

Управления образования Невьянского муниципального округа

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Станции юных натуралистов  
Невьянского муниципального округа

СОГЛАСОВАНА  
на педагогическом совете  
от 29.08.2025 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО СЮН НМО

  
Л.П. Халикова  
Приказ № 207-Д от 03.09.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивный туризм»  
(срок реализации 3 года и более)

Возраст учащихся: 10-18 лет

**Автор-составитель:**  
Егоров Павел Николаевич,  
педагог дополнительного образования

г. Невьянск, 2025 г.

## Информационная карта образовательной программы

<b>I. Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»
<b>II. Направленность</b> по содержанию по предметной области по функциональному предназначению	- туристско-краеведческая; - спортивный туризм; общеразвивающая и социализирующая;
<b>III. Сведения о разработчике (составителе)</b>	
1. ФИО	Егоров Павел Николаевич
2. Год рождения	1990
3. Образование	Высшее
4. Место работы	МБОУ ДО СЮН НМО
5. Должность	Педагог дополнительного образования
6. Квалификационная категория	1 кв. категория
7. Электронный адрес, контактный телефон	Egorov1990@gmail.com
<b>VI. Сведения о программе</b>	
1. Срок реализации	3 года и более
2. Возраст обучающихся	10-18 лет
3. Тип программы	Модифицированная
4. Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Разновозрастного ученического коллектива
По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности	Интегрированная
5. Цель программы	развитие физических способностей обучающихся и их самореализация, социальная адаптация и профессиональное самоопределение через различные виды деятельности спортивного туризма.
6. Учебные курсы/ дисциплины/разделы (в соответствии с учебным планом)	спортивный туризм, спортивное ориентирование
7. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Учебно-тренировочные занятия тренировочные походы; Участие в соревнованиях различного уровня.
8. Формы мониторинга результативности	Входная, промежуточная, итоговая диагностика Банк достижений воспитанников. Соревнования
9. Формы предъявления результатов	соревнования, фестивали, слеты
10. Дата утверждения и последней корректировки	
11. Рецензенты	1. Курылева Н.В. Методист первой категории МБОУ ДО СЮН НМО.

## Содержание

<b>Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>4</b>
1. Пояснительная записка.....	4
1.1.Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Формы занятий.....	9
2. Содержание программы.....	11
2.1. Учебный план (по уровням обучения).....	11
2.2. Учебно-тематические планы.....	12
2.2. Содержание разделов программы.....	13
3. Планируемые результаты.....	39
<b>Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>40</b>
4. Календарный учебный график.....	40
5. Условия реализации программы.....	41
5.1. Материально-техническое обеспечение.....	41
5.2. Информационное обеспечение.....	41
5.3. Кадровое обеспечение.....	42
6. Методическое обеспечение образовательной программы.....	43
6.1 Основные принципы реализации программы.....	43
6.2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.....	44
7. Формы аттестации.....	48
7.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	48
7.2. Формы предъявления образовательных результатов.....	49
8. Оценочные материалы.....	40
9. Рабочие программы.....	42
10. Список литературы.....	50
Приложения	
Приложение № 1. Вводное упражнений.....	53

## Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

### 1. Пояснительная записка

#### 1.1. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс.

В условиях инновационного развития России большое значение имеет сохранение и укрепление общего здоровья нации, как необходимого фактора достижения ее социально-экономического благополучия. Однако сегодня наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья населения, в том числе и детей разного возраста. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, наблюдается тенденция к непрерывному росту общего уровня заболеваний, о чем свидетельствуют последние данные Министерства образования и науки Российской Федерации.

Поэтому на современном этапе стратегической целью государственной политики в сфере образования и спорта является создание условий, ориентирующих граждан, включающих и подрастающее поколение на здоровый образ жизни, что отмечается во многих нормативно-правовых актах. При этом важная роль в развитии физического и духовного здоровья общества отводится занятиям физической культурой и спортом, в том числе разным видам туризма.

Детско-юношеский туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор подростков.

Туризм существенно отличается от других видов деятельности своим прикладным значением, тем самым позволяя эффективно решать задачи и физического развития, и оздоровления, и организации общения людей, и соревновательной практики.

**Новизной** программы является комбинирование педагогических идей традиционного туризма с тренерскими методиками смежных видов спорта (скалолазание, легкая атлетика, спортивное ориентирование). Все это создает условия для развития и совершенствования способностей ребенка, самостоятельного решения возникающих проблем. Значительную часть программы занимают блоки по специальной и физической подготовкам, что позволяет у обучающихся формировать морально-волевые качества.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется психолого-возрастными особенностями детей, на которых она рассчитана, а именно подростковый возраст 10-18 лет. Занимаясь в рамках данной программы, у подростков формируется устойчивый интерес к выбранному виду спорта, а также удовлетворяются многие потребности: физиологическая потребность, дающая импульс физической; потребность в безопасности, которую подростки находят в принадлежности к группе; потребности в независимости и эмансипации от семьи; потребности в успехе, в проверке своих возможностей.

Программа разработана на основе методических пособий «Теория и практика тренировок в горных видах спорта (Ю. В. Байковский), «Тренировки в спортивном туризме» (С. В. Соболева), а также с учетом контрольных требований примерной программы спортивной подготовки Федерации скалолазания России.

Составителем программы полностью составлен календарно-тематический план программы с учетом специфики образовательного учреждения и индивидуальных

особенностей обучающихся, разработан комплекс учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Нормативно-правовой основой настоящей программы являются следующие документы:

Конвенция о правах ребенка;

Декларация о правах ребенка;

Конституция РФ; Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ (пункт 1, статьи 75, гл. 10);

Приказ Минспорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (от 12.09.2013 №730);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Письмо Министерства Просвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента молодежной политики Свердловской области от 01.11.2018 № 202 "Об утверждении Концепции молодежной политики и патриотического воспитания граждан в Свердловской области на период до 2035 года";

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №1274-Д от 27.12.2021 "Об автоматизированной информационной системе "Навигатор дополнительного образования детей в Свердловской области";

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. № 41;

Устав МБОУ ДО Станции юных натуралистов.

Данная программа скорректирована с учётом основных положений Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Настоящая редакция программы отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость.

Программа «Спортивный туризм» по направленности является туристско-краеведческой с элементами спортивно-оздоровительной деятельности. Обучение в рамках данной программы способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлено на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала. Совершая туристические маршруты или участвуя в различных соревнованиях в природных условиях, воспитанники не только совершенствуют свои физические качества, но и тем самым изучают

свой родной край, его историческое и культурное наследие. Программа также способствует развитию самостоятельности, выносливости, познавательных процессов; получению опыта работы в коллективе и социализации в обществе, безопасного общения с природной средой.

### **Специфика программы и отличительные особенности**

В ходе анализа, имеющихся в общем доступе дополнительных образовательных программ туристско-краеведческой направленности можно сделать вывод, что данные программы носят, как правило, односторонний характер и ориентированы на развитие туристско-прикладных навыков, что не позволяет в полной мере на качественном уровне развивать физические способности у обучающихся.

Основой программы является комбинирование педагогических идей традиционного туризма с тренерскими методиками смежных видов спорта (скалолазание, легкая атлетика, спортивное ориентирование). Значительную часть программы занимают блоки по специальной и физической подготовкам, что позволяет развивать у обучающихся физические способности и формировать морально-волевые качества. Большое значение при реализации программы занимают учебно-тренировочные занятия, направленные на формирование различных знаний, умений и навыков в физической и специальной подготовке обучающихся. Они могут включать комплекс таких упражнений, как упражнения по технической подготовке, по картографии, по развитию скоростно-силовых качеств и т.д. Поэтому в качестве отличительных особенностей данной программы можно назвать следующие:

1. Интегрированный характер, который заключается в освоении обучающимися теоретических знаний и практических навыков по таким видам спорта, как скалолазание и спортивное ориентирование.

2. Имеет практическую направленность. Большое внимание в программе уделяется формированию практических навыков и умений в области спортивного туризма через систему учебно-тренировочных занятий. Закрепление полученных знаний и умений происходит в процессе тренировочных выходов, сборов и походов в природной среде.

3. Социально-ориентированный характер. В содержании программы включены соревнования различного уровня, при подготовке и участии в которых у обучающихся формируются коммуникативные умения и приобретается опыт успешной социализации.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: 10 – 18 лет. В этом возрасте происходит развитие интересов. Однако они еще неустойчивы и разноплановы. Для подростков характерно стремление к новизне. Так называемая сенсорная жажда – потребность в получении новых ощущений, с одной стороны, способствует развитию любознательности, с другой – быстрому переключению с одного дела на другое при поверхностном его изучении. В то же время происходят значительные физические и анатомо-физиологические изменения организма подростка. Физический рост характеризуется неравномерностью изменений различных частей тела. В связи с этим фигура подростка часто выглядит нескладной, вытянутой, непропорциональной. Это иногда тяжело переживается подростками и отражается на их психическом состоянии. Неравномерность физического развития сказывается и на характере движений подростка – они у него отличаются недостаточной координированностью, угловатостью, излишней резкостью.

Вместе с тем подростковый возраст является сензитивным для приобретения и совершенствования многих сложных движений. Если, например, подросток не овладел в свое время навыками езды на велосипеде, танцевальными или гимнастическими упражнениями, то в последующем развить их будет крайне сложно.

**Объем программы:** программа рассчитана на 3 года обучения. Объем программы за весь период обучения составляет 396 часов (от 34 до 272 часов из расчёта 34 учебных недель), в зависимости от выбранного уровня обучения по программе.

Форма обучения по данной программе очная. Возможно применение дистанционного обучения. Язык преподавания русский.

**Сроки реализации** программы: 3 учебных года.

В основе деления на 3 учебных периода лежит содержательный аспект материала, физиологические и интеллектуальные особенности развития обучающихся, степень их самостоятельности, а также использование разноуровневого подхода в обучении. Программа предполагает 3 уровня освоения содержания. Каждый уровень является самостоятельным, но в тоже время между ними существует преемственность (года обучения). Каждый обучающийся в зависимости от своих способностей и физических возможностей может приступить к освоению образовательной программы с любого уровня, что определяется в результате вводного тестирования или выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

**Режим занятий:**

1 год обучения – 1 занятия в неделю продолжительностью 2 часа.

2 год обучения, в зависимости от возможностей обучающихся:

2 занятия в неделю продолжительность 2 часа.

3 занятия в неделю продолжительность 2 часа.

3 год обучения – 2 занятия в неделю продолжительностью 3 часа и одно занятие в неделю продолжительностью 3 часа, являющееся практической работой (поход, тренировочный выезд, соревнования по спортивному туризму, ориентированию, альпинизму или скалолазанию).

