МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Комитет образования администрации города Ставрополя

МБОУ СОШ № 55

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководителем МО классных руководителей	Заместителем директора по ВР	Приказом директора МБОУ СОШ №55
Пенькова Е.А.	Бедирова В. Г.	Козюра Г. И.
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	от «30» августа 2024 г.	Приказ № от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Школа туризма»

для обучающихся 5 – 9 классов

Разработчик: Козьменко Д.В.

г. Ставрополь, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**	**3-4 ст.**
1.1	*Актуальность*	**4-5 ст.**
1.2.	*Педагогическая целесообразность*	**5 ст.**
1.3.	*Цели и задачи*	**5-6 ст.**
1.4.	*Адресат программы*	**6 ст.**
1.5.	*Ожидаемые результаты и способы их диагностики*	**6-8 ст.**
II.	**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**	**8 ст.**
2.1.	*Форма организации учебно-тренировочного процесса*	**8-9 ст.**
2.2.	*Режим занятий*	**9 ст.**
2.3.	*Структура занятий*	**9-11 ст.**
2.4.	*Учебный план*	**11-16 ст.**
2.5.	*Содержание разделов подготовки*	**16 ст.**
	2.5.1. Общая физическая подготовка *2.5.2. Специальная физическая подготовка* *2.5.3. Специальная физическая подготовка по спортивному ориентированию* *2.5.4. Походная подготовка* *2.5.5. Теоретическая подготовка*	**16-21 ст.**
III.	**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	**21 ст.**
IV.	**ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**	**22-23 ст.**
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	**24 ст.**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивный туризм» (далее Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Постановление от 28.01.2021 №2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.;
- Устав и локальные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Фаворит».

Программа разработана для реализации в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Фаворит» (далее-Учреждение).

Форма обучения – очная.

Спортивный туризм с каждым годом становится более привлекательным видом досуга, как среди взрослого населения, так и среди подрастающего поколения. История детско-юношеского туризма в Российской федерации имеет многолетнюю традицию и опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности. Во время походов, экскурсий, экспедиций решаются задачи воспитания патриотизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности,

чувства ответственности, что ставит спортивный туризм в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подростков и молодежи.

Целью программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний, занимающихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Тренировочный процесс направлен на решение следующих задач:

- *развитие* устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- *обучение* основам специфических видов двигательных действий;
- *выработку* представлений о приёмах самоконтроля;
- *углубление* представления о правилах соревнований, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- *воспитание* привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранного вида спорта в свободное время;
- *формирование* адекватной оценки собственных физических возможностей;
- *воспитание* инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

1.1. Актуальность

Актуальность и новизна программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх.

Программа направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта), а также на отбор одаренных детей для зачисления на программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

1.2. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста, как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Данная программа целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы всесторонней подготовки юных туристов:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; тренерского и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, развития индивидуальных особенностей занимающихся, разнообразие программного материала для практических занятий и тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

1.3. Цели и задачи

Цель программы - обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний, занимающихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий спортивным туризмом;
- развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам специфических видов двигательных действий.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранного вида спорта в свободное время;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на детей 7-18 лет (мальчики, девочки).

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Прием на обучение осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний на основании заявления родителей (законных представителей) поступающего.

Порядок комплектования групп регламентируется локальным актом Учреждения.

Наполняемость групп – 15-30 человек.

1.5. Ожидаемые результаты и способы их диагностики

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Программы.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории развития спортивного туризма, правилах, организации и проведении соревнований по спортивному туризму;
- владение навыками безопасной жизнедеятельности в природной среде и оказания первой доврачебной помощи;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по спортивному туризму с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- овладение знаниями в области географии и истории, флоры и фауны своего края, его туристско-рекреационных возможностей;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать:**

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику;
- правила соревнований по спортивному туризму, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь**:
- научиться надевать страховочную систему, вязать основные узлы;
- бухтовать веревки;
- научиться преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- уметь обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах, и т.д.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть:**
- владение навыками безопасной жизнедеятельности в природной среде и оказания первой доврачебной помощи;
- знания в области географии и истории, флоры и фауны своего края, его туристско-рекреационных возможностей;
- навыками судейства.

