

Управление образования администрации  
Кольчугинского района  
Владимирской области

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «Станция юных туристов»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим Советом  
МБУ ДО «СЮТур»  
Протокол № 4  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СЮТур»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Колесова  
Приказ № 29 от «30» августа 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»

Направленность: туристско – краеведческая  
Уровень реализации программы: базовый

Срок реализации программы: 4 года  
Возраст обучающихся: 10–18 лет

Программу реализует: Тортев Г. В.  
педагог дополнительного  
образования МБУ ДО «СЮТур»

г. Кольчугино, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Туристское многоборье» разработана с использованием примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей: «Юные туристы», «Юные туристы спасатели», «Юные туристы многоборцы» и на основе следующих документов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ - интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации, утвержденную Приказом Министерства образования Российской Федерации №293 от 13 июля 1992 года "Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности".

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье» имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Уровень реализации программы: базовый

**Актуальность программы.** В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны. Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на **две дисциплины: «маршрут» и «дистанция»**. Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей **«Спортивный туризм: туристское многоборье»**.

Программа **«Туристское многоборье»** предусматривает специализацию по группе дисциплин **«дистанция»**, где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

**Новизна программы** заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. **Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм** (группа дисциплин - дистанции) **и спортивное ориентирование** (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

#### **Отличительные особенности программы**

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа предполагает проводить соревнования по преодолению спортивно- туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, школьники будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Программа «Туристское многоборье» – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 10 лет до 18 лет, занимающихся 4 года.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1-й год обучения**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |  |
|---------------------------------|---|--|
|                                 | Мальчики  | Девочки  |
| Скоростные качества             | Бег 60 м (не более 12 с)  | Бег 60 м (не более 12,9 с)                                       |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 130 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 125 см)                         |
|                                 | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)  | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)                         |
| Выносливость                    | Бег на 1 км<br>(не более 7 мин 10 с)  | Бег на 1 км<br>(не более 6 мин 50 с)                             |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)  | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)                           |
|                                 | Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону) |  |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)0   |  |
| Силовые качества                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)  |
|                                 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз) |

|                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
| Силовая<br>выносливость | Подъем туловища<br>лежа на спине (не менее 10 раз)  | Подъем туловища<br>лежа на спине(не менее 7 раз)    |
|                         | Вис на перекладине на двух руках<br>(не менее 30 с) | Вис на перекладине на двух руках (не<br>менее 25 с) |

Дети в возрасте от 10 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

*Режим и продолжительность занятий.* Время, отведенное на обучение первой и второй группы, составляет 216 часов в год из расчета 6 часов в неделю, третьей группы 324 часа в год из расчета 9 часов в неделю, четвертой группы 432 часа в год из расчета 12 часов в неделю. В секцию спортивного туризма принимаются учащиеся, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом, прошедшие конкурсный отбор, включающий в себя сдачу спортивных нормативов. Приём начинающих в секцию производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября.

*Особенности организации образовательного процесса:* разновозрастные и разновозрастные группы.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристического многоборья, ориентировании на местности, оказания первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы. Большая часть программы отведена практическим занятиям. Занятия проводятся как в помещении, так и на местности, в зависимости от темы и погодных условий. При нагрузке учитываются индивидуальные, возрастные особенности детей их психофизическое состояние. На первом, втором году обучения происходит обучение техническим видам, личной и командной техники пешеходного туризма, туристическому ориентированию, прохождению контрольно-туристического маршрута (КТМ), участие в туристских соревнованиях на дистанциях 1-2 класса районного и областного масштабов. На третьем, четвертом году обучения происходит дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристических соревнованиях на дистанциях 2-3 класса районного и областного масштабов. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение многодневного туристического мероприятия (поход, слет, соревнования).

*Количество обучающихся в объединении:* не менее 12 человек из школьников 10 - 18 лет.

*Форма обучения:* очная.

*Форма реализации образовательной программы* – традиционная.

*Организационная форма обучения.* Занятия проводятся как полным составом, так и в зависимости от роста опыта занимающихся, предусмотрены групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия. Программа состоит из разделов, позволяющих совершенствовать мастерство воспитанников постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном уровне.

**Цель программ:** обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей, занимающихся туристическим многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

**Задачи:****обучающие:**

- дать обучающимся знания по туризму и краеведению;
- формировать знания и умения по туристическому многоборью, а так же необходимые туристические навыки;
- обучить основам техники безопасности, в том числе при организации быта в походных условиях;
- формировать умение работать в экстремальных ситуациях;

**развивающие:**

- расширение кругозора;
- развитие самостоятельности учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично - достижимых целей;
- предпрофессиональная подготовка в процессе выполнения туристских должностей каждым учащимся.