**Первый год обучения (стартовый уровень)** является вводным и направлен на формирование устойчивого интереса к занятием туризмом и широкого круга двигательных умений и навыков. Большое значение отводится занятиям по основам туризма (картография, работа с компасом, освоение основ ориентирования, оказание медицинской помощи в природной среде и т.п.). Приобретение практического туристского опыта происходит через участие воспитанников в однодневных и многодневных походах по Уралу. В данный год обучения осуществляется начальная подготовка детей к соревновательной деятельности. Таким образом данный год обучения связан, прежде всего, с туристической деятельностью и направлен на всестороннее гармоничное развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся.

**Второй год обучения (основной базовый уровень)** – предназначен для приобретения опыта и достижения стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм». Обучающиеся повышают уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки.

**Третий год обучения (предпрофессиональный уровень)** освоения программы – предполагает повышение функциональных возможностей организма, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильной демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** развитие физических способностей обучающихся и их самореализация, социальная адаптация и профессиональное самоопределение через различные виды деятельности спортивного туризма.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

### **Обучающие:**

- сформировать необходимые знания в области туризма (овладение туристской техникой и тактикой), спортивной терминологией;
- обучить основам техники спортивного туризма, техническим приемам безопасности в спортивном туризме;
- обучить использованию специального снаряжения, при преодолении природных преград и препятствий;
- обучить организации, проведению и судейству туристских соревнований и соревнований по спортивному ориентированию
- сформировать навыки контроля состояния здоровья и физической работоспособности, физическое совершенствование обучающихся.

### **Развивающие:**

- развить такие качества как сила, выносливость, координация движений в соответствии с возрастными физическими возможностями;
- способствовать развитию двигательных способностей учащихся для прохождения туристского маршрута и участия в туристских соревнованиях;
- развить навыки организации быта в природных условиях;
- выработать организаторские навыки, умение сотрудничать и взаимодействовать в коллективе;

### **Воспитательные:**

- формировать потребность самостоятельно заниматься туризмом, сознательно применять его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- воспитать высокие морально-волевые и общественно-ценные качества.
- привитие стойкого интереса к изучению культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы;

## **1.3. Формы занятий**

Проблематика и содержание программы предполагает использование различных форм занятий и методов обучения. Целесообразно сочетание теоретических и практических занятий. Большое значение при реализации программы занимают учебно-тренировочные занятия, направленные на формирование различных знаний, умений и навыков в физической и специальной подготовке обучающихся. Они могут включать комплекс таких упражнений, как упражнения по технической подготовке, по картографии, по развитию скоростно-силовых качеств и т.д.

Эффективными формами закрепления навыков и умений, полученных на занятиях, являются соревнования различного уровня. Для определения ожидаемого результата существует система оценки обучения детей по программе в форме: участие в туристических походах, в соревнованиях, туристических слетах. Такой контроль позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает хороший психологический климат в коллективе. По окончании мероприятий обучающиеся получают благодарности,

сертификаты, присвоение спортивного разряда, кубки, медали, грамоты. Одновременно соревнования выступают формой стимулирования деятельности, а также воспитывают одно из основных волевых качеств – целеустремленность.

#### **Специальные методы обучения:**

*Равномерный метод* характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки. Этот метод используется на протяжении всего тренировочного процесса в основном для втягивания организма в работу после соревнований и развития общей выносливости в подготовительном периоде.

*Переменный метод* характеризуется изменением уровня интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы. Этот метод можно считать универсальным, так как он представляет широкие возможности для тренера и туристов, особенно при самостоятельных тренировках. Изменение нагрузки производят постепенно, в соответствии с самочувствием занимающихся. Здесь можно использовать «рваный» бег, или «фартлек», т.е. переменные скорости при беге на длинные дистанции.

*Контрольный метод* связан с применением в тренировочном цикле контрольных нормативов, используемых для определения уровня подготовленности и внесения изменений в ход дальнейших тренировок. Контроль производится по общефизической и технической подготовке.

*Интервальный метод* применяется для решения специфических задач, например, развития в короткий срок максимальных возможностей сердечно-сосудистой системы. Метод заключается в многократном чередовании нагрузок самых высоких и низких по интенсивности с небольшим отдыхом после серии упражнений и повторении этой серии.

*Повторный метод* заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках с отдыхом между ними. При этом объем нагрузок может быть различным.

Соревновательный метод основан на использовании соревновательных нагрузок (типичных для туристских соревнований) в тренировочном процессе. При этом желательно воспроизводить специфические условия соревнования на тренировках и принимать участие в достаточно большом количестве соревнований.

Метод отягощения предусматривает выполнение упражнений с добавочной нагрузкой (отягощения грузом). В туризме этот метод целесообразно использовать при совершенствовании мастерства преодоления естественных препятствий, например транспортировка пострадавшего.

*Метод выполнения упражнений до отказа* характеризуется высоким уровнем нагрузки. При этом упражнение выполняется до предельного состояния, при котором выполнить упражнение практически невозможно.

*Игровой метод* основан на сочетании различных ситуаций и соответствующих самостоятельных действий занимающихся. Метод стимулирует проявление активности, двигательного творчества, ловкости; отличается эмоциональностью и комплексным характером физической и умственной деятельностью. При всех достоинствах этого метода следует учитывать и его недостатки: невозможность дозирования индивидуальных нагрузок для развития тех или иных качеств туристов. Метод следует применять преимущественно в переходном периоде при восстановлении сил и в подготовительном периоде в сочетании с другими методами для развития координации движений и быстроты.

Круговой метод заключается в выполнении специально подобранных комплексных

упражнений, в их чередовании с целью развития различных групп мышц и спортивных качеств. В тренировках туристов этот метод должен быть преобладающим, так как позволяет наиболее эффективно использовать преимущества каждого метода выполнения упражнений в определенном сочетании. При круговом методе тренировки чередуются упражнения, технические приемы заменяются игрой. В случае правильно подобранного чередования упражнений достигается высокая интенсивность нагрузки при сравнительно небольшом утомлении, что дает возможность увеличить объем тренировочных нагрузок.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план (по уровням обучения)

Модуль/уровень обучения	Количество часов			Формы контроля и занятий
	Теория	Практика	Всего	
Стартовый	16	18	34	Беседа, дидактическая игра, соревнование
Основной базовый	37	99	136	Учебно-тренировочное занятие, соревнование, слеты и фестивали, нормативы
Основной базовый	97	107	204	Учебно-тренировочное занятие, соревнование, слеты и фестивали, нормативы
Основной базовый (углубленный)	97	107	238	Учебно-тренировочное занятие, соревнование, слеты и фестивали, нормативы
Продвинутый	15	291	306	Учебно-тренировочное занятие, соревнование, слеты и фестивали, нормативы

## 2.2. Учебный (тематический) план Стартовый уровень

**1 год обучения**

**Возраст обучающихся:** 10-13 лет.

**Количество обучающихся:** 7-12 человек.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу.

№ темы	Название темы (разделов)	Количество часов			
		Теорет. занятия	Практ.е занятия	Всего	Формы аттестации /контроля
<b>Введение</b>	<b>Вводное занятие: техника безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>беседа</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	
Тема 1	Понятие карта	1	1	2	опрос
Тема 2	Условные знаки	1	1	2	опрос
Тема 3	Масштабы карты	1	1	2	опрос
Тема 4	Компас	1	1	2	опрос
Тема 5	Азимут	1	1	2	опрос
Тема 6	Ориентирование по местным признакам	1	1	2	опрос
Тема 7	Техника преодоления естественных препятствий	1	1	2	наблюдение
<b>Раздел 2</b>	<b>Физическая подготовка. Преодоление препятствий</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	
Тема 8	Специальные упражнения для различных видов туризма	2	2	4	опрос, наблюдение
Тема 9	Узлы	1	1	2	зачет
Тема 10	Страховочное снаряжение	1	1	2	опрос
Тема 11	Спортивные игры с туристским снаряжением	-	2	2	наблюдение
Тема 12	Преодоление препятствий	1	3	2	наблюдение
<b>Раздел 3.</b>	<b>Туристические слеты и соревнования</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
Тема 13	Виды туристских соревнований и их особенности	2	-	2	опрос
Тема 14	Соревнования по ТПТ	1	1	2	соревнования
<b>Всего:</b>		<b>16</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	

**Учебный цикл:** 34 учебных часов.

## Содержание разделов программы

### Стартовый уровень

#### Вводное занятие

История развития туризма в России. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Разрядные нормативы по спортивному туризму. Инструктажи по технике безопасности.

#### Раздел 1. Топография и ориентирование.

##### Тема 1. Понятие «Карта».

*Теория:* Определения: «топографическая карта», «спортивная карта». Отличие топографической и спортивной карты.

*Практика:* Работа и разбор спортивных и топографических карт

*Оборудование.* Картографический материал

##### Тема 2. Условные знаки.

*Теория:* Понятие «условные знаки» топографических и спортивных карт, их отличительные особенности. Типичные формы рельефа и их изображения на картах.

*Практика:* Рисование условных знаков и форм рельефа.

*Оборудование.* Картографический материал, карточки условных знаков, канцелярские принадлежности

##### Тема 3. Масштабы карты.

*Теория:* Понятие «Масштаб». Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт.

*Практика:* Работа с картами разного масштаба.

*Оборудование.* Картографический материал.

##### Тема 4. Компас.

*Теория:* Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом.

*Практика:* Установка правильного положения для работы с компасом, нахождение северного направления при помощи компаса.

*Оборудование:* Компас, линейка.

##### Тема 5. Азимут.

*Теория:* Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла.

*Практика:* Определение азимута на местности.

*Оборудование:* Компас, линейка.

##### Тема 6. Ориентирование по местным признакам.

*Теория:* Определение сторон горизонта по местным признакам: солнцу, звездам, растениям, муравейнику и другим признакам. Особенности определения сторон горизонта.

*Практика:* Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, по природным объектам.

*Оборудование:* Наглядный материал и пособия, компас.

##### Тема 7. Техника преодоления естественных препятствий.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

*Практика:* Отработка техники движения и преодоления препятствий.

## **Раздел 2. Физическая подготовка. Преодоление препятствий.**

### **Тема 8. Специальные упражнения для различных видов туризма.**

*Теория:* Роль и значение физической подготовки для роста мастерства туристов. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям.

*Практика:* Подвижные игры и эстафета. Лыжный спорт. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

### **Тема 9. Узлы**

*Теория:* Типы узлов. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра и разного размера. Схватывающие узлы. Опорные узлы.

*Практика:* Вязание узлов восьмерка-проводник, штык, встречный и встречная восьмерка.

*Оборудование:* Набор веревок длиной 1-1,5 метра

### **Тема 10. Страховочное снаряжение.**

*Теория:* Грудная обвязка, беседка. Блокировка. Особенности самостраховки.

*Практика:* Связывание и одевание страховочной системы. Упражнения по постановке на самостраховку.

*Оборудование:* Комплект ИСС с основными устройствами самостраховки.