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Форма организации учебно-тренировочного процесса

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы:

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы:
- практические занятия; беседы;
- экскурсии;
- игровые программы;
- спортивные тренировки;
- походы;
- соревновательная деятельность.

В процессе реализации Программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как участие в соревнованиях, показательные выступления.

Методы обучения: наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения)

2.2. Режим занятий

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 учебных недель (с 1 сентября).

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года, следующая: при нагрузке 4 часа занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (4 академических часа в неделю).

Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Расписание занятий составляется отделом спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы совместно с тренерами-преподавателями, по представлению расписания, с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов и утверждается директором Учреждения.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения, годовой объём Программы 144 часа. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из спортивной школы, зачислены на начальный этап реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.3. Структура занятий

Структура учебно-тренировочного занятия, состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность составляет 90 мин (2 академических часа).

Подготовительная часть (15 мин)

Задачи подготовительной части занятия:

- организация обучающихся;
- подготовку их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;

- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий.
2. Начинать занятие с построения и постановки задач.
3. Проводить подготовительную часть без значительных пауз.
4. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией.
5. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц.
6. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения.
7. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к спортивному туризму.

Основная часть (65 мин.)

Задачи основной части занятия:

- подготовка и одевание туристского снаряжения для прохождения этапов туристкой полосы;
- освоение элементов техники при одевании туристского снаряжения;
- повышение физической подготовленности обучающихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- обучение обучающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях прохождения этапов.

Средства основной части занятия:

- страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, каска, брезентовые рукавицы, гимнастические скамейки, столы, стулья.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

1. Формирование у обучающихся основных знаний по технике вязания узлов, положительных и отрицательных качествах узлов, области применения узлов.
2. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку.
3. Развивать координацию движений, гибкость пальцев, быстроту, точность и правильность выполнения действий на траверсе. Развить у детей устойчивые навыки, необходимые в проведении походов и участие в туристических соревнованиях.

4. Закрепить основные знания, прохождения спортивного этапа с использованием подъемного устройства «жумара» и карабинов. Совершенствование техники прохождения “подъёма, траверса, спуска” с использованием перестёжки карабинов.

В процессе обучения спортивному туризму используются следующие методы: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), метод сопряженных воздействий, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

Заключительная часть (10 мин)

Задачи заключительной части занятия:

- приведение организма обучающихся в оптимальное для последующей деятельности состояния;
- подведение итогов занятия;
- завершения работы тренера-преподавателя.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление.

2.4. Учебный план

Учебный план тренировочных занятий первого года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	Введение.	1	1	
1.1	Информация о работе отделения, техника безопасности	1	1	
2.	**Специальная подготовка по спортивному туризму**	**41**	**13**	**28**
2.1	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	7	2	5
2.2	Изучение правил	4	2	2
2.3	Тактическая подготовка	5	1	4
2.4	Анализ соревнований	2	2	
2.5	Наведение этапов спортивного	7	2	5

	туризма			
2.6	Командная работа на этапах спортивного туризма	4	1	3
2.7	Командное прохождение дистанции этапов спортивного туризма	7	1	6
2.8	Соревнования по спортивному туризму «дистанции - пешеходные» Походная подготовка	5	2	3
3.	**Походная подготовка**	**40**	**17**	**23**
3.1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.	3	1	2
3.2	Навыки безопасности в пешем походе.	2	1	1
3.3	Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов	3	1	2
3.4	Тактическая подготовка	13	5	8
3.5	Планирование маршрута	2	1	1
3.6	Тактика пешеходного похода	1	1	
3.7	Раскладка продуктов	2	1	1
3.8	Личная гигиена туриста, доврачебная помощь	6	2	4
3.9	Организация походного быта	8	3	5
4.	**Специальная подготовка по спортивному ориентированию**	**20**	**7**	**13**
4.1	Рельеф. Условные знаки	6	2	4
4.2	Чтение карты	3	1	2
4.3	Работа с компасами. Таблицами	3	1	2
4.4	Топография	3	1	2
4.5	Тактика в спортивном ориентировании	5	1	4
5.	**Физическая подготовка (ОФП)**	**43**	**3**	**40**
5.1	Силовая подготовка	7	1	6
5.2	Общеразвивающие упражнения	14	1	13
5.3	Спортивные игры. Эстафеты	11	1	10
5.4	Беговая подготовка	11	1	10

