

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования Белозерского округа**

**МОУ «Средняя школа № 1 им. Героя Советского Союза И.П.Малоземова»**

РАССМОТРЕНО

Педсовет

№ 1  
от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО


Руководитель МС

№ 1  
от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ № 215  
от 29.08.2024

  
Куппорева М.Г.

  
Сараева Р.Н.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу «Пешеходный туризм»**

(наименование предмета, курса, дисциплины (модуля))

**Для 5-9 классов**

(степень обучения, класс (тип класса))

**на 2024 -2025 учебный год**

г. Белозерск 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Пояснительная записка	4
Цель и задачи программы	4
Почасовая разбивка учебного курса	5
Принципы обучения по программе	6
Методы обучения	7
Содержание программы 1-го года обучения	13
Содержание программы 2-го года обучения	19
Содержание программы 3-го года обучения	25
Содержание программы 4-го года обучения	29
Планируемые результаты	34
Формы аттестации и оценочные материалы	36
Условия реализации программы	37
Рекомендуемая литература	40
Приложения	41

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм»**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Прежде чем дать описание деятельности пешеходного туризма, необходимо понять, что в себя закладывает само понятие туризм, ознакомиться с его разновидностями.

В литературе существительному «туризм» сопутствует множество прилагательных: «дальний», «местный», «зарубежный», «детский», «спортивный», «пешеходный» и т.д.

Уже само обилие определений говорит о сложности понятия «туризм», о его многообразии. Но все эти многочисленные прилагательные к понятию «туризм» характеризуют лишь частности, все они являются признаками переменными, а не раз и навсегда свойственными туризму. Все они характеризуют разные стороны конкретных форм туристских мероприятий: главную цель, продолжительность, способ передвижения, способ организации, сезон, контингент участников и т.д.

Суть туризма состоит в перемещении человека или группы людей в пространстве из одного места в другое. «Охота к перемене мест» охватывает значительные массы людей. По данным Всемирной туристской организации в 1950 году на планете было зарегистрировано 25 млн. туристов, а в 1990 – уже 360 млн.

Современный туризм по организации деятельности делится на два направления: плановый (коммерческий) и самодеятельный. Рассмотрим второй вид – самодеятельный туризм.

Самодеятельный туризм включает в себя различные формы: массовые походы выходного дня, многодневные путешествия, том числе спортивные походы, туристские слёты и соревнования и т.п. Все выше перечисленные формы используются в различных направлениях спортивного туризма, таких как горный, водный, спелео, конный, лыжный и, наконец, пешеходный.

Термин «пешеходный туризм» в сознании большинства людей ассоциируется исключительно с физическими нагрузками – это когда пешком с тяжёлым рюкзаком идут много километров, или, например, с разведением костра и обязательно в дождливую погоду и с одной спичкой, установки двускатной брезентовой палатки и т.д. В принципе, это верно, но сюда необходимо добавить всевозможные переправы через водные препятствия или сухой лог, подъём и спуск с крутых и пологих склонов, преодоление заболоченных участков, и всё это с использованием спортивной карты по ориентированию и краеведческих знаний территории маршрута передвижения. В пешеходном туризме на первое место ставится задача испытать, узнать себя, целью является умение пожить без благ цивилизации, как говорится «один на один с природой».

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания края. Невозможно путешествовать, ничего не узнавая. Но в сочетании туризма (перемещения в пространстве) в доминантной его форме (походе) с познанием края (созерцанием объектов в пути) приоритетным является прохождение

намеченного маршрута похода. Но любой маршрут нужно покорять с большим багажом знаний и умений по технике организации перил, командной страховки, и, конечно же, умению ориентироваться в пространстве с использованием спортивной карты по ориентированию и применением компаса.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» и имеет туристско-краеведческую направленность.

*Актуальность программы* – туристская деятельность во всех его формах.

*Особенности программы* – данная программа позволяет педагогу обучить воспитанников технике пешеходного туризма с условиями современных Правил и Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму.

*Адресат программы* – программа рассчитана на 4 года обучения и адресована учащимся общеобразовательных учреждений.

*Объём, уровень и срок освоения программы* – программа разноуровневая и состоит из трёх модулей: начального (1-й и 2-й год обучения), базового (3 год обучения) и углубленного (4 год обучения). Каждый год обучения имеет объём в 68 часов.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель программы «Пешеходный туризм» – это всестороннее развитие личности ребёнка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Для достижения цели необходимо решать следующие задачи, классифицированные на три позиции: личностные, метапредметные и предметные.

### **Личностные задачи**

- Воспитание российской гражданской идентичности;
- Формирование целостного мировоззрения;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

## Метапредметные задачи

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения цели;
- Умение работать индивидуально и в группе.