### **Тема 11. Спортивные игры с туристским снаряжением.**

*Практика:* Спортивные игры на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы с использованием страховочного снаряжения.

*Оборудование:* Комплект ИСС с основными устройствами самостраховки.

### **Тема 12. Преодоление препятствий.**

*Теория:* Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организации самостраховки.

*Практика:* Подъем-спуск по склону, переправа маятником, траверс склона.

Прохождение по навесной переправе. Переправа через болото по кочкам и жердям.

*Оборудование:* Комплект ИСС с основными устройствами самостраховки. Набор веревок 40 и 20 метров, оборудованные точки опоры.

## **Раздел 3. Туристские слеты и соревнования**

### **Тема 13. Виды туристских соревнований и их особенности**

*Теория:* Задачи туристских слетов и соревнований виды туристских соревнований и их особенности проведения. Виды дистанций. Конкурсная программа. Личное и командное снаряжение.

*Практика:* Участие в районных туристических соревнованиях.

### **Тема 15. Соревнования по технике пешеходного туризма.**

*Теория:* Этапы дистанций. Штрафные баллы. Прохождение дистанции: личное, в связках, командное.

*Практика:* Прохождение спортивной дистанции.

**Учебный (тематический) план  
Основной базовый уровень**

**Второй год обучения**

**Возраст обучающихся:** 12-14 лет.

**Количество обучающихся:** 7-12 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

**Учебный цикл:** 136 учебных часа.

№ темы	Название темы (разделов)	Количество часов			
		Теорет. занятия	Практ.е занятия	Всего	Формы аттестации /контроля
<b>Введение</b>	<b>Техника безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>беседа</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	<b>64</b>	
Тема 1	История развития туризма	2		2	беседа
Тема 2	Виды и формы туризма. Классификация. Нормативы	2		2	опрос
Тема 3	Подготовка к походу	2	2	4	беседа
Тема 4	Личное и групповое снаряжение	2		2	беседа
Тема 5	Правила движения в походе. Должности в группе	2		2	беседа
Тема 6	Обеспечение безопасности путешествий	2		2	беседа
Тема 7	Организация туристического быта	2	2	4	беседа
Тема 8	Пеший туризм	2	32	34	беседа
Тема 9	Лыжный туризм	2	8	10	беседа
Тема 10	Водный туризм	2		2	беседа
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивный туризм-дистанция</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	
Тема 11	Правила проведения соревнований по спортивному туризму	2		2	опрос
Тема 12	Специальное страховочное снаряжение	2	2	4	опрос
Тема 13	Туристические узлы	2	2	4	зачет
Тема 14	Тактико-техническая подготовка дисциплины «дистанция – группа пешеходная, лыжная»		2	2	наблюдение
Тема 15	Тактико-техническая подготовка дисциплины «дистанция – связка - пешеходная, лыжная»		2	2	наблюдение
Тема 16	Участие в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью по		32	32	наблюдение

	календарному плану				
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	
Тема 17	Понятие о спортивной и топографической карте	2		2	опрос
Тема 18	Условные знаки	1	1	2	опрос
Тема 19	Компас	1	1	2	опрос
Тема 20	Способы ориентирования	1	1	2	опрос
Тема 21	Спортивное ориентирование как вид спорта	2	2	4	беседа
<b>Раздел 4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
Тема 22	Понятия о «спортивной форме	2		2	беседа
Тема 23	Общая физическая подготовка		2	2	наблюдение
Тема 24	Специальная физическая подготовка		2	2	наблюдение
Тема 25	«Юный турист - спасатель»	2	4	6	беседа
Всего		<b>38</b>	<b>98</b>	<b>136</b>	

## Содержание

### Основной базовый уровень

**Введение. Организационное собрание.** История создания, становления и совершенствования объединения «Вольный ветер». Программа «Спортивный туризм». Устав творческого объединения. Заполнение анкет. Техника безопасности и правила поведения на тренировках и соревнованиях.

#### **Раздел 2. Основы туристской подготовки.**

**Тема 1.** История развития туризма.

*Теория:* Туризм – средство познания своего края, физического и духовного оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития детско-юношеского туризма в России. Спортивный туризм. Значение туризма в развитии личности.

**Тема 2. Виды и формы туризма. Классификация. Нормативы.**

*Теория:* По форме организации: экскурсионный, зарубежный, плановый и самодеятельный туризм. По способу передвижения: пешеходный туризм, лыжный, водный, горный, велотуризм, спелеотуризм. Классификация походов: походы выходного дня, многодневные, степенные и категорийные походы. Контроль над путешествиями. Нормативы и разряды по спортивным походам. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму.

**Тема 3. Подготовка к походу**

*Теория:* Выбор района путешествия, изучение карты района, сбор информации о районе. Определение целей и задач похода. Разработка маршрута и графика похода. Составление сметы похода. Составление перечней группового и личного снаряжения. Составление меню и списка продуктов. Подготовка личного и группового снаряжения. Правила распределения и транспортировки груза. Правила укладки рюкзака.

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

**Тема 4. Личное и групповое туристское снаряжение**

*Теория:* Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, спальников, ковриков. Одежда и обувь - преимущества и недостатки. Перечень группового снаряжения. Требования к снаряжению. Правила эксплуатации и хранения снаряжения. Ремонт снаряжения. Изготовление самодельного снаряжения.

**Тема 5. Правила движения в походе**

*Теория:* Порядок движения группы на маршруте. Темп движения (условия местности, погода, темп слабейшего). Режим ходового дня (количество переходов и привалов). Линия движения (рельеф, растительность, наличие троп). Общая характеристика естественных препятствий. Правила преодоления препятствий.

Постоянные и временные должности в туристской группе.

**Тема 6. Обеспечение безопасности путешествий**

*Теория:* Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила техники безопасности при проведении теоретических занятий в помещении. Правила техники безопасности при проведении тренировок на местности. Правила безопасного поведения при переездах туристской группы на общественном транспорте. Правила техники безопасности при движении по маршруту, при преодолении естественных препятствий. Меры

безопасности при организации бивака, заготовке дров, приготовлении пищи, дежурстве у костра и печки.

### **Тема 7. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание.**

*Теория:* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега.

Организация питания в туристском путешествии. Перечень продуктов, меню, транспортировка и хранение продуктов на маршруте. Приготовление пищи на костре.

*Практические занятия:* Учебно-тренировочные занятия на местности по организации бивака, валке сухостоя и заготовке дров, оборудованию костровища, разведению костра, приготовлению пищи на костре, установке палаток.

### **Тема 8. Пеший туризм**

*Теория:* Специфика пеших походов. Отличительные особенности группового и личного снаряжения для пеших походов. Традиционные пешие маршруты по Среднему Уралу. Памятники природы Невьянского муниципального округа и Свердловской области. Экологическая и краеведческая подготовка участников пеших путешествий. Опасные факторы в пеших походах: маршрут, климатические условия, снаряжение, населенные пункты, уровень подготовки руководителя и участников похода. Правила безопасного поведения в пеших походах.

*Практические занятия:* Пешие походы по области.

### **Тема 9. Лыжный туризм**

*Теория:* Специфика лыжных походов. Отличительные особенности группового и личного снаряжения для лыжных походов. Техника движения на лыжах по пересеченной местности, тропление лыжни. Особенности режима и графика движения в лыжном походе. Организация привалов и ночлегов зимой, правила дежурства у печки. Традиционные лыжные маршруты по Среднему Уралу. Классификация маршрутов, вершин и перевалов. Опасные факторы в лыжных походах: климатические условия, маршрут, снаряжение, уровень подготовки руководителя и участников похода. Правила безопасного поведения в лыжных походах.

*Практические занятия:* Лыжные походы по району.

### **Тема 10. Водный туризм**

*Теория:* Специфика водных походов. Особенности снаряжения. Суда для водного туризма (байдарки, катамараны, плоты). Эксплуатация и ремонт сплавсредств. Особенности личного и группового снаряжения туристов-водников. Техника водного туризма. Техника гребли, посадка, загрузка, причаливание, преодоление препятствий на реке. Безопасность водных походов: анализ несчастных случаев, опасные факторы водного потока, индивидуальное спасательное снаряжение, навыки пребывания в воде, страховка.

## **Раздел 2. Спортивный туризм - дистанции**

### **Тема 11. Правила проведения соревнований по спортивному туризму.**

*Теория:* Цели и задачи соревнований. Виды соревнований. Классификация дистанций. Правила соревнований. Нормативы и разряды в туристском многоборье. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму.

### **Тема 12. Специальное страховочное снаряжение.**

*Теория:* Индивидуальное страховочное снаряжение – требования и правила эксплуатации. Специальное страховочное снаряжение – требования безопасности и правила

эксплуатации, хранения и наблюдения (страховочные системы, каски, веревки, карабины, блоки и полиспасти, рукавицы).

*Практическое занятие:* Отработка навыков эксплуатации специального страховочного снаряжения.

### **Тема 13. Туристские узлы.**

*Теория:* Виды узлов. Правила применения. Способы вязания узлов. Способы маркировки веревок.

*Практические занятия:* вязание узлов. Маркировка веревок

### **Тема 14. Тактико-техническая подготовка дисциплины «дистанция – группа пешеходная, лыжная»**

*Практика:* Отработка технических приемов страховки и самостраховки. Отработка техники и тактики преодоления препятствий с применением страховочного снаряжения на тренировочных дистанциях. Отработка отдельных технических приемов и этапов на скоростное прохождение. Зачеты и тесты по ТМ.

### **Тема 15. Тактико-техническая подготовка дисциплины «дистанция – связка - пешеходная, лыжная»**

*Практика:* Отработка технических приемов страховки и самостраховки. Отработка техники и тактики преодоления препятствий с применением страховочного снаряжения на тренировочных дистанциях. Отработка отдельных технических приемов и этапов на скоростное прохождение. Зачеты и тесты по технике спортивного туризма.

**Тема 16.** Участие в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью по календарному плану.

## **Раздел 3. Спортивное ориентирование**

### **Тема 17. Понятие о спортивной и топографической карте**

*Теория:* Масштаб, Свойства карт, назначение спортивной карты и ее отличие от карты топографической. Защита карты в походе и на соревнованиях.

*Практика:*

### **Тема 18. Условные знаки.**

*Теория:* Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам: масштабные, немасштабные, площадные, контурные, линейные. Рельеф – способы его изображения. Горизонтالي. Бергштрих. Отметки высот. Характеристика местности по рельефу. Знаки гидрографии, растительности, объектов человеческой деятельности.

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

### **Тема 19. Компас.**

*Теория:* Типы компасов, правила эксплуатации. Ориентир. Что может служить ориентиром. Работа с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, определение азимута на местности и на карте. Азимутальный ход, его применение.