	Итого	**144**	**40**	**104**

Учебный план тренировочных занятий второго года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Техника безопасности	2	2	
2.	**Специальная подготовка по спортивному туризму**	**41**	**13**	**28**
2.1	Личное прохождение этапов спортивного туризма	8	2	6
2.2	Изучение правил	3	1	2
2.3	Тактическая подготовка	5	1	4
2.4	Анализ соревнований	3	3	
2.5	Наведение этапов спортивного туризма	7	2	5
2.6	Командная работа на этапах спортивного туризма	4	1	3
2.7	Командное прохождение дистанции этапов спортивного туризма	7	1	6
2.8	Соревнования по спортивному туризму «дистанции – пешеходные»	4	2	2
3.	**Походная подготовка**	**40**	**13**	**27**
3.1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	3	1	2
3.2	Навыки безопасности в пешем походе	3	1	2
3.3	Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов	3	1	2
3.4	Тактическая подготовка	13	4	9
3.5	Планирование маршрута	2	1	1
3.6	Тактика пешеходного похода	1	1	
3.7	Раскладка продуктов	2	1	1

3.8	Личная гигиена туриста, доврачебная помощь	5	1	4
3.9	Организация походного быта	8	2	6
4.	**Специальная подготовка по спортивному ориентированию**	**20**	**7**	**13**
4.1	Рельеф. Условные знаки	5	2	3
4.2	Чтение карты	4	1	3
4.3	Работа с компасами, таблицами	4	1	3
4.4	Топография	3	2	1
4.5	Тактика в спортивном ориентировании	4	1	3
5.	**Физическая подготовка (ОФП)**	**43**	**3**	**40**
5.1	Силовая подготовка	7	1	6
5.2	Общеразвивающие упражнения	14	1	13
5.3	Спортивные игры, эстафеты	11	1	10
5.4	Беговая подготовка	11	1	10
	Итого	**144**	**36**	**108**

Учебный план тренировочных занятий третьего года обучения

№ п/п	**Наименование тем и разделов**	**Всего**	**Теория**	**Практика**
1.	Введение.Техника безопасности	2	2	
2.	**Специальная подготовка по спортивному туризму**	**40**	**10**	**30**
2.1	Личное прохождение этапов спортивного туризма	8	1	7
2.2	Изучение правил	3	1	2
2.3	Тактическая подготовка	6	1	5
2.4	Анализ соревнований	2	2	
2.5	Наведение этапов спортивного туризма	6	2	4
2.6	Командная работа на этапах спортивного туризма	4	1	3

2.7	Командное прохождение дистанции этапов спортивного туризма	7	1	6
2.8	Соревнования по спортивному туризму «дистанции – пешеходные»	4	1	3
3.	**Походная подготовка**	**41**	**18**	**23**
3.1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	4	2	2
3.2	Навыки безопасности в пешем походе	3	2	1
3.3	Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов	3	1	2
3.4	Тактическая подготовка	13	5	8
3.5	Планирование маршрута	3	1	2
3.6	Тактика пешеходного похода	3	3	
3.7	Раскладка продуктов	2	1	1
3.8	Доврачебная помощь	2	1	1
3.9	Организация походного быта	8	2	6
4.	**Специальная подготовка по спортивному ориентированию**	**20**	**7**	**13**
4.1	Рельеф. Условные знаки	6	2	4
4.2	Чтение карты	3	1	2
4.3	Работа с компасами. Таблицами	3	2	1
4.4	Топография	3	1	2
4.5	Тактика в спортивном ориентировании	5	1	4
5.	**Физическая подготовка (ОФП)**	**43**	**3**	**40**
5.1	Силовая подготовка	7	1	6
5.2	Общеразвивающие упражнения	14	1	13
5.3	Спортивные игры. Эстафеты	11		11
5.4	Беговая подготовка	11	1	10
	Итого:	**144**	**38**	**106**

2.5. Содержание разделов подготовки

2.5.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо. Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстывание голени, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры. Силовая подготовка: упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс.