**воспитательные:**

- воспитание учащихся, ответственных за свои поступки, умеющих грамотно вести себя в природе;
- совершенствование навыков общения и умения вести совместную деятельность в коллективе;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- привитие навыков сознательного отношения к собственной безопасности, безопасности окружающих.
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «Туристское многоборье»****1-й год обучения**

| №         | Тема  | Количество часов |          |           |
|-----------|---|------------------|----------|-----------|
|           |   | Всего            | Теория   | Практика  |
| <b>1.</b> | <b>Туристское многоборье как вид спорта</b>                                       |                  |          |           |
| 1.1       | Классификация видов туристского многоборья  | 1                | 1        |           |
| 1.2       | Нормативные документы по туристскому многоборью                                   | 1                | 1        |           |
| 1.3       | Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях         | 1                | 1        |           |
| 1.4       | Личное снаряжение туриста-многоборца  | 2                | 1        | 1         |
| 1.5       | Групповое снаряжение туриста-многоборца   | 2                | 1        | 1         |
| 1.6       | Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»    | 24               | 1        | 23        |
| 1.7       | Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 27               | 1        | 26        |
| 1.8       | Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут»(КТМ)          | 18               |          | 18        |
| 1.9       | Туристские слеты и соревнования   | 25               | 1        | 24        |
|           |   | <b>101</b>       | <b>8</b> | <b>93</b> |
| <b>2.</b> | <b>Ориентирование на местности</b>  |                  |          |           |
| 2.1       | Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию                          | 2                | 1        | 1         |
| 2.2       | Условные знаки спортивных карт  | 3                | 1        | 2         |

|                                  |   |            |           |            |
|----------------------------------|---|------------|-----------|------------|
| 2.3                              | Техника ориентирования  | 3          | 1         | 2          |
| 2.4                              | Тактика ориентирования  | 2          | 1         | 1          |
| 2.5                              | Соревнования по спортивному ориентированию  | 16         |           | 16         |
|                                  |   | <b>26</b>  | <b>4</b>  | <b>22</b>  |
| <b>3.</b>                        | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>   |            |           |            |
| 3.1                              | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью                    | 1          | 1         |            |
| 3.2                              | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи  | 6          | 2         | 4          |
| 3.3                              | Приемы транспортировки пострадавшего  | 3          | 1         | 2          |
|                                  |   | <b>10</b>  | <b>4</b>  | <b>6</b>   |
| <b>4.</b>                        | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  |            |           |            |
| 4.1                              | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1          | 1         |            |
| 4.2                              | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма  | 1          | 1         |            |
| 4.3                              | Общая физическая подготовка   | 34         |           | 34         |
| 4.4                              | Специальная физическая подготовка   | 34         |           | 34         |
|                                  |   | <b>70</b>  | <b>2</b>  | <b>68</b>  |
| <b>5.</b>                        | <b>Организация проведения походов</b>   |            |           |            |
| 5.1                              | Подготовка к походу   | 2          | 1         | 1          |
| 5.2                              | Краеведение   | 2          | 1         | 1          |
| 5.3                              | Организация туристского быта  | 2          | 1         | 1          |
| 5.4                              | Питание в туристском походе   | 2          | 1         | 1          |
| 5.5                              | Подведение итогов похода  | 1          | 1         |            |
|                                  |   | <b>9</b>   | <b>5</b>  | <b>4</b>   |
| <b>ИТОГО за период обучения:</b> |   | <b>216</b> | <b>23</b> | <b>193</b> |

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) вне сетки часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1 – й год обучения

#### 1.Туристское многоборье как вид спорта

##### 1.1.Классификация видов туристского многоборья

Виды туристского многоборья.

##### 1.2.Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Значки «Юный турист России», «Турист России».

##### 1.3.Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях.

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта, похода.

#### **1.4. Личное снаряжение туриста-многоборца**

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слёта, похода: одежда и обувь, для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

#### **1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца**

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половники, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

#### **1.6. Техничко-тактическая подготовка вида "Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)"**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

##### ***Практические занятия***

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*с использованием специального туристического снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

#### **1.7. Техничко-тактическая подготовка вида "Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)"**

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах развития 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

##### ***Практические занятия***

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций:

*с использованием специального туристического снаряжения:* организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенным судьями; подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Штрафы за совершенные ошибки.

### **1.8. Техничко-тактическая подготовка вида "Контрольно-туристический маршрут (КТМ)"**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристического маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.) Понятия "страхующий" и "страхуемый". Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация само страховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

#### ***Практические занятия***

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъем.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

с использованием специального туристического снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на само страховке; подъем-траверс- спуск с само страховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

*с наведением сопровождения:* организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на само страховке с использованием перил, наведенных судьями;

*с наведением перил:* подъем с само страховкой с наведением перил; спуск с само страховкой с наведением перил.

### **1.9. Туристические слеты и соревнования**

Зачетные соревнования по туристическому многоборью. Участие в соревнованиях по туристическому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

## **2. Ориентирование на местности**

### **2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию**

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. "Стоимость" КП. Подведение результатов.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

### **2.2. Условные знаки спортивных карт**

Виды условных знаков. Масштабные, внесмаштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельефы, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефов (гора, вершина, хребет, лощина).

#### ***Практические занятия***

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

### **2.3. Техника ориентирования**

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника "взятия" КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

#### ***Практические занятия***

Обработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

#### **2.4. Тактика ориентирования**

Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

#### ***Практические занятия***

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

#### **2.5. Соревнования по спортивному ориентированию**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

### **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью**

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

#### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### **3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

#### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

#### **3.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка**

##### **4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристическим многоборьем.

##### **4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

##### **4.3. Общая физическая подготовка**

###### ***Практические занятия***

###### *Легкая атлетика*

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

###### *Подвижные игры и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

###### *Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

###### *Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

##### **4.4. Специальная физическая подготовка**

###### ***Практические занятия***

###### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег "в гору". Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристические походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции "Техника пешеходного туризма" в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

###### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа "Параллельная переправа" (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа "Подъем" (20 м) - 4-6 раз.