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

### **Тема 20. Способы ориентирования.**

*Теория:* Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой. Необходимость непрерывного чтения карты. Определение точек стояния. Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Привязка при потере видимости. Виды и способы организации разведки в походе. Ориентирование по местным признакам. Приближенное определение сторон горизонта по местным признакам и солнцу. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Аварийные пути выхода с маршрута

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

#### **Тема 21. Спортивное ориентирование как вид спорта.**

*Теория:* Правила соревнований. Виды соревнований. Классификация дистанций. Положение о соревнованиях. Информация по дистанции. Участники соревнований, возрастные группы, допуск к участию. Форма и экипировка спортсмена. Местность и дистанция соревнований: карта, границы полигона, техническая информация. Контрольное время. Техническая, тактическая и психологическая подготовка спортсменов-ориентировщиков.

*Практика:* Участие в областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

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

#### **Тема 22. Понятия о «спортивной форме».**

*Теория:* Общие сведения о строении организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья. Совершенствование органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль, переутомление, «здоровый сон».

#### **Тема 23. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Основная задача – развитие и совершенствование физических, моральных качеств. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов.

*Практика:* Упражнения для всех групп мышц: рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Спортивные игры. Плавание.

#### **Тема 24. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Роль и значение специальной подготовки для роста спортивного мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-разряднику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход.

*Практика:* Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Кроссы, марш-броски по пересеченной местности.

#### **Тема 25. «Юный турист - спасатель»**

*Теория:* Походная медицинская аптечка: Состав аптечки. Перечень, назначение и показания к применению медикаментов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Основные правила оказания первой доврачебной помощи. Профилактика и первая помощь при потертостях и мозолях, ушибах и переломах, при тепловом и солнечном ударах, при переохлаждении и обморожении, при пищевом отравлении, при укусах насекомых, при термических ожогах. Транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от его состояния

характера и травмы, от количества людей, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке, на веревке, на поперечных палках, на носилках и волокушах.

*Практика:* Изготовление носилок из подручного материала, изготовление волокуш, наложение повязок.

**Учебный (тематический) план  
Основной спортивно-технический уровень**

**Второй год обучения**

**Возраст обучающихся:** 10-18 лет.

**Количество обучающихся:** 7-12 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа.

**Учебный цикл:** 204 учебных часа.

№ темы	Название темы (разделов)	Количество часов			
		Теор. занятия	Практ. занятия	Всего	Формы аттестации /контроля
<b>Введение</b>	<b>Вводное занятие: техника безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>беседа</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Спортивный туризм, как вид спорта</b>	<b>12</b>	<b>136</b>	<b>146</b>	
Тема 1	Классификация видов спортивного туризма	1		1	опрос
Тема 2	Нормативные документы по спортивному туризму	8		8	опрос
Тема 3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	1		1	опрос
Тема 4	Личное снаряжение	1	1	2	опрос
Тема 5	Групповое снаряжение	1	1	2	опрос
Тема 6	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная»		22	22	норматив
Тема 7	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка»		26	26	норматив
Тема 8	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа»		16	16	норматив
Тема 9	Соревнования по спортивному туризму		68	68	соревнования
<b>Раздел 2</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
Тема 10.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	1		1	беседа
Тема 11	Условные знаки спортивных карт	1		1	опрос
Тема 12	Техника ориентирования	2		2	беседа
Тема 13	Тактика ориентирования	2		2	беседа
Тема 14	Соревнования по спортивному ориентированию		2	2	соревнования
<b>Раздел 3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	

Тема 15	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	2		2	беседа
Тема 16	Общая физическая подготовка		20	20	норматив
Тема 17	Специальная физическая подготовка		10	10	норматив
<b>Раздел 4</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
Тема 18	Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах.	2		2	беседа
Тема 19	Особенности тактики и техники преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах.	2		2	беседа
<b>Раздел 5</b>	<b>Специальная подготовка для скалолазания</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
Тема 20	Техника безопасности на скальном рельефе	1		1	беседа
Тема 21	Основные технические приемы		1	1	наблюдение
Тема 22	Техника лазания на искусственном рельефе		8	8	наблюдение
Тема 23	Соревнования по скалолазанию		2	2	соревнования
Всего:		<b>37</b>	<b>167</b>	<b>204</b>	

## Содержание программы Основной спортивно-технический уровень

### Введение.

Знакомство с образовательным учреждением и планом работы. Проведение инструктажей по технике безопасности.

### Раздел 1. Спортивный туризм, как вид спорта.

#### Тема 1. Классификация видов спортивного туризма.

*Теория:* Спортивные дисциплины спортивного туризма: дистанции и маршруты. Виды спортивного туризма: пешие, лыжные, водные, велосипедные, авто-мото, спелео, парусные, конные, комбинированные.

#### Тема 2. Нормативные документы по спортивному туризму.

*Теория:* Правила вида спорта «Спортивный туризм», регламент по группе дисциплин дистанции «пешие» и «лыжные».

#### Тема 3. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

*Теория:* Ознакомление с основными источниками опасности в спортивном туризме на занятиях, соревнованиях и в походах.

#### Тема 4. Личное снаряжение.

*Теория:* Основное личное походное и соревновательное снаряжение: рюкзак, одежда, обувь, спальник, индивидуальные страховочные системы, зажимы, спусковые устройства, карабины, веревки.

*Практика:* Разбор клубного личного снаряжения.

#### Тема 5. Групповое снаряжение.

*Теория:* Бивуачное снаряжение: палатки, тенты, костровые принадлежности, топоры и пилы. Маршрутное снаряжение: катамаран. Применение спортивного снаряжения на дистанциях при групповой работе.

*Практика:* Осмотр и починка клубного группового снаряжения.

#### Тема 6. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная».

*Теория:* Разбор приема работы со снаряжением.

*Практика:* Упражнения на владение личным снаряжением, маркировка веревок, организация ТО. Отработка этапов личных пешеходных и лыжных дистанций.

#### Тема 7. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка».

*Теория* Разбор приемов работы в связках, организация сопровождения и страховки в связках.

*Практика:* Отработка этапов дисциплин «дистанция-пешеходная-связка» и «дистанция-лыжная-связка».

#### Тема 8. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа».

*Теория:* Разбор приемов работы в группе. Групповая организация сопровождения и страховки.

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

#### Тема 9. Соревнования по спортивному туризму.

Участие в муниципальных, областных и всероссийских соревнованиях.

### Раздел 2. Ориентирование на местности

#### Тема 10. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию

*Теория:* История возникновения спортивного ориентирования как вида спорта. Виды

дисциплин спортивного ориентирования: ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции. Пешее, лыжное и вело ориентирование.

#### **Тема 11. Условные знаки спортивных карт**

*Теория:* Цветовое обозначение участков проходимых и труднопроходимых участков. Условные знаки гидросистемы, рельефа, дорожной сети, специальных объектов.

#### **Тема 12. Техника ориентирования**

*Теория:* Ориентирование по линейным, площадным и точечным ориентирам. Азимутальный бег, бег в мешок, бег с упреждением.

#### **Тема 13. Тактика ориентирования**

*Теория:* Оптимальный маршрут. Силовая раскладка на дистанции. Выбор рационального пути в зависимости от объектов местности.

#### **Тема 14. Соревнования по спортивному ориентированию.**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка**

**Тема 15.** Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

*Теория:* Устройство опорно-двигательного аппарата организма, роль сердечно-сосудистой системы и ЧСС в тренировочной деятельности.

#### **Тема 16. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Основная задача ОФП – развитие физических, моральных и волевых качеств. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях и безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

*Практика:* Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Дневник самоконтроля. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях

перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

### **Тема 17. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Роль и значение специальной физической подготовки для роста спортивного мастерства. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовке.

*Практика:* Упражнения на развитие выносливости Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Прыжки по кочкам. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития гибкости,

на развитие и расслабление мышц Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения со специальным туристским снаряжением. Подтягивание на жумаре. Выполнение скоростных и темповых подъемов на вертикальных перилах разной высоты. Контест. Подъем по наклонным навесным переправам. Выполнение упражнений с личным снаряжением на ТО. Отработка быстрого пристегивания и отстегивания снаряжения к судейским ТО. Отработка движений по наклонной навесной переправе с пантинком. Отработка вертикальных подъемов с захлестыванием веревки в «замок». Отработка вертикальных подъемов с использованием пантина. Маркировка веревки на время. Маркировка двух веревок. Кроссовый бег с полным комплектом снаряжения.

#### **Раздел 4. Организация и проведение походов**

##### **Тема 18. Тактика проведения походов**

*Теория:* Отработка навыков и умений по выбору места привала, по организации привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия, по строительству простейших лагерных сооружений.

##### **Тема 19. Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах и техника их преодоления.**

*Теория:* Горизонтальные и вертикальные формы рельефа, являющиеся препятствиями на маршруте. Метеоролого-климатический фактор при преодолении препятствий.

#### **Раздел 5. Специальная подготовка для скалолазания**

##### **Тема 20. Техника безопасности на скальном рельефе**

*Теория:* Источники опасности на скальных объектах. Основные правила поведения нахождения на скале и под скалой. Гимнастическая страховка.

##### **Тема 21. Основные технические приемы.**

*Теория:* Понятие о смещении центра тяжести при лазании. Лазание траверсом.

##### **Тема 22. Техника лазания на искусственном рельефе.**

##### **Тема 23. Соревнования по скалолазанию.**

**Учебный (тематический) план  
Основной спортивно-технический уровень**

**Второй год обучения**

**Возраст обучающихся:** 10-18 лет.

**Количество обучающихся:** 7-12 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 3 часа, 1 раз в неделю по 2 часа.

**Учебный цикл:** 272 учебных часа.

№ темы	Название темы (разделов)	Количество часов			
		Теор. занятия	Практ. занятия	Всего	Формы аттестации /контроля
<b>Введение</b>	<b>Вводное занятие: техника безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>беседа</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Спортивный туризм, как вид спорта</b>	<b>12</b>	<b>207</b>	<b>185</b>	
Тема 1	Классификация видов спортивного туризма	1		1	опрос
Тема 2	Нормативные документы по спортивному туризму	8		8	опрос
Тема 3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	1		1	опрос
Тема 4	Личное снаряжение	1	2	2	опрос
Тема 5	Групповое снаряжение	1	2	2	опрос
Тема 6	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная»		32	22	норматив
Тема 7	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка»		36	26	норматив
Тема 8	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа»		30	16	норматив
Тема 9	Соревнования по спортивному туризму		105	105	соревнования
<b>Раздел 2</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
Тема 10.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	1		1	беседа
Тема 11	Условные знаки спортивных карт	1		1	опрос
Тема 12	Техника ориентирования	2		2	беседа
Тема 13	Тактика ориентирования	2		2	беседа

Тема 14	Соревнования по спортивному ориентированию		2	2	соревнования
<b>Раздел 3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	
Тема 15	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	2		2	беседа
Тема 16	Общая физическая подготовка		20	20	норматив
Тема 17	Специальная физическая подготовка		10	10	норматив
<b>Раздел 4</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
Тема 18	Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах.	2		2	беседа
Тема 19	Особенности тактики и техники преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах.	2		2	беседа
<b>Раздел 5</b>	<b>Специальная подготовка для скалолазания</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
Тема 20	Техника безопасности на скальном рельефе	1		1	беседа
Тема 21	Основные технические приемы		1	1	наблюдение
Тема 22	Техника лазания на искусственном рельефе		8	8	наблюдение
Тема 23	Соревнования по скалолазанию		2	2	соревнования
Всего:		<b>37</b>	<b>201</b>	<b>238</b> <b>272</b>	

## **Содержание программы Основной спортивно-технический уровень (углубленный)**

### **Введение.**

Знакомство с образовательным учреждением и планом работы. Проведение инструктажей по технике безопасности.

