнения

- Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Изменение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.
- Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.
- Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Туристская техника

- Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.
- Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.
- Игры с различными упражнениями туристской техники.

Координационные способности

Координационные способности — это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях.

Координационные способности определяют быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях.

К основным координационным способностям в спортивном туризме относятся:

- способность занимающегося к ориентированию в пространстве - умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.
- способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на местности - умение быстро переключаться от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Основным средством развития и совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны:

- Упражнения на гимнастической скамейке, с набивным мячом.
- Упражнения для пальцев.
- Челночный бег от лицевой линии площадки к центральной линии лицом вперёд и обратно спиной вперёд. (*Методическое указание:* упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10-15 с)
- Челночный бег с касанием рукой предметов на площадке.
- Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд.
- Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления.
- Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180° после приземления и скоростной рывок на 6-9 м.
- Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх - перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.

- Бег спиной вперёд.
- В парах. Партнёры стоят лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия.
- Бег по лабиринту.
- Бег лицом вперёд - поворот на 180° - бег спиной вперёд - поворот на 180° - бег лицом вперёд и т. д.
- Бег спиной вперёд с поворотами на 180° и 360° .
- Бег «змейкой» спиной вперёд с обеганием поворотных стоек (набивных мячей, кеглей, гимнастических булав и т. п.).
- Броски мяча из-за головы передвигающемуся с различной скоростью (в различном направлении) партнёру.