###### *Упражнения для развития силы*

Подтягивания на перекладине: мальчики - на высокой; девочки - на низкой. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

## **5. Организация проведения походов**

### **5.1. Подготовка к походу**

Туристический поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

#### ***Практические занятия***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

### **5.2. Краеведение**

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и хозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

#### ***Практические занятия***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Экскурсия в краеведческий музей.

### **5.3. Организация туристического быта**

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

#### ***Практические занятия***

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

### **5.4. Питание в туристическом походе**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

#### ***Практические занятия***

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **5.5. Подведение итогов похода**

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

#### ***Практические занятия***

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам походов.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «Туристское многоборье»

### 2-й год обучения

| №         | Тема  | Количество часов |          |           |
|-----------|---|------------------|----------|-----------|
|           |   | Всего            | Теория   | Практика  |
| <b>1.</b> | <b>Туристское многоборье как вид спорта</b>   |                  |          |           |
| 1.1       | Классификация видов туристского многоборья  | 1                | 1        |           |
| 1.2       | Нормативные документы по туристскому многоборью   | 1                | 1        |           |
| 1.3       | Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях   | 1                | 1        |           |
| 1.4       | Личное снаряжение туриста-многоборца  | 2                | 1        | 1         |
| 1.5       | Групповое снаряжение туриста-многоборца   | 2                | 1        | 1         |
| 1.6       | Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»  | 24               | 1        | 23        |
| 1.7       | Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»   | 27               | 1        | 26        |
| 1.8       | Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут»(КТМ)  | 18               |          | 18        |
| 1.9       | Туристские слеты и соревнования   | 25               | 1        | 24        |
|           |   | <b>101</b>       | <b>8</b> | <b>93</b> |
| <b>2.</b> | <b>Ориентирование на местности</b>  |                  |          |           |
| 2.1       | Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию  | 2                | 1        | 1         |
| 2.2       | Условные знаки спортивных карт  | 3                | 1        | 2         |
| 2.3       | Техника ориентирования  | 3                | 1        | 2         |
| 2.4       | Тактика ориентирования  | 2                | 1        | 1         |
| 2.5       | Соревнования по спортивному ориентированию  | 16               |          | 16        |
|           |   | <b>26</b>        | <b>4</b> | <b>22</b> |
| <b>3.</b> | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>   |                  |          |           |
| 3.1       | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью                    | 1                | 1        |           |
| 3.2       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи  | 6                | 2        | 4         |
| 3.3       | Приемы транспортировки пострадавшего  | 3                | 1        | 2         |
|           |   | <b>10</b>        | <b>4</b> | <b>6</b>  |
| <b>4.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  |                  |          |           |
| 4.1       | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1                | 1        |           |
| 4.2       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма  | 1                | 1        |           |
| 4.3       | Общая физическая подготовка   | 34               |          | 34        |
| 4.4       | Специальная физическая подготовка   | 34               |          | 34        |
|           |   | <b>70</b>        | <b>2</b> | <b>68</b> |
| <b>5.</b> | <b>Организация проведения походов</b>   |                  |          |           |
| 5.1       | Подготовка к походу   | 2                | 1        | 1         |
| 5.2       | Краеведение   | 2                | 1        | 1         |
| 5.3       | Организация туристского быта  | 2                | 1        | 1         |
| 5.4       | Питание в туристском походе   | 2                | 1        | 1         |

|                                  |                          |            |           |            |
|----------------------------------|--------------------------|------------|-----------|------------|
| 5.5                              | Подведение итогов похода | 1          | 1         |            |
|                                  |                          | <b>9</b>   | <b>5</b>  | <b>4</b>   |
| <b>ИТОГО за период обучения:</b> |                          | <b>216</b> | <b>23</b> | <b>193</b> |

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) вне сетки часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 2 – й год обучения

#### **1.Туристское многоборье как вид спорта**

##### **1.1.Классификация видов туристского многоборья**

Виды туристского многоборья.

##### **1.2.Нормативные документы по туристскому многоборью**

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Значки «Юный турист России», «Турист России».

##### **1.3.Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях.**

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта, похода.

##### **1.4.Личное снаряжение туриста-многоборца**

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Снаряжение для многодневного слёта, похода: одежда и обувь, для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

##### **1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца**

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половники, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

##### **1.6. Техничко-тактическая подготовка вида "Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)"**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

##### ***Практические занятия***

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*с использованием специального туристического снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну

на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

### **1.7. Техничко-тактическая подготовка вида "Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)"**

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах развития 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

#### ***Практические занятия***

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

*с использованием специального туристического снаряжения:* организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенным судьями; подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Штрафы за совершенные ошибки.