### **Раздел 1. Спортивный туризм, как вид спорта.**

#### **Тема 1. Классификация видов спортивного туризма.**

*Теория:* Спортивные дисциплины спортивного туризма: дистанции и маршруты. Виды спортивного туризма: пешие, лыжные, водные, велосипедные, авто-мото, спелео, парусные, конные, комбинированные.

#### **Тема 2. Нормативные документы по спортивному туризму.**

*Теория:* Правила вида спорта «Спортивный туризм», регламент по группе дисциплин дистанции «пешие» и «лыжные».

#### **Тема 3. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.**

*Теория:* Ознакомление с основными источниками опасности в спортивном туризме на занятиях, соревнованиях и в походах.

#### **Тема 4. Личное снаряжение.**

*Теория:* Основное личное походное и соревновательное снаряжение: рюкзак, одежда, обувь, спальник, индивидуальные страховочные системы, зажимы, спусковые устройства, карабины, веревки.

*Практика:* Разбор клубного личного снаряжения.

#### **Тема 5. Групповое снаряжение.**

*Теория:* Бивуачное снаряжение: палатки, тенты, костровые принадлежности, топоры и пилы. Маршрутное снаряжение: катамаран. Применение спортивного снаряжения на дистанциях при групповой работе.

*Практика:* Осмотр и починка клубного группового снаряжения.

#### **Тема 6. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная».**

*Теория:* Разбор приема работы со снаряжением.

*Практика:* Упражнения на владение личным снаряжением, маркировка веревок, организация ТО. Отработка этапов личных пешеходных и лыжных дистанций.

#### **Тема 7. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка».**

*Теория* Разбор приемов работы в связках, организация сопровождения и страховки в связках.

*Практика:* Отработка этапов дисциплин «дистанция-пешеходная-связка» и «дистанция-лыжная-связка».

#### **Тема 8. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа».**

*Теория:* Разбор приемов работы в группе. Групповая организация сопровождения и страховки.

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

#### **Тема 9. Соревнования по спортивному туризму.**

Участие в муниципальных, областных и всероссийских соревнованиях.

### **Раздел 2. Ориентирование на местности**

#### **Тема 10. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию**

*Теория:* История возникновения спортивного ориентирования как вида спорта. Виды

дисциплин спортивного ориентирования: ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции. Пешее, лыжное и вело ориентирование.

#### **Тема 11. Условные знаки спортивных карт**

*Теория:* Цветовое обозначение участков проходимых и труднопроходимых участков. Условные знаки гидросистемы, рельефа, дорожной сети, специальных объектов.

#### **Тема 12. Техника ориентирования**

*Теория:* Ориентирование по линейным, площадным и точечным ориентирам. Азимутальный бег, бег в мешок, бег с упреждением.

#### **Тема 13. Тактика ориентирования**

*Теория:* Оптимальный маршрут. Силовая раскладка на дистанции. Выбор рационального пути в зависимости от объектов местности.

#### **Тема 14. Соревнования по спортивному ориентированию.**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка**

**Тема 15.** Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

*Теория:* Устройство опорно-двигательного аппарата организма, роль сердечно-сосудистой системы и ЧСС в тренировочной деятельности.

#### **Тема 16. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Основная задача ОФП – развитие физических, моральных и волевых качеств. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях и безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

*Практика:* Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Дневник самоконтроля. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях

перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

### **Тема 17. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Роль и значение специальной физической подготовки для роста спортивного мастерства. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовке.

*Практика:* Упражнения на развитие выносливости Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Прыжки по кочкам. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития гибкости,

на развитие и расслабление мышц Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения со специальным туристским снаряжением. Подтягивание на жумаре. Выполнение скоростных и темповых подъемов на вертикальных перилах разной высоты. Контест. Подъем по наклонным навесным переправам. Выполнение упражнений с личным снаряжением на ТО. Отработка быстрого пристегивания и отстегивания снаряжения к судейским ТО. Отработка движений по наклонной навесной переправе с пантинком. Отработка вертикальных подъемов с захлестыванием веревки в «замок». Отработка вертикальных подъемов с использованием пантина. Маркировка веревки на время. Маркировка двух веревок. Кроссовый бег с полным комплектом снаряжения.

#### **Раздел 4. Организация и проведение походов**

##### **Тема 18. Тактика проведения походов**

*Теория:* Отработка навыков и умений по выбору места привала, по организации привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия, по строительству простейших лагерных сооружений.

##### **Тема 19. Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах и техника их преодоления.**

*Теория:* Горизонтальные и вертикальные формы рельефа, являющиеся препятствиями на маршруте. Метеоролого-климатический фактор при преодолении препятствий.

#### **Раздел 5. Специальная подготовка для скалолазания**

##### **Тема 20. Техника безопасности на скальном рельефе**

*Теория:* Источники опасности на скальных объектах. Основные правила поведения нахождения на скале и под скалой. Гимнастическая страховка.

##### **Тема 21. Основные технические приемы.**

*Теория:* Понятие о смещении центра тяжести при лазании. Лазание траверсом.

##### **Тема 22. Техника лазания на искусственном рельефе.**

##### **Тема 23. Соревнования по скалолазанию.**

**Учебный (тематический) план  
Продвинутый уровень**

**Третий год обучения**

**Возраст обучающихся:** 10-18 лет.

**Количество обучающихся:** 7-12 человек.

**Режим занятий:** 3 раз в неделю по 3 часа, 1 занятие в неделю по 3 часа (практические работы).

**Учебный цикл:** 306 учебных часа.

№ темы	Название темы (разделов)	Количество часов			
		Теорет. занятия	Практ.е занятия	Всего	Формы аттестации /контроля
<b>Введение</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>беседа</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Спортивный туризм, как вид спорта</b>	<b>24</b>	<b>111</b>	<b>130</b>	
Тема 1	Классификация видов спортивного туризма	3		3	беседа/опрос
Тема 2	Нормативные документы по спортивному туризму	12		12	опрос
Тема 3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	1		1	беседа
Тема 4	Личное снаряжение	2	1	3	беседа
Тема 5	Групповое снаряжение	2	1	3	беседа
Тема 6	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная»		33	33	норматив
Тема 7	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка»		39	39	норматив
Тема 8	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа»		24	24	норматив
Тема 9	Соревнования по спортивному туризму		80	80	соревнования
<b>Раздел 2</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
Тема 10.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	2		2	беседа
Тема 11	Условные знаки спортивных карт	1		1	опрос
Тема 12	Техника ориентирования	3		3	опрос
Тема 13	Тактика ориентирования	3		3	опрос
Тема 14	Соревнования по спортивному ориентированию		3	3	соревнования

<b>Раздел 3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	
Тема 15	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	3		3	беседа
Тема 16	Общая физическая подготовка		30	30	норматив
Тема 17	Специальная физическая подготовка		15	15	норматив
<b>Раздел 4</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
Тема 18	Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах.	3		3	беседа
Тема 19	Особенности тактики и техники преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах.	3		3	беседа
<b>Раздел 5</b>	<b>Специальная подготовка для скалолазания</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	
Тема 20	Техника безопасности на скальном рельефе	1		1	беседа
Тема 21	Основные технические приемы		2	2	наблюдение
Тема 22	Техника лазания		12	12	наблюдение
Тема 23	Соревнования по скалолазанию		3	3	соревнования
Всего:		<b>15</b>	<b>291</b>	<b>306</b>	

## Содержание программы Продвинутый уровень

### Введение.

Знакомство с образовательным учреждением и планом работы. Проведение инструктажей по технике безопасности.

### Раздел 1. Спортивный туризм, как вид спорта.

#### Тема 1. Классификация видов спортивного туризма.

*Теория:* Спортивные дисциплины спортивного туризма: дистанции и маршруты. Виды спортивного туризма: пешие, лыжные, водные, велосипедные, авто-мото, спелео, парусные, конные, комбинированные.

#### Тема 2. Нормативные документы по спортивному туризму.

*Теория:* Правила вида спорта «Спортивный туризм», регламент по группе дисциплин дистанции «пешие» и «лыжные».

#### Тема 3. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

*Теория:* Ознакомление с основными источниками опасности в спортивном туризме на занятиях, соревнованиях и в походах.

#### Тема 4. Личное снаряжение.

*Теория:* Основное личное походное и соревновательное снаряжение: рюкзак, одежда, обувь, спальник, индивидуальные страховочные системы, зажимы, спусковые устройства, карабины, веревки.

*Практика:* Разбор клубного личного снаряжения.

#### Тема 5. Групповое снаряжение.

*Теория:* Бивуачное снаряжение: палатки, тенты, костровые принадлежности, топоры и пилы. Маршрутное снаряжение: катамаран. Применение спортивного снаряжения на дистанциях при групповой работе.

*Практика:* Осмотр и починка клубного группового снаряжения.

#### Тема 6. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная».

*Теория:* Разбор приема работы со снаряжением.

*Практика:* Упражнения на владение личным снаряжением, маркировка веревок, организация ТО. Отработка этапов личных пешеходных и лыжных дистанций.

#### Тема 7. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка».

*Теория* Разбор приемов работы в связках, организация сопровождения и страховки в связках.

*Практика:* Отработка этапов дисциплин «дистанция-пешеходная-связка» и «дистанция-лыжная-связка».

#### Тема 8. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа».

*Теория:* Разбор приемов работы в группе. Групповая организация сопровождения и страховки.

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

#### Тема 9. Соревнования по спортивному туризму.

Участие в муниципальных, областных и всероссийских соревнованиях.

### Раздел 2. Ориентирование на местности

#### Тема 10. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию

*Теория:* История возникновения спортивного ориентирования как вида спорта. Виды

дисциплин спортивного ориентирования: ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции. Пешее, лыжное и вело ориентирование.

#### **Тема 11. Условные знаки спортивных карт**

*Теория:* Цветовое обозначение участков проходимых и труднопроходимых участков. Условные знаки гидросистемы, рельефа, дорожной сети, специальных объектов.