2.5.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальное личное снаряжение.
Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.
Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.
Узлы.
Группы узлов, их назначение и применение на практике.
Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению. Работа с веревками.
Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.
Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.
Работа с карабинами.
Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.
Практическое занятие: применение карабинов.
Личное прохождение этапов.
Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Командное прохождение дистанции.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Полигоны по спортивному туризму.

Практическое занятие: отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.

Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанции пешеходные».

Практическое занятие: участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Тренировочные сборы по спортивному туризму.

Практическое занятие: отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

2.5.3. Специальная подготовка по спортивному ориентированию

Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

Топографическая подготовка.

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований.

Практическое занятие: тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

План. Карта.

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

Компас.
Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом. Взятие азимута на ориентир.
Практическое занятие: определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.
Условные знаки.
Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.
Практическое занятие: обозначение объектов местности условными знаками.
Тактико-техническая подготовка.
Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.
Практическое занятие: упражнения по тактико-технической подготовке.
Азимут. Движение по азимуту.
Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.
Практическое занятие: определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.
Чтение карты.
Воспроизведение карты и сличение с местностью.
Практическое занятие: сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.
Полигоны по спортивному ориентированию.
Практическое занятие: прохождение учебных дистанций разного вида.
Соревнования по спортивному ориентированию.
Виды соревнований по спортивному ориентированию.
Практическое занятие: участие в соревнованиях по-спортивному ориентированию за спортивную школу, на соревнованиях районного и городского уровня в качестве участников.

2.5.4. Походная подготовка

Групповое снаряжение.
Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.
Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.
Подготовка к походу.
Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви.

Движение в походе.

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Профилактика опасностей и травм в походе.

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения стопором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

Организация бивачных работ.

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: приготовление чая на костре.

Составление отчета о походе.

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие: описание пути движения.

Походы.

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

2.5.5. Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На физкультурно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале, местности и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать как свои действия, так и

действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1.	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале, на местности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки, лес.
2.	История спортивного туризма	История развития спортивного туризма в России и за рубежом. Выдающиеся спортсмены прошлого и настоящего.
3.	Места занятия спортивным туризмом, оборудование и инвентарь	Место для проведения занятий и соревнований по спортивному туризму. Терминология и судейская практика.
4.	Гигиенические навыки. Режим дня	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Атлетическая подготовка и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств. Краткая характеристика средств физической подготовки. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности спортсмена.

III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале и на местности. Для проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта спортивный туризм необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Еденица измерения	Количество
1.	Веревка для постановки этапов	метр	500
2.	Карабины	штук	40
3.	Сетка пластиковая оградительная	метр	50
4.	Рюкзаки	штук	2
5.	Карта топографическая 1:25000 (ближайшей местности)	штук	20
6.	Пакеты полиэтиленовые для карт	штук	20
7.	Компас жидкостный	штук	10
8.	Система страховочная	штук	20
9.	Каски альпинистские	штук	5
10.	Зажим для подъёма по веревке	штук	10
11.	Устройство для спуска по веревке	штук	4

IV. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Для **предотвращения травм** на занятиях, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести:

- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале;
- отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивным туризмом.

2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в зале, местности, время тренировок в

соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. При проведении занятий по спортивным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

6. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать правила вида спорта, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность креплений спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

6. Перед началом основной части тренировки необходимо провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

Занятия в зале должны проходить согласно расписанию. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

При занятиях спортивным туризмом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях **запрещается:**

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- запрещается брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении обучающихся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. – М. ЦДЮТур 2005 г.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М. ЦДЮТур МО РФ.
3. Жихарев А.М. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития, 2004 г.;
4. Черновол В. Справочник туриста. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2001 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. - М., ФЦДЮТиК, 2004 г.;
6. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. (Учебное пособие)., Советский спорт 2009 г.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования занимающихся. – М. ЦДЮТК МО РФ
8. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. (Учебно-методическое пособие). – М. ФЦДЮТиК, 2005 г.
9. Константинов Ю.С, Куликов В.М. Педагогика школьного туризма:Учебно-методическое пособие. – М. ЦДЮТиК МО РФ.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования занимающихся. – М. ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
11. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. (Учебное пособие). – М. ЦДЮТиК, 2002 г.