### **1.8. Техничко-тактическая подготовка вида "Контрольно-туристический маршрут (КТМ)"**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристического маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.) Понятия "страхующий" и "страхуемый". Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

#### ***Практические занятия***

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъем.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*с использованием специального туристического снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

*с наведением сопровождения:* организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

*с наведением перил:* подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

## **1.9. Туристические слеты и соревнования**

Зачетные соревнования по туристическому многоборью. Участие в соревнованиях по туристическому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

## **2. Ориентирование на местности**

### **2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию**

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. "Стоимость" КП. Подведение результатов. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

### **2.2. Условные знаки спортивных карт**

Виды условных знаков. Масштабные, внесмасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельефы, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефов (гора, вершина, хребет, лощина).

#### ***Практические занятия***

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

### **2.3. Техника ориентирования**

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника "взятия" КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

#### ***Практические занятия***

Обработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

### **2.4. Тактика ориентирования**

Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

#### ***Практические занятия***

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

### **2.5. Соревнования по спортивному ориентированию**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

## **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью**

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

#### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### **3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

#### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

#### **3.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### **4. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристическим многоборьем.

#### **4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

#### **4.3. Общая физическая подготовка**

##### ***Практические занятия***

##### ***Легкая атлетика***

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

##### ***Подвижные игры и спортивные игры***

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

##### ***Лыжный спорт***

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м

на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

#### *Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

### **4.4. Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег "в гору". Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристические походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции "Техника пешеходного туризма" в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

##### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа "Параллельная переправа" (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа "Подъем" (20 м) - 4-6 раз.

##### *Упражнения для развития силы*

Подтягивания на перекладине: мальчики - на высокой; девочки - на низкой. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах.

##### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

## **5. Организация проведения походов**

### **5.1. Подготовка к походу**

Туристический поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

#### ***Практические занятия***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

### **5.2. Краеведение**

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и хозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

#### ***Практические занятия***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Экскурсия в краеведческий музей.

### **5.3. Организация туристического быта**

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита

палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

#### ***Практические занятия***

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

#### **5.4. Питание в туристическом походе**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

#### ***Практические занятия***

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **5.5. Подведение итогов похода**

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

#### ***Практические занятия***

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам походов.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «Туристское многоборье»**

### **3-й год обучения**

| <b>№</b>  | <b>Тема</b>   | <b>Количество часов</b> |               |                 |
|-----------|---|-------------------------|---------------|-----------------|
|           |   | <b>Всего</b>            | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> |
| <b>1.</b> | <b>Туристское многоборье как вид спорта</b>                                       |                         |               |                 |
| 1.1       | Классификация видов туристского многоборья  | 1                       | 1             |                 |
| 1.2       | Нормативные документы по туристскому многоборью                                   | 1                       | 1             |                 |
| 1.3       | Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях         | 1                       | 1             |                 |
| 1.4       | Личное снаряжение туриста-многоборца  | 1                       | 1             | 1               |
| 1.5       | Групповое снаряжение туриста-многоборца   | 1                       | 1             | 1               |
| 1.6       | Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»    | 40                      | 1             | 39              |
| 1.7       | Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 30                      | 1             | 29              |
| 1.8       | Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут»(КТМ)          | 30                      | 2             | 28              |
| 1.9       | Туристские слеты и соревнования   | 80                      | 2             | 78              |
|           |   | <b>185</b>              | <b>11</b>     | <b>174</b>      |
| <b>2.</b> | <b>Ориентирование на местности</b>  |                         |               |                 |
| 2.1       | Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию                          | 2                       | 1             | 1               |
| 2.2       | Условные знаки спортивных карт  | 3                       | 1             | 2               |
| 2.3       | Техника ориентирования  | 1                       | 1             |                 |
| 2.4       | Тактика ориентирования  | 2                       | 1             | 1               |
| 2.5       | Соревнования по спортивному ориентированию  | 16                      |               | 16              |
|           |   | <b>25</b>               | <b>4</b>      | <b>21</b>       |
| <b>3.</b> | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>                                 |                         |               |                 |

|                                  |   |            |           |            |
|----------------------------------|---|------------|-----------|------------|
| 3.1                              | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью                    | 1          | 1         |            |
| 3.2                              | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи  | 6          | 2         | 4          |
| 3.3                              | Приемы транспортировки пострадавшего  | 3          | 1         | 2          |
|                                  |   | <b>10</b>  | <b>4</b>  | <b>6</b>   |
| <b>4.</b>                        | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  |            |           |            |
| 4.1                              | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1          | 1         |            |
| 4.2                              | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма  | 1          | 1         |            |
| 4.3                              | Общая физическая подготовка   | 32         |           | 32         |
| 4.4                              | Специальная физическая подготовка   | 46         |           | 46         |
|                                  |   | <b>80</b>  | <b>2</b>  | <b>78</b>  |
| <b>5.</b>                        | <b>Организация проведения походов</b>   |            |           |            |
| 5.1                              | Подготовка к походу   | 2          |           | 2          |
| 5.2                              | Краеведение   | 1          | 1         |            |
| 5.3                              | Организация туристского быта  | 10         | 2         | 8          |
| 5.4                              | Питание в туристском походе   | 10         | 2         | 8          |
| 5.5                              | Подведение итогов похода  | 1          | 1         |            |
|                                  |   | <b>25</b>  | <b>7</b>  | <b>18</b>  |
| <b>ИТОГО за период обучения:</b> |   | <b>324</b> | <b>18</b> | <b>306</b> |

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) вне сетки часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 3 – й год обучения

#### 1.Туристское многоборье как вид спорта

##### 1.1.Классификация видов туристского многоборья

Виды туристского многоборья.