#### **Тема 12. Техника ориентирования**

*Теория:* Ориентирование по линейным, площадным и точечным ориентирам. Азимутальный бег, бег в мешок, бег с упреждением.

#### **Тема 13. Тактика ориентирования**

*Теория:* Оптимальный маршрут. Силовая раскладка на дистанции. Выбор рационального пути в зависимости от объектов местности.

#### **Тема 14. Соревнования по спортивному ориентированию.**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка**

**Тема 15.** Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

*Теория:* Устройство опорно-двигательного аппарата организма, роль сердечно-сосудистой системы и ЧСС в тренировочной деятельности.

#### **Тема 16. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Основная задача ОФП – развитие физических, моральных и волевых качеств. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях и безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

*Практика:* Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Дневник самоконтроля. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях

перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

### **Тема 17. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Роль и значение специальной физической подготовки для роста спортивного мастерства. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовке.

*Практика:* Упражнения на развитие выносливости Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Прыжки по кочкам. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития гибкости,

на развитие и расслабление мышц Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения со специальным туристским снаряжением. Подтягивание на жумаре. Выполнение скоростных и темповых подъемов на вертикальных перилах разной высоты. Контест. Подъем по наклонным навесным переправам. Выполнение упражнений с личным снаряжением на ТО. Отработка быстрого пристегивания и отстегивания снаряжения к судейским ТО. Отработка движений по наклонной навесной переправе с пантинком. Отработка вертикальных подъемов с захлестыванием веревки в «замок». Отработка вертикальных подъемов с использованием пантина. Маркировка веревки на время. Маркировка двух веревок. Кроссовый бег с полным комплектом снаряжения.

#### **Раздел 4. Организация и проведение походов**

##### **Тема 18. Тактика проведения походов**

*Теория:* Отработка навыков и умений по выбору места привала, по организации привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия, по строительству простейших лагерных сооружений.

##### **Тема 19. Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах и техника их преодоления.**

*Теория:* Горизонтальные и вертикальные формы рельефа, являющиеся препятствиями на маршруте. Метеоролого-климатический фактор при преодолении препятствий.

#### **Раздел 5. Специальная подготовка для скалолазания**

##### **Тема 20. Техника безопасности на скальном рельефе**

*Теория:* Источники опасности на скальных объектах. Основные правила поведения нахождения на скале и под скалой. Гимнастическая страховка.

##### **Тема 21. Основные технические приемы.**

*Теория:* Основные виды лазания (скорость, трудность, боулдеринг). Понятие о переносе центра тяжести, правильном распределении нагрузки на руки и ноги во время лазания.

*Практика:* Лазание траверсом. Лазание на скорость, на продолжительность, на трудность.

##### **Тема 22. Техника лазания на искусственном рельефе.**

##### **Тема 23. Соревнования по скалолазанию.**

### **3. Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы обучающиеся должны достичь следующих результатов:

Личностные результаты освоения программы.

- развитие способностей самоконтроля своего физиологического и психического состояния;
- развитие физических, и интеллектуальных способностей;
- воспитание ответственного отношения к природным и историческим памятникам своего края;
- формирование мотивации дальнейшего самостоятельного занятия туризмом.

Метапредметными результатами являются:

- овладение элементами самостоятельной организации жизнедеятельности, что включает в себя умения ставить цели и планировать личную учебную деятельность, правильно действовать во время экстремальных ситуаций, оценивать собственный вклад в деятельность группы, проводить самооценку уровня личных учебных достижений;
- освоение правил техники безопасности при участии в мероприятиях спортивно-оздоровительного туризма и основные методы защиты от возможных последствий стихийных бедствий природного характера;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации;

Предметными результатами являются:

- наличие углублённых представлений об основах спортивного туризма, элементарных правилах безопасности в походе и правил оказания первой медицинской помощи.

По окончании всего курса обучения предполагаются следующие ожидаемые личностные результаты:

- учащиеся будут иметь 1 разряд по спортивному туризму, удостоверение «Юный инструктор по туризму», «Юный судья туристских соревнований»;
- опыт участия в спортивных степенных пеших, лыжных и водных походах;
- опыт участия в городских, областных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму;
- опыт организации и проведения городских соревнований «Школа безопасности», опыт организации и судейства городских соревнований по спортивному ориентированию.

## Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 4. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 34 недели.

Учебный год начинается с 01.09.2023 г. Прием учащихся первого года осуществляется с 01.09.2023 по 07.09.2023 г. Окончание учебного года – 31.05.2023.

В каникулярное время с учащимися проводятся различные массовые мероприятия (оздоровительные походы, участие в соревнованиях, коллективно-творческие дела).

#### Календарные сроки начала и окончания учебного года, сроки каникул:

Периоды	Продолжительность	Содержание деятельности
04.09.2023 -29.10.2021	7 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
30.10.2021-05.11.2021	7 календарных дней	Организация и проведение экскурсий, походов, экспедиций, познавательных игр, участие в соревнованиях и различных конкурсах и т.д.
06.11.2023-29.12.2023	8 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
23.12.2023-08.01.2024 (зимние каникулы)	10 календарных дней	Организация и проведение экскурсий, походов, экспедиций, познавательных игр, участие в соревнованиях и различных конкурсах и т.д.
09.01.2023-23.03.2023	10 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
25.03.2022-30.03.2022 (весенние каникулы)	9 календарных дней	Организация и проведение экскурсий, походов, экспедиций, познавательных игр, участие в соревнованиях и различных конкурсах и т.д.
01.04.2022-26.05.2022	9 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 5. Условия реализации программы

### 5.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы имеется несколько оснащенных помещений: учебный кабинет, лекционный зал и кабинет компьютерных технологий. Учебный кабинет предназначен для теоретических и практических занятий, оборудован информационными стендами в соответствии с содержанием изучаемых тем.

Лекционный зал оборудован проектором и экраном. Данное помещение предназначено для проведения совместных (несколько групп одновременно) лекционных занятий, познавательных игр, совместной подготовки к соревнованиям.

Образовательный процесс обеспечен специализированным спортивным инвентарем (карабины, жумары, веревки, и т.д.) и туристическим снаряжением (катамараны, палатки, туристическое коврики, спальники, рюкзаки, веревки).

#### Общий перечень материалов и оборудования

№	Перечень материалов и оборудования	№	Перечень материалов и оборудования
<b>1. Учебно-демонстрационный материал</b>			Канцелярские предметы
1.1.	Образцы узлов	1.1.	Бумага-миллиметровка
1.2.	Карточки с топонимами	1.2.	Карандаши (простые, цветные)
1.3.	Таблицы по различным темам	1.3.	Линейки, транспортиры
<b>2</b>	<b>Технические средства</b>	1.4.	Ручки
2.1.	Мультимедийная установка		Веревки (100м)
2.2.	Компьютер		Топор
2.3.	Ноутбук		Пила
2.4.	Колонки		Палатки
<b>3.</b>	<b>Карты</b>		Каски
3.1.	Карта Урала		Тенты
3.2.	Карты различной местности		Аптечка
3.3.	Топографические карты		Костровое оборудование
			Котлы объемом 5,7,10 л
			Рюкзаки
			Спальные мешки
			Коврики пеноуритановые

### 5.2. Информационное обеспечение

В объединении создана своя библиотека, состоящая из научно-популярной литературы, учебникам по спортивному туризму, специальной литературы, энциклопедий, электронных пособий, журналов и учебно-методических пособий.

#### Перечень учебно-методических пособий как информационный ресурс:

1. Белоусов А.В. Основы спортивного туризма: учебно-методическое пособие. Изд-во Томского университета. Томск, 2009.
2. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры.- Авт.-сост. В.И. Ганопольский. М.: ФиС, 1987.- 240с.

3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2003.- 357с.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. М., Просвещение,1973.- 174с.
5. Школа альпинизма (Начальная подготовка). – М.: ФиС, 1989. – 463с. Составители: П.П. Захаров, Т.В. Степенко.

**5.3. Кадровое обеспечение.** Данную программу реализует один педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

При реализации программы педагог тесно сотрудничает с вышестоящими туристскими и образовательными организациями: Отделение туризма и краеведения Дворца молодежи, ассоциация спортивного туризма, Федерация спортивного туризма России, Союз туризма России, Федеральный центр туризма и краеведения Российской Федерации.

## **6. Методическое обеспечение программы**

### **6.1. Основные принципы реализации программы**

Данная образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом, средствах обучения.

Каждое занятие планируется и осуществляется на принципах научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядности и прочности. Перечисленные принципы взаимосвязаны, и только применение их в неразрывной совокупности обеспечивает высокую эффективность учебно-тренировочного процесса.

*Принцип научности* отражается в обоснованности элементов тренировки и всего тренировочного цикла в целом. Примером научного подхода к обучению приемам техники страховки туристов является теоретический расчет силы рывка и демонстрация его последствий при различной технике страховки.

*Принцип всесторонности* означает повышение уровня всестороннего развития - главного условия роста высокой работоспособности. При всесторонней подготовке у обучающегося вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают развитие физических качеств, необходимых для выполнения специальных приемов техники и тактики туризма. Всесторонняя спортивная подготовка предусматривает гармоничное физическое развитие и совершенствование морально-волевых качеств. Физическая и техническая подготовки неотделимы от развития морально-волевых качеств - это единый взаимобратный процесс. Всестороннее и гармоничное развитие особенно необходимо новичкам.

*Принцип сознательности и активности* выражается в понимании целей и задач тренировочного занятия, сознательное и активное использование средств учебно-тренировочного процесса. Если физические упражнения и технические приемы выполняются обучающимися с увлечением, разумной активностью, пониманием пользы от этих занятий, то усвоение материала будет более глубоким. Умение тренироваться самостоятельно и активно, с чувством личной ответственности необходимо каждому туристу. Принцип сознательности особенно важен при выполнении приемов, связанных с техникой страховки. Например, технический прием страховки веревкой с использованием трения через карабин или выступ нельзя осваивать механически, поскольку для выполнения приема требуются разные углы охвата веревкой. Таких приемов в туристской технике много, поэтому здесь

важна роль принципа сознательности в тренировках. На тренировках все обучающиеся получают задание от тренера, однако контролировать действия, самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки должен научиться каждый.

*Принцип повторности и систематичности* предусматривается в закреплении и развитии полученных знаний в процессе регулярных тренировок на протяжении недели, месяца, года, многих лет. Тренировки при этом проводятся по системе: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». *Принцип постепенности* отражается в равномерном нарастании нагрузки в период тренировки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, постепенное усложнение задач и действий.

