

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Комитет образования администрации города Ставрополя

МБОУ СОШ № 55

РАССМОТРЕНО

руководителем МО  
классных  
руководителей



Пенькова Е.А.  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем  
директора по ВР



В.Г. Бедирова  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ СОШ № 55



Г.И. Козюра  
Приказ № от «30» августа  
2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**кружка «Школа туризма»**

для обучающихся 5 – 9 классов

Разработчик: Козьменко Д.В.

г. Ставрополь, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3-4 ст.</b>
1.1.	<i>Актуальность</i>	<b>4-5 ст.</b>
1.2.	<i>Педагогическая целесообразность</i>	<b>5 ст.</b>
1.3.	<i>Цели и задачи</i>	<b>5-6 ст.</b>
1.4.	<i>Адресат программы</i>	<b>6 ст.</b>
1.5.	<i>Ожидаемые результаты и способы их диагностики</i>	<b>6-8 ст.</b>
<b>II.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>8 ст.</b>
2.1.	<i>Форма организации учебно-тренировочного процесса</i>	<b>8-9 ст.</b>
2.2.	<i>Режим занятий</i>	<b>9 ст.</b>
2.3.	<i>Структура занятий</i>	<b>9-11 ст.</b>
2.4.	<i>Учебный план</i>	<b>11-16 ст.</b>
2.5.	<i>Содержание разделов подготовки</i>	<b>16 ст.</b>
	<i>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</i>	<b>16-21 ст.</b>
<b>III.</b>	<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>21 ст.</b>
<b>IV.</b>	<b>ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ</b>	<b>22-23 ст.</b>
	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>24 ст.</b>

## 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 личного 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, методике 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 туристской 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 состояние;
- 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**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Введение.	1	1	
1.1	Информация о работе отделения, техника безопасности	1	1	
<b>2.</b>	<b>Специальная подготовка по спортивному туризму</b>	<b>41</b>	<b>13</b>	<b>28</b>
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
<b>3.</b>	<b>Походная подготовка</b>	<b>40</b>	<b>17</b>	<b>23</b>
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
<b>4.</b>	<b>Специальная подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>
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
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>40</b>
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

	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>
--	--------------	------------	-----------	------------

### Учебный план тренировочных занятий второго года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Техника безопасности	2	2	
2.	<b>Специальная подготовка по спортивному туризму</b>	<b>41</b>	<b>13</b>	<b>28</b>
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.	<b>Походная подготовка</b>	<b>40</b>	<b>13</b>	<b>27</b>
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
<b>4.</b>	<b>Специальная подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>
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
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>40</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>

### Учебный план тренировочных занятий третьего года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Техника безопасности	2	2	
<b>2.</b>	<b>Специальная подготовка по спортивному туризму</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
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
<b>3.</b>	<b>Походная подготовка</b>	<b>41</b>	<b>18</b>	<b>23</b>
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
<b>4.</b>	<b>Специальная подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>
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
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>40</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>

## 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 захлестывание 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	Единица 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.