##### 1.2.Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 2-го и 3-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Значки «Юный турист России», «Турист России».

##### 1.3.Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях.

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта, похода.

##### 1.4.Личное снаряжение туриста-многоборца

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слёта, похода: одежда и обувь, для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

### **1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца**

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половники, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

### **1.6. Техничко-тактическая подготовка вида "Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)"**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

#### ***Практические занятия***

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*с использованием специального туристического снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

### **1.7. Техничко-тактическая подготовка вида "Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)"**

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах развития 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

#### ***Практические занятия***

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

*с использованием специального туристического снаряжения:* организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенным судьями; подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Штрафы за совершенные ошибки.

### **1.8. Техничко-тактическая подготовка вида "Контрольно-туристический маршрут (КТМ)"**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов контрольно-туристического маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.) Понятия "страхующий" и "страхуемый". Крепление вертикальных перил на подъеме и

спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

### ***Практические занятия***

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъем.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

с использованием специального туристического снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем-траверс- спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

*с наведением сопровождения:* организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

*с наведением перил:* подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

### **1.9. Туристические слеты и соревнования**

Зачетные соревнования по туристическому многоборью. Участие в соревнованиях по туристическому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

## **2. Ориентирование на местности**

### **2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию**

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. "Стоимость" КП. Подведение результатов.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

### **2.2. Условные знаки спортивных карт**

Виды условных знаков. Масштабные, внесмештабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельефы, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефов (гора, вершина, хребет, лощина).

### ***Практические занятия***

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

### **2.3. Техника ориентирования**

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника "взятия" КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

### ***Практические занятия***

Обработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

## **2.4. Тактика ориентирования**

Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

### ***Практические занятия***

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

## **2.5. Соревнования по спортивному ориентированию**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

## **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью**

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

### **3.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

## **4. Общая и специальная физическая подготовка**

### **4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристическим многоборьем.

#### **4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

#### **4.3. Общая физическая подготовка**

##### ***Практические занятия***

##### *Легкая атлетика*

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

##### *Подвижные игры и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

##### *Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

##### *Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

#### **4.4. Специальная физическая подготовка**

##### ***Практические занятия***

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег "в гору". Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристические походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции "Техника пешеходного туризма" в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

##### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа "Параллельная переправа" (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа "Подъем" (20 м) - 4-6 раз.

##### *Упражнения для развития силы*

Подтягивания на перекладине: мальчики - на высокой; девочки - на низкой. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах.

##### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

## **5. Организация проведения походов**

### **5.1. Подготовка к походу**

Туристический поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

#### ***Практические занятия***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

#### **5.2. Краеведение**

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и хозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

#### ***Практические занятия***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Экскурсия в краеведческий музей.

#### **5.3. Организация туристического быта**

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

#### ***Практические занятия***

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

#### **5.4. Питание в туристическом походе**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

#### ***Практические занятия***

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **5.5. Подведение итогов похода**

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

#### ***Практические занятия***

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам походов.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «Туристское многоборье»**

#### **4-й год обучения**

| <i>№</i>  | <i>Тема</i>   | <i>Количество часов</i> |               |                 |
|-----------|---|-------------------------|---------------|-----------------|
|           |   | <i>Всего</i>            | <i>Теория</i> | <i>Практика</i> |
| <b>1.</b> | <b>Туристское многоборье</b>  |                         |               |                 |
| 1.1       | Нормативные документы по туристскому многоборью   | 1                       | 1             |                 |
| 1.2       | Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 2                       | 1             | 1               |

|                                 |   |            |           |            |
|---------------------------------|---|------------|-----------|------------|
| 1.3                             | Личное снаряжение туриста-многоборца  | 2          | 1         | 1          |
| 1.4                             | Групповое снаряжение туриста-многоборца   | 2          |           | 2          |
| 1.5                             | Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»    | 67         |           | 67         |
| 1.6                             | Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 44         |           | 44         |
| 1.7                             | Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут»(КТМ)          | 13         | 1         | 1          |
| 1.8                             | Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»          | 9          | 1         | 8          |
| 1.9                             | Инструкторская и судейская практика   | 17         | 1         | 16         |
| 1.10                            | Туристские слеты и соревнования   | 80         | 1         | 79         |
|                                 |   | <b>247</b> | <b>7</b>  | <b>240</b> |
| <b>2.</b>                       | <b>Ориентирование на местности</b>  |            |           |            |
| 2.1                             | Картографическая подготовка   | 3          | 1         | 2          |
| 2.2                             | Технико-тактическая подготовка ориентировщика                                     | 4          | 1         | 3          |
| 2.3                             | Соревнования по спортивному ориентированию  | 18         | 2         | 16         |
|                                 |   | <b>25</b>  | <b>4</b>  | <b>21</b>  |
| <b>3.</b>                       | <b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>                                  |            |           |            |
| 3.1                             | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе                         | 1          | 1         |            |
| 3.2                             | Походная медицинская аптечка  | 1          | 1         |            |
| 3.3                             | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи                             | 3          | 1         | 2          |
| 3.4                             | Приемы транспортировки пострадавшего  | 2          | 1         | 1          |
|                                 |   | <b>7</b>   | <b>4</b>  | <b>3</b>   |
| <b>4.</b>                       | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                  |            |           |            |
| 4.1                             | Врачебный контроль, самоконтроль  | 2          | 1         | 1          |
| 4.2                             | Общая физическая подготовка   | 72         |           | 72         |
| 4.3                             | Специальная физическая подготовка   | 58         |           | 58         |
|                                 |   | <b>132</b> | <b>1</b>  | <b>131</b> |
| <b>5.</b>                       | <b>Организация проведения походов</b>   |            |           |            |
| 5.1                             | Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения    | 3          | 1         | 2          |
| 5.2                             | Действия группы в экстремальных ситуациях   | 3          | 1         | 2          |
| 5.3                             | Организация туристского быта  | 9          | 1         | 8          |
| 5.4                             | Питание в туристском походе   | 8          |           | 8          |
| 5.5                             | Краеведение   | 6          |           | 6          |
| 5.6                             | Подведение итогов туристского путешествия   | 2          |           | 2          |
|                                 |   | <b>28</b>  | <b>3</b>  | <b>25</b>  |
| <b>Итого за период обучения</b> |   | <b>432</b> | <b>19</b> | <b>313</b> |