Органы и системы организма на тренировках включаются в усиленную работу не сразу, поэтому на каждом занятии необходимо предусматривать разминку. Весь тренировочный процесс должен строиться с учетом постепенного повышения нагрузок, достигается это за счет ступенчатого перехода от одного цикла занятий к другому. В одном тренировочном цикле (недельном, месячном или годовом) сохраняются примерно одинаковые уровни средней интенсивности и продолжительности занятий, а в следующем цикле они увеличиваются.

*Принцип доступности* показывает зависимость системы тренировочных занятий от подготовленности участников. Он тесно связан с принципами систематичности и постепенности. Если какой-нибудь прием выполняется большинством обучающихся бессознательно, с грубыми ошибками, а некоторыми вообще не выполняется из-за трудности, значит, этот прием в данное время занимающимся недоступен.

*Принцип коллективности* в сочетании с индивидуализацией дает наилучшие результаты в тренировочном процессе туристских команд. Спортивный туризм - коллективный вид спорта, но команда состоит из разных людей. Каждый спортсмен имеет свои особенности физического развития и технической подготовленности, условия труда, отдыха, питания и др. Учет этих индивидуальных особенностей необходим при коллективных тренировках. Индивидуальные особенности выявляются на основании собеседований, тестов и контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, технику и др. При построении тренировочного процесса и планировании тренировок индивидуальные особенности членов команды учитываются путем определенной дозировки нагрузок.

*Принцип наглядности* заключается в том, что тренер не только объясняет, как выполнить тот или иной прием, но и показывает его выполнение в целом и по частям сам или просит сделать это обученного данному приему спортсмена. С успехом используются для наглядности фотографический материал и видео-сюжеты. Наглядность повышает качество и быстроту обучения. Принцип наглядности необходимо использовать на всех этапах тренировочного процесса. В начале обучения - показ приема, выполненного в совершенстве; далее - показ приема в том виде, как его делают туристы на тренировках; после выявления и исправления ошибок - сравнительный анализ различных особенностей выполнения приема. Важно спортсмену говорить, как надо выполнять данный технический прием, а не указывать на его ошибки. Все это можно сделать с помощью технических средств, однако сила примера оказывает гораздо большее влияние. Недостаточно опытный турист равняется, прежде всего, на своих хорошо подготовленных товарищей, в чем и заключается особенность коллективных тренировок.

*Принцип прочности* определяет устойчивость накопленных знаний и уровня

физической и технической подготовленности.

Важную роль играет соревновательная практика, заложенная в план программы. Именно на многочисленных соревнованиях различного уровня обучающиеся неминусом проходят этап рефлексии осозная свои ошибки и недоработки в отдельных областях подготовки. И только после самоанализа и работы над собой погружаются в ситуации успеха при удачном выступлении и заряжаются дальнейшей мотивацией.

## **6.2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

Данная программа реализуется при очной организации образовательного процесса. В методах обучения на равных присутствуют словесные, наглядные и практические, индуктивные репродуктивные, проблемно-поисковые.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

**Репродуктивный метод.** Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

**Объяснительно-иллюстративный.** Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

**Игровые методы.** Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

**Метод проблемного обучения.** Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

**Частично-поисковый метод.** Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

**Метод взаимодействия.** Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

**Метод контроля.** Прием: сдача нормативов, соревнования.

**Метод мотивации и стимулирования.** Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Форма организации образовательного процесса - индивидуально-групповая - обуславливается требованиями техники безопасности.

Занятия делятся на следующие типы – первоначального изучения материала, повторительно-обобщающие, комбинированные (включающие в себя все основные звенья процесса обучения), практические. Основной вид занятий – комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений.

Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. Причем практические занятия занимают большую часть обучения.

На теоретических занятиях учащиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях.

На практических занятиях отрабатываются и закрепляются умения и навыки необходимые в жизни, на соревнованиях, сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников, следует делать упор на групповые (6-8 чел.) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе, когда начинается специализация.

Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся детей. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты обучающихся, их умения стоять на лыжах и плавать.

На этапе начальной специализации преимущество отдается общей физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. На этапе углубленного обучения - специальной подготовке отводится больше времени

В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Некоторые практические вопросы, связанные с туризмом отрабатываются во время сборов и походов для лучшего закрепления материала.

**Формы организации учебного процесса.** Программа предусматривает проведение индивидуальных, групповых и коллективных занятий. Формы образовательного процесса включают в себя:

Туристские слеты

Соревнования по спортивному туризму

Походы однодневные, многодневные, выходного дня, экскурсии

Общественно-полезная работа

Вечера, праздники, конкурсы

Комбинированные старты

Учебно-тренировочные занятия на местности, сборы

Тренировки

Игры на местности, спортивные игры, ролевые игры

Кросс, круговые тренировки

Проигрывание ситуаций

Создание проблемных ситуаций

Разбор и планирование маршрутов

Оздоровительные процедуры на воздухе

Игры на лыжах, лыжный кросс, игры на коньках

Туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных учащимися умений и навыков.

Используемые педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения

При организации тренировочного процесса учитываются:

- возрастные особенности,
- уровень физического развития,
- состояние здоровья,
- конституционные особенности,
- тренированность и психологические особенности каждого ребенка.

### **Принципы построения тренировочного занятия**

Любое, в том числе тренировочное занятие, состоит из трех частей организационной, основной, заключительной.

**Организационная часть** начинается с приветствия педагога детям и создания положительного эмоционального настроения у группы на занятие, а также подготовке организма каждого занимающегося к предстоящей тренировочной работе посредством разминки.

Разминка: время разминки зависит от продолжительности занятия и составляет 20-30 мин. Разминка преследует следующие задачи:

1. Подготовка мышц и связок к определенному виду тренировочной работы.
2. Психологический настрой на занятие.
3. Профилактика травматизма, т.к. связки и мышцы становятся более эластичными, повышается координация движений, увеличивается скорость сокращения мышц.

**Основная часть** тренировки предназначена для решения основных задач данного занятия и начинается с проверки теоретических знаний полученных на предыдущем занятии и отработки технических элементов. Перед группой ставится основная задача занятия, объясняется правильность выполнения полученного задания, при необходимости проводится демонстрация тех или иных технических сложных моментов. На протяжении всего занятия педагог контролирует правильность выполнения заданий, помогает исправить технические и тактические ошибки, ведет хронометраж, старается создать благоприятный микроклимат, создает ситуацию успеха. В промежутках между ОФУ и СФУ ученики активно отдыхают используя элементы аутотренинга и игры.

Тренировочная нагрузка на занятии дается сериями, каждая из которых включает несколько подходов. Тренировочные серии строятся следующим образом, чем выше темп выполнения задания – тем меньше время его выполнения – больше подходов – меньше интервалы на отдых между подходами и наоборот, при уменьшении темпа, увеличивается объем работы в подходе, уменьшается количество подходов, увеличивается время отдыха.

**Заключительная часть** тренировки позволяет плавно снизить нагрузку, постепенно перевести организм в состояние покоя, и здесь же дается анализ, оценка действиям каждого участника, подводятся общий итог. Важно также закончить тренировку на «высокой ноте» отметить все успехи и достижения, найти причину для похвалы каждого ребенка, создав тем самым положительный психологический настрой на следующее занятие.

При построении тренировочных занятий необходимо придерживаться следующих принципов:

#### **1. Принцип эффективной нагрузки**

Необходимо оценить уровень подготовленности каждого занимающегося и добиться постепенного повышения его тренированности.

#### **2. Принцип повторяемости и непрерывности (регулярность занятий).**

При разовых, нерегулярных тренировках не происходит адаптации организма к новым, часто не типичным нагрузкам, поэтому необходимо добиваться регулярного посещения

тренировок. В случае вынужденных пропусков занятий тем или иным ребенком педагог обязан снизить нагрузки для повторной адаптации организма.

### 3. Принцип периодизации и циклизации.

Чтобы непрерывное повышение нагрузок не привело к физическому истощению или нервному срыву, необходимо периодически сбрасывать, уменьшать общий объем нагрузок, а в случае с младшими школьниками даже полностью переходить на игровые или экскурсионные занятия.

### 4. Принцип прогрессивного увеличения нагрузки.

Необходимо увеличивать нагрузку после определенного отрезка времени. В зависимости от возраста, уровня тренированности и цели тренировок увеличение нагрузки может происходить либо скачкообразно, либо постепенно. В длительном тренировочном процессе увеличение нагрузки должно происходить в следующей последовательности:

1. Увеличение числа тренировок.
2. Увеличение объема тренировок.
3. Сокращение перерывов между упражнениями, подходами и т. д.
4. Повышение интенсивности тренировок.

### 5. Принцип вариативности тренировочных нагрузок.

Если улучшение результатов, благодаря непрерывному увеличению нагрузки, исчерпало свои возможности, то дальнейшее улучшение может быть достигнуто вариацией тренировочных нагрузок (изменение скорости движений, подбор упражнений и т. д.)

### 6. Принцип индивидуальности и учета возраста занимающегося.

### 7. Принцип оптимальной нагрузки и отдыха.

Оптимальное чередование тренировочных дней и дней отдыха приводят к улучшению результатов. Работа над техникой должна выполняться после отдыха.

## **7. Формы аттестации**

### **7.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Система мониторинга результативности освоения программы дополнительного образования ориентирована на оценку уровня предметных достижений, метапредметных (регулятивных, коммуникативно-информационных, познавательных) достижений; личностных (профессионального, жизненного самоопределения, нравственно-эстетической ориентации). Первоначальная диагностика проводится в начале учебного года при поступлении в объединение, когда проводится первичное собеседование, тестирование общих знаний, беседы с родителями.

Мониторинг результативности освоения предметной составляющей производится середине и в конце учебного года. В систему мониторинга входят контрольные мероприятия, которые одновременно являются элементами обучения. Отслеживание результатов обучения проводится с помощью контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, параллельных переправ, спуска и подъемов по перилам, постановке палатки, прохождении личной туртехнике). Воспитанники имеют дневники тренировок и карточку спортсмена, где прослеживаются результаты обучения.

Уровень технического мастерства проверяется на областных и всероссийских соревнованиях.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов. Каждый спортсмен имеет разрядную книжку.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

В конце 1 и 2 года воспитанники должны совершить походы выходного дня, степенные походы, принять участие в соревнованиях, в туристических слетах, проводимых в городе и области. После 3 года обучения совершить походы выходного дня, степенные походы, категорийный поход, принять участие в первенствах области и всероссийских первенствах по спортивному туризму.

Мониторинг личностных и метапредметных достижений проводится как в начале, так и в конце учебного года. Используется метод педагогического наблюдения. На основании мониторинга появляется возможность определить у детей, впервые пришедших в творческое объединение, уровень сформированности базовый умений необходимых для обучения, который позволяет определить ближайшие зоны развития, а также скорректировать образовательный процесс в течение учебного года

*В области социализации* отслеживается, прежде всего, формирование социальной и коммуникативной компетенции через систему педагогического наблюдения, анализа педагогических ситуаций, использования социометрии и социоигровых технологий.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- опрос;
- зачет;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, скалолазанию;
- выполнение норм спортивных разрядов;
- совершение степенных и категорийных туристских походов;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о совершенных походах и экспедициях.

