

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско – юношеская спортивная школа

СОГЛАСОВАНО

на заседании Педагогического
Совета

Протокол № _____
от «27» августа 2021 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Возраст обучающихся - 7-17 лет
Срок реализации программы – 1 год
Тренер - преподаватель
Хорошев Виталий Сергеевич

с. Куйбышево

2021 г.

Пояснительная записка

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

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

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

Уровень программы: базовый.

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

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

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

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

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе

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

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

Задачи программы:

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

Возраст обучающихся 7-17 лет.

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

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

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

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

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

- доступности;
- системности.

В работе по программе используются следующие методы обучения:

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

По степени активности познавательной деятельности;

- объяснительный;
- иллюстративный.

Ожидаемые результаты:

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

К концу года обучения должны:

Обучающиеся должны знать и уметь представление:

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

Учащиеся должны уметь:

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

Содержание программы 1 год обучения

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

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

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

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

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

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

2. Туристские возможности родного края.

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

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

3. Туристские возможности России.

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

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

Источники сведений о походе.

4. Сведения о строении и функциях организма человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

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

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

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

6. Оказание первой доврачебной помощи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Правила проведения спортивных походов.

Правила соревнований по спортивному туризму.

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

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

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

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

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

10. Топография и основы ориентирования

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11 Техника и тактика пешеходного туризма,

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Обеспечение безопасности в походах и на соревнованиях

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

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

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

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

Взаимодействие со спасательными службами.

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

13. Охрана природы и туризм.

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

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

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

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

14. Разбор тренировок, походов и соревнований,

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

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

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

15. Психология малых групп

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

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

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

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: Прыжки в

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

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

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

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

Метание различных предметов. Упражнения по переноске пострадавшего различными способами.

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

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

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.

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

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

Обеспечение безопасности при занятиях туризмом. Оказание первой доврачебной помощи.

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРАКТИКА В РУКОВОДСТВЕ ТУРИСТСКИМИ ПОХОДАМИ, СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

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

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

Судейство в качестве судьи, секретаря этапа на дистанциях соревнований.

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

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

Учебно – тематический план 1 год обучения

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

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

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

Календарно – тематический план СОГ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЛИТЕРАТУРА:

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

- 12.Апелянский А.И Физическая тренировка в туризме. ВЦСПС 1999
- 13.Дрогов И А Подготовка спортсменов разрядников по туризму
- 14.Кошельков С А Обеспечение безопасности при проведении соревнований по туризму. ЦДЮТРФ.1997
- 15.Константинов Ю.С Правила соревнований по спортивному ориентированию ФСО России. 2004

- 16.Константинов Ю.С. "Туристские соревнования учащихся". 2005.
- 17.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- 18.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
19. Регламент по Спортивному туризму-2020г