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.)-вне сетки часов

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 4 – й год обучения

#### 1.Туристское многоборье как вид спорта

##### 1.1.Классификация видов туристского многоборья

Виды туристского многоборья.

##### 1.2.Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 2-го и 3-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Значки «Юный турист России», «Турист России».

### **1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях.**

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта, похода.

#### **1.4. Личное снаряжение туриста-многоборца**

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Снаряжение для многодневного слёта, похода: одежда и обувь, для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

#### **1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца**

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половники, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

### **1.6. Техничко-тактическая подготовка вида "Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)"**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

#### ***Практические занятия***

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*с использованием специального туристического снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

### **1.7. Техничко-тактическая подготовка вида "Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)"**

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах развития 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

#### ***Практические занятия***

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам

прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

*с использованием специального туристического снаряжения:* организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенным судьями; подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Штрафы за совершенные ошибки.

### **1.8. Техничко-тактическая подготовка вида "Контрольно-туристический маршрут (КТМ)"**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов контрольно-туристического маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.) Понятия "страхующий" и "страхуемый". Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

#### ***Практические занятия***

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъем.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*с использованием специального туристического снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

*с наведением сопровождения:* организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

*с наведением перил:* подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

### **1.9. Туристические слеты и соревнования**

Зачетные соревнования по туристическому многоборью. Участие в соревнованиях по туристическому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

## **2. Ориентирование на местности**

### **2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию**

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. "Стоимость" КП. Подведение результатов. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

### **2.2. Условные знаки спортивных карт**

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельефы, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефов (гора, вершина, хребет, лощина).

#### ***Практические занятия***

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

#### **2.3. Техника ориентирования**

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника "взятия" КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

#### ***Практические занятия***

Обработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

#### **2.4. Тактика ориентирования**

Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

#### ***Практические занятия***

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

#### **2.5. Соревнования по спортивному ориентированию**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

### **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью**

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

#### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### **3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

#### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

### **3.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

## **4. Общая и специальная физическая подготовка**

### **4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристическим многоборьем.

### **4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

### **4.3. Общая физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

##### *Легкая атлетика*

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

##### *Подвижные игры и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

##### *Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

##### *Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

### **4.4. Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег "в гору". Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристические походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции "Техника пешеходного туризма" в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа "Параллельная переправа" (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа "Подъем" (20 м) - 4-6 раз.

### *Упражнения для развития силы*

Подтягивания на перекладине: мальчики - на высокой; девочки - на низкой. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах.

### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

## **5. Организация проведения походов**

### **5.1. Подготовка к походу**

Туристический поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

#### ***Практические занятия***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

### **5.2. Краеведение**

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и хозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

#### ***Практические занятия***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Экскурсия в краеведческий музей.

### **5.3. Организация туристического быта**

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

#### ***Практические занятия***

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

### **5.4. Питание в туристическом походе**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

#### ***Практические занятия***

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **5.5. Подведение итогов похода**

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

### ***Практические занятия***

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам походов.

## **Планируемые результаты**

### Обучающие результаты

#### **К концу 1 года обучения учащиеся будут *знать*:**

- историю спортивного туризма,
- виды туризма,
- правила разжигания костра,
- правила оказания доврачебной помощи,
- правила поведения в природе,
- особенности организации бивака и питания в условиях туристского похода,
- общие требования к туристскому снаряжению,
- общие требования по организации безопасности в туристских походах,
- личное снаряжение туриста многоборца,
- характеристики основных природных препятствий, способы их преодоления,
- основные принципы тактики подготовки и проведения пеших походов,
- туристские возможности родного края для пешеходного туризма,
- групповое снаряжение туриста многоборца;

#### *будут уметь*:

- устраивать бивуак,
- ориентироваться на местности,
- вязать и правильно применять не менее 6 туристских узлов,
- составлять перечень специального личного и группового снаряжения, подбирать, ухаживать и правильно хранить его,
- преодолевать простые естественные препятствия, характерные для пешеходного туризма,
- уметь готовить пищу на костре под контролем руководителя похода,
- уметь разводить костер под контролем руководителя похода,
- ориентироваться на маршруте с помощью карты и компаса,
- проводить разведку маршрута.