#### **7.2. Формы предъявления образовательных результатов**

При реализации общеразвивающей программы формами предъявления образовательных результатов являются:

- фестивали и слеты;
- соревнования различного вида и уровня.

К данным формам можно отнести следующие мероприятия, в которых воспитанники участвуют в течение учебного года: Областной туристско-краеведческий фестиваль «Исследователи Земли», Открытые городские соревнования г. Екатеринбурга по спортивному туризму на пеших дистанциях, Чемпионат Свердловской области по спортивному туризму, Первенство обучающихся Свердловской области по Спортивному туризм, Кубок России по спортивному туризму на лыжных дистанциях, Чемпионат Тюменской области по спортивному туризму и многие другие.

## Список литературы

### I. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Трудовая функция 3.1.5. Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;
5. Стратегия развития молодежи Российской Федерации на период до 2025 года (утв. постановлением правительства РФ от 29 ноября 2014 г. №2403-р);
6. Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года (утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 7 декабря 2017 года N 900-ПП);
7. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 ноября 2014 г. N 2403-р)
8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242.

### II. Учебно-методическая литература

1. Байковский Ю.С. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. - М.: ИСФК, 2010.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
3. Мурзаханов З.З. Методические указания к учебно-тренировочным занятиям по специализации спортивное скалолазание. – Уфа: Министерство высшего и среднего образования РСФСР, 1989.
4. Пиратинский Е.А. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987.
5. Правила соревнований по скалолазанию. – ФАиС России, 2006.
6. Романов А.В. Физические нагрузки в спортивной тренировке: Методическое пособие. – УМЧ «Эльбрус», 1989.
7. Соболев С.В. Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме. Курс лекций по дисциплине: Учебное пособие. /Сиб. федер. Ун-т; - Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
8. Скалолазание. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2006.

### **III. Литература для педагогов**

1. Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.
2. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
3. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
4. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме / А. И. Аппенянский. — М., 1988.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
6. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. - М., 1998.
7. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
8. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
9. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. - М., 2000.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003 г.
11. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
12. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
13. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
14. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
15. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
16. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
17. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. - СПб., 2007.
18. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. - М., 2001.
19. сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи / сост. Ю. С. Константинов, С. В. Усков. - М., 2006.
20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
21. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
22. Смирнов Д. В. Спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. - М., 2003. - Ч.1. - Вып. 5.
23. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
24. Скрыгин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
25. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.

24. Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 1999.
25. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. - М., 1996.
26. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. - М., 1986.
27. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюмер. - М., 1992.
28. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
29. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.

#### **IV. Литература для обучающихся**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1978.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
3. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
4. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г.,440 с.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И., Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
6. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
7. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
8. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
9. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
10. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
11. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
12. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.

Приложение №1  
Перечень упражнений

**Упражнения по ОФП и СФП.**

*1. Упражнения на пальцы рук:*

- висы на двух руках на полках разной ширины и конфигурации;
- висы на одной руке на полках;
- подтягивание на полках;
- перепрыгивание с полки на полку;
- подтягивание и висы на зацепах;
- лазание по скалам и тренажерам;

*2. Упражнения на кисти рук:*

- висы на полках с большими плоскостями, трубах различного диаметра;
- лазание по зацепам с кистевыми хватами.

*3. Упражнения на руки и плечевой пояс:*

- подтягивание на перекладине и полках без рывков, и используя динамику (без отягощения, с отягощением, на одной руке);
- перекаты из одного блока в другой – подбородок у перекладины;
- «блоки» в висах на перекладине или полках под разными углами на двух и одной руке;
- выходы силой;
- элементы: «подход к зацепе на трении», «выход на зацепу в упор», «накат на пятку», «блоки на карнизах».

*4. Упражнения на мышцы спины, живота:*

- подъем ног из висов на полках и перекладине;
- отработка блокирования зацеп ногами;
- подъем корпуса из вися на перекладине до горизонтального уровня;
- подъем ног из вися на одной руке;
- подъем корпуса из положения лежа на полу или лавке.

*5. Упражнения на ноги:*

- приседание на одной ноге;
- приседание «широким шагом»;
- кроссовая подготовка;
- лыжная подготовка;
- спортивные игры;
- бег в гору;
- отработка скоростных трасс на скалах и тренажерах.

*6. Упражнения на скорость:*

- отработка скоростных трасс на скалах и тренажерах.
- моделирование скоростных трасс из набора разнообразных элементов и упражнений;
- легкоатлетические старты;
- эстафеты;
- круговые, в которых на элемент отводится не более 30 сек.

*7. Упражнения на выносливость:* все упражнения по ОФП и СФП, но в режиме аэробной работы.

*8. Упражнения на координацию:*

- упражнения на бревне и тросу;
- забегания на тренажер или шведскую стенку;

### 9. Упражнения на равновесие:

- бег с вращением головой;
- прыжки с поворотами;
- запрыгивание на перекладину;
- стойка на носках с закрытыми глазами;
- стойка на носках с вращением головой;
- стойка на руках.

### 10. Упражнения на гибкость:

- поперечный и продольный шпагаты;
- «лягушка»;
- «мостик»;
- закручивание корпуса с прогибанием назад;
- наклоны вперед, назад, в стороны.

### **Упражнения по технической подготовке:**

#### 1. Упражнение «Маркировка». Веревки 1x40 м, 2x20 м

Перед упражнением приготовить ТО - 1 судейский неразъемный карабин.

- старт в 40 м от ТО, добегаем до ТО, 1 конец крепим на ТО жестко, бег 40 м расправить веревку (конец оставить), добегаем до ТО, бежим обратно, берем 2 конец, добегаем до ТО, маркировка. Во время пробега убрать веревки на место и придавить резинкой;
- бег до линии старта и обратно до ТО, 1 конец веревки 40 м крепим на ТО удавкой, 2 конец на сдергивание, спуск через ФСУ по одинарной веревке, сдерг, маркировка. Во время пробега убрать веревки на место и придавить резинкой;
- бег до линии старта и обратно до ТО, продеваем веревку 40 м до середины, концы сцепляем, спуск через ФСУ по двойной веревке, сдерг, маркировка. Во время пробега убрать веревки на место и придавить резинкой;
- бег до линии старта и обратно до ТО, веревки 2 по 20 м делаем кольцом, спуск через ФСУ по двойной веревке, сдерг, маркировка. Во время пробега убрать веревки на место и придавить резинкой;
- бег до линии старта и обратно до ТО, веревку 40 м крепим на ТО удавкой, веревки 2 по 20 м на сдергивание, спуск через ФСУ по одинарной веревке, сдерг, маркировка. Во время пробега убрать веревки на место и придавить резинкой;
- бег до линии старта и обратно до ТО, продеваем веревку 20 м до середины, завязываем узел на середине, крепим на ТО удавкой, спуск через ФСУ по двойной веревке, сдерг, маркировка. Во время пробега убрать веревки на место и придавить резинкой;
- бежим до ТО, касаемся ТО, финиш.

**P.S.: если веревка запутывается участник делает 10 отжиманий и повторяет приём.**

#### 2. Упражнение 2 «Работа с ИСС»

Перед упражнением приготовить ТО - 1 судейский неразъемный карабин, от ТО идут судейские перила. На ИСС участника: две самостраховки, одна с жумаром, спусковое устройство, карабин, на руках перчатки.

- пристегнуть жумар на перила;
- пристегнуть самостраховку на ТО;
- пристегнуть карабин на ТО;
- пристегнуть спусковое устройство на перила;
- отстегнуть жумар и пристегнуть его к ИСС;
- отстегнуть карабин и повесить его на "полочку" ИСС;

- отстегнуть самостраховку и пристегнуть её к ИСС;
- отстегнуть спусковое устройство;
- повернуться вокруг своей оси;
- пристегнуть спусковое устройство на перила;
- пристегнуть самостраховку на ТО;
- пристегнуть карабин на ТО;
- пристегнуть жумар на перила;
- отстегнуть спусковое устройство;
- отстегнуть карабин и повесить его на "полочку" ИСС;
- отстегнуть самостраховку и пристегнуть её к ИСС;
- отстегнуть жумар и пристегнуть его к ИСС;

### 3. Упражнение «Работа с карабинами».

Перед упражнением приготовить горизонтально натянутые перила в узлом посередине, справа от узла 5 карабинов на участнике ИСС

- участник поочередно правой рукой вешает 5 карабинов на "полочку" ИСС;
- участник поочередно правой рукой вешает 5 карабинов на перила слева от узла;
- участник поочередно левой рукой вешает 5 карабинов на "полочку" ИСС;
- участник поочередно левой рукой вешает 5 карабинов на перила справа от узла;
- участник поочередно правой рукой вешает 5 карабинов на перила слева от узла;
- участник поочередно левой рукой вешает 5 карабинов на перила справа от узла.

### 4. Упражнение «Работа с узлами»

Перед упражнением приготовить веревку 40 м

- завязать три восьмерки
- завязать три австрийских проводника
- завязать три двойных проводника
- завязать три стремени на карабине

### Упражнение 5. «Работа на ТО».

Перед упражнением на высоте 2-3 метра приготовить ТО - 1 судейский неразъемный карабин, от ТО идут судейские перила на участнике ИСС с двумя веревками по 20 м

- пристегнуть жумар на перила, пододвинуть жумар к ТО так чтобы не касаться ногами земли
- пристегнуть самостраховку на ТО
- отстегнуть жумар и пристегнуть его к ИСС
- организовать перила спуска
- пристегнуть спусковое устройство на перила
- отстегнуть самостраховку и пристегнуть её к ИСС
- спуститься по перилам на землю, далее имитация спуска 19 м
- сдерг, маркировка, бег до ТО, за это время убрать веревки на место и придавить резинкой.

### **Упражнения по психологической подготовке:**

1. Отработка устойчивости к высоте: срывы – с гимнастической страховкой, с верхней страховкой, с нижней страховкой. Хождение по тросу натянутому более метра над землей. Прохождение простых невысоких маршрутов без страховки.
2. Упражнения на расслабление и концентрацию, приобретения чувства уверенности: идеомоторная проработка трасс, отработка формулы ОБС, основы аутогенной тренировки.
3. Повышение порога устойчивости к стартовым стрессам: промежуточные старты,

моделирование соревновательной ситуации.

#### 4. Задания на определение топонимов.

Дается карточка с изображением 10 условных топографических знаков в случайном порядке. Для каждого изображения знака дается 3 ответа, один из которых правильный.

Практические навыки проверяются на местности в походах выходного дня: дается карта с нанесенными контрольными пунктами. Необходимо найти их на местности.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524572

Владелец Халикова Лариса Павловна

Действителен с 17.02.2026 по 17.02.2027