#### **К концу 2 года обучения учащиеся будут *знать*:**

- основные принципы и критерии классификации спортивных походов,
- туристские возможности территории для проведения пешего похода,
- особенности организации бивака в пешем походе,
- виды, характеристики и способы преодоления естественных препятствий, характерных для пеших походов,
- требования к режиму питания, калорийности и отбору продуктов в пешем туристском походе,
- особенности ориентирования в пешем походе,
- виды дистанций соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях,
- правила обеспечения страховки при преодолении естественных препятствий, характерных для пешеходного туризма,
- тактические основы планирования пешеходного туристского похода,
- действия группы при экстремальной ситуации;

#### *будут уметь*:

- преодолевать различные природные препятствия, характерные для пешего похода, с помощью специального снаряжения,

- организовать страховку и само страховку при преодолении естественных препятствий, характерных для пешего похода,
- составлять план подготовки и смету пешего похода, разрабатывать маршрут и его запасные варианты,
- выполнять простой ремонт личного и группового снаряжения,
- использовать основные технические приемы при прохождении технических этапов дистанции 1-2 класса на соревнованиях.

**К концу 3 года обучения учащиеся будут знать:**

- правила и порядок организации спасательных работ,
- что такое линейная, кольцевая радиальная схемы построения маршрута, аварийные и запасные варианты маршрута,
- особенности ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора для пешего туризма,
- туристские возможности регионов страны для проведения пеших туристских походов,
- действия руководителя и участников группы при аварийной ситуации в пешем походе, порядок действий,
- тактику преодоления препятствий в пешем походе, на дистанции соревнований,
- особенности проведения спортивных походов,
- порядок работы с картой и компасом при ориентировании на маршруте,
- требования к обеспечению страховки при прохождении сложных естественных препятствий,
- основные причины несчастных случаев в походах и пути предотвращения их;

**будут уметь:** преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для пешеходного туризма,

- организовывать спасательные работы,
- составлять список ремонтного набора, составлять меню и раскладку продуктов на поход, составлять список групповой аптечки для пешего похода,
- составлять план подготовки и смету пешего категорийного похода, разрабатывать маршрут и его запасные варианты,
- устранять неисправности и поломки личного и группового снаряжения,
- использовать основные технические приемы при прохождении технических этапов дистанции 2-3 класса на соревнованиях ,
- организовывать само страховку, страховку и сопровождение при прохождении технических этапов дистанции 2-3 класса на тренировках и соревнованиях.

**К концу 4 года обучения учащиеся будут знать:**

- сведения из истории развития туризма в России,
- правила организации и проведения туристских походов,
- разрядные требования по спортивному туризму,
- туристские возможности родного края для водных и пешеходных путешествий,
- особенности выбора места для биваков на берегу равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов,

- виды узлов, применяемых в пешеходном туризме и в соревнованиях, их назначение, правила вязки,

- приемы оказания помощи людям, терпящим бедствия на воде,
- правила техники безопасности, основы безопасной жизнедеятельности,
- правила личной гигиены туриста, профилактики заболеваний,
- правила наложения жгута, способы остановки кровотечения,
- приемы транспортировки пострадавших;

**будут уметь:**

- разрабатывать маршрут многодневного пешего похода,
- собирать информацию о районе путешествия,

- готовить снаряжение к походу и соревнованиям, осуществлять простейший ремонт,
- собирать походную и индивидуальную медицинскую аптечку,
- использовать подручные и природные материалы для изготовления укрытий, навесов,
- работать с топографической и спортивной картами,
- знать порядок действия в случае потери ориентировки,
- составлять отчет о туристском путешествии,
- владеть приемами оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе,
- обрабатывать раны, накладывать повязки,
- использовать основные технические приемы при прохождении технических этапов дистанции 2-4 класса на тренировках и соревнованиях.

Развивающие результаты. Учащиеся разовьют:

- познавательный интерес к туристской деятельности;
- эмоционально - образную сферу, внимание, морально-волевые качества;

Воспитательные. Будут сформированы личностные качества:

- заинтересованность в совместной деятельности;
- взаимная требовательность и ответственность;
- упорство в достижении цели.

### Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком.

| № п/п | Год обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим работы                            |
|-------|--------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|---|
| 1     | 1 год        | 36                   | 72                      | 216                      | 2 раза в неделю по 3 академических часа |
| 2     | 2 год        | 36                   | 72                      | 216                      | 2 раза в неделю по 3 академических часа |
| 3     | 3 год        | 36                   | 108                     | 324                      | 3 раза в неделю по 3 академических часа |
| 4     | 4 год        | 36                   | 144                     | 432                      | 4 раза в неделю по 3 академических часа |

### Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал, соответствующий правилам проведения спортивных соревнований,
2. Учебный кабинет, оснащенный учебной мебелью, компьютер с возможностью выхода в интернет, учебная литература, карты, схемы, мультимедийный проектор, экран.

| № | Название  | Количество |
|---|---|------------|
| 1 | Палатка туристическая 3-4 – х местная               | 4 шт.      |
| 2 | Спальный мешок                                      | 15 шт.     |
| 3 | Рюкзак 80 – 100 литров                              | 15 шт.     |
| 4 | Коврик теплоизоляционный                            | 15 шт.     |
| 5 | Тент  | 1 шт.      |
| 6 | Компас жидкостной                                   | 15 шт.     |
| 7 | Веревка основная d – 10 мм. Длина от 20 м. до 45 м. | 8 шт.      |

|    |                        |            |
|----|------------------------|------------|
| 8  | Карабины туристические | 45 шт      |
| 9  | Спусковое устройство   | 15 шт.     |
| 10 | Жюмары                 | 15 шт.     |
| 11 | Карабин с роликом      | 15 шт.     |
| 12 | Пантин                 | 6 шт.      |
| 13 | Страховочная система   | 15 шт.     |
| 14 | Набор котелков         | комплект   |
| 15 | Топор                  | 2 шт.      |
| 16 | Карты, схемы, атласы   | комплект   |
| 17 | Медаптечка             | 1 комплект |
| 18 | Костровое оборудование | комплект   |
| 19 | Секундомер             | 1-2 шт.    |

### **Учебно-методическое обеспечение:**

#### **Основными формами обучения являются:**

- практические и теоретические учебные занятия;
- походы, экскурсии;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

#### **Основные методы обучения:**

**Наглядные методы:** метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия); опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: фотографии, рисунки, кинофильмы).

**Словесные методы:** объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

**Методы воспитания:** убеждение, рассказ, объяснение, разъяснение, этическая беседа, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, инструктаж, диспут, пример, поручение, воспитательные ситуации, общественное мнение, соревнования, поощрение.

#### **Педагогические технологии**

Технология группового обучения, технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

- индивидуальная – спортивная тренировка
- групповая - проведение бесед, походов.
- массовая – проведение викторин, участие в массовых мероприятиях.

В процессе реализации программы используется методика «погружения» детей в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие мероприятия) для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

#### **Дидактические материалы**

При обучении используются: слайд-фильмы, электронные, компьютерные презентации, видеофильмы, таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

#### **Информационное обеспечение**

- специальная, научная и методическая литература;
- фильмы, презентации;
- аудио-, видео-, фото-материалы, а так же интернет- источники:

<http://www.whitewater.ru>, <http://fst-otm.net>, <http://www.tsr.ru>, <http://tmmoscow.ru>,  
<http://www.mountain.ru/mkk/>.

#### **Кадровое обеспечение:**

педагог, имеющий высшее или среднее специальное образование с подготовкой по направлению программы.

### **Формы аттестации**

Для проверки уровня усвоения программы используются:

- тестирование;
- зачеты;
- практические занятия;
- викторины;
- игровые задания;
- соревнования.

При определении результативности работы каждого учащегося рекомендуется использовать следующий принцип: дети должны не только сами подводить итоги занятия, но и определять качество работы каждого члена коллектива.

Заканчивать учебный курс следует обязательным походом, который вынесен за сетку часов учебного плана и предполагает продолжительность 8 часов и более. Поход необходим для закрепления теоретических и практических навыков, полученных в группе. В поход берутся те учащиеся, которые имеют справку от школьного врача.

### **Оценочные материалы**

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение, но и развитие личностных качеств детей, о ее результативности необходимо судить по двум группам показателей:

- **Учебным** (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы);
- **Личностные** (выражающими изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном детском объединении).

Диагностика уровня обученности (при любой форме проведения и в любой образовательной области) должна содержать методику проверки теоретических знаний воспитанников и их практических умений и навыков. Содержание диагностики определяется самим педагогом на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Уровень обученности детей

1. Методика Т.В. Давыденко «Продвижение обучающихся в усвоении программы»

2. Методика А.К. Марковой «Состояние обученности учащихся» Уровень познавательной активности

1. Методика Н.Н. Шаниной «Выявление уровня познавательного интереса к обучению в объединении»

2. Методика В.И. Зверевой «Уровень овладения общеучебными умениями».

Психологический климат в детском коллективе

1. Методика Т.И. Шаповой «Ценностные ориентации учащихся».

2. Методика Н.Н. Шаниной «Самооценка отношения обучающихся к своему коллективу». Уровень воспитанности

1. Методика Н.П. Капустина «Выявления уровня воспитанности»

2. Методика С.М. Петровой «Пословицы»

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДИУТур МО РФ, 1996.

2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.

3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.

4. Бородина И.Н. Деревья и кустарники СССР. Справочник. М.: Мысль, 1996.

5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

6. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополус», 1996.

7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: ЦРИБ

8. Гладков Н.А., Михеев А.В., Гладушин В.М. Охрана природы. М.: Просвещение, 1975.
9. Горышина Т.К. Экология растений. М.: Высшая школа, 1975.
10. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М.: Педагогика, 1976.
11. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
14. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.
16. Курилова, В. И. Туризм: Учеб.пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Владос, 2000.
18. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
19. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
20. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб.заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
21. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
22. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
23. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
24. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

#### **Литература для учащихся и их родителей.**

Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.

Инструкция по организации и проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192

Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968. Избранные маршруты отдыха на реке. М., Физкультура и спорт, 1972.

Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.

Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.

Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. - М., 1998.

Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

Дихтярев В.Я. Вся жизнь -поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. -М.: Физкультура и спорт, 1983.