## Предметные задачи

- Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств;
- Овладение системой знаний о технике и тактике пешеходного туризма;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий по направлению с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

## Почасовая разбивка учебного курса

№	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения			
		1	2	3	4
1.	Организационно-методическая подготовка	4	4	2	1
2.	Специальная туристская подготовка	26	26	44	48
3.	Подготовка по спортивному ориентированию	6	8	4	2
4.	Общая физическая подготовка	26	26	15	14
5.	Походная подготовка	3	3	1	1
6.	Краеведение	2	1	1	0
7.	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация	1	1	1	2
итого		68	68	68	68
8.	Вариативная часть	10	10	10	10

## Принципы обучения по программе

Ориентируясь на решение поставленных задач, дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» предусматривает реализацию следующих принципов:

- Принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, климатическими и погодными условиями Вологодской области.
- Принцип сознательности и активности, т.к. ясное понимание целей и задач предстоящей работы - необходимое условие сознательного обучения: покажите их учащимся, объясните важность и значение, раскройте перспективы.
- Принцип – опора на реальные представления учеников. В основе его лежат следующие научные закономерности: органы чувств человека обладают разной чувствительностью к внешним раздражителям, у подавляющего большинства людей наибольшей чувствительностью обладают органы зрения.
- Принцип систематичности и последовательности. Этот принцип опирается на следующие научные положения, играющие роль закономерных начал: человек только тогда обладает настоящим и действенным знанием, когда в его мозгу отражается четкая картина внешнего мира, представляющая систему взаимосвязанных понятий. Универсальным средством и главным способом формирования научных знаний является организованное обучение; система научных знаний создается в той последовательности, которая определяется внутренней логикой учебного материала и познавательными возможностями учащихся.
- Принцип доступности – это соответствие учебного материала возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности учащегося.
- Принцип связи теории с практикой. Основой данного принципа является центральное положение классической философии, согласно которому точка зрения субъекта – первая и основная точка зрения познания. Практика – критерий истины, источник познавательной деятельности; правильно поставленное воспитание вытекает из самой жизни, практики, готовит подрастающее поколение к активной преобразующей деятельности. Чем больше приобретаемые учащимися знания в своих узловых моментах взаимодействуют с жизнью, применяются в практике, используются для преобразования окружающих процессов и явлений, тем выше сознательность обучения и интерес к нему.

## Методы обучения

При реализации программы предполагается преимущественное использование следующих методов:

### **1. Методы обучения по типу познавательной деятельности:**

- Объяснительно-иллюстративный (лекция, рассказ, беседа, экскурсия);
- Репродуктивный (педагог составляет задание для обучающихся на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, решение задач, воспроизводство опытов и, таким образом, обучающийся отвечает на вопросы, решает задачи и т.д.);
- Метод проблемного изложения (педагог ставит проблему, формулирует познавательную задачу, затем, показывая разные точки зрения, показывает способ решения поставленной задачи. Обучающиеся как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска);

### **2. Методы обучения в зависимости от источников знаний:**

- Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, лекция, учебная дискуссия;
- Наглядные методы: демонстрация, иллюстрация, видеометод, работа с книгой;
- Практические методы: упражнения (устные, письменные и т.д.), познавательные игры.

### **3. Методы организации учебной деятельности (в т.ч. для спортивных групп):**

- Фронтальный способ - задания выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки.
- Групповой способ состоит в том, что обучающиеся распределяются на группы и каждая группа по заданию педагога занимается самостоятельно. К такому способу прибегают в основной части занятия в тех случаях, когда для занятий одним видом упражнений не хватает оборудования и инвентаря. Поэтому, чтобы рациональнее использовать время, изучаются одновременно два-три вида упражнений.
- Индивидуальный способ заключается в том, что каждый обучающийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Такой способ может применяться на контрольных занятиях. Он позволяет педагогу после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки,
- Поточный способ - обучающиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком.
- Посменный способ состоит в том, что все обучающиеся на занятии распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений;
- Круговой. Сущность этого метода состоит в том, что обучающиеся распределяются на несколько групп, по 4-8 человек в каждой, занимают места по указанию учителя у определенных разных снарядов или мест

занятий и по сигналу педагога начинают самостоятельно выполнять упражнения.

#### **4. Методы обучения двигательному действию:**

##### **Словесные методы:**

1. *Дидактический рассказ.* Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение — обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности.

2. *Описание.* Это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий.

3. *Объяснение.* Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д.

4. *Беседа.* Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

5. *Разбор* — форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

6. *Лекция* представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

7. *Инструктирование* — точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

8. *Комментарии и замечания.* Педагог по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки.

9. *Распоряжения, команды, указания* — основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях. Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д.

##### **Наглядные методы:**

1. *Метод непосредственной наглядности.* Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание.



2. *Методы опосредованной наглядности* создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

3. *Методы направленного прочувствования двигательного действия* направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

- направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки занимающихся при обучении финальному усилию в метании малого мяча на дальность);
- выполнение упражнений в замедленном темпе;
- фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях);
- использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

4. *Методы срочной информации.* Предназначены для получения педагогом и занимающимися с помощью различных технических устройств срочной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров.

### **Методы практических упражнений:**

1. *Метод целостно-конструктивного упражнения.* Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

2. *Расчлененно-конструктивный метод.* Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

3. *Метод сопряженного воздействия.* Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

### **5. Методы воспитания физических качеств:**

*Метод стандартно-непрерывного упражнения* представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной).

Наиболее типичными его разновидностями являются: а) *равномерное упражнение* (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах и др.); б) *стандартное поточное упражнение* (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

*Метод стандартно-интервального упражнения* — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

*Методы переменного упражнения.* Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

*Метод переменного-непрерывного упражнения.* Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

- а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);
- б) переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

*Метод переменного-интервального упражнения.* Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

- а) прогрессирующее упражнение — выполнение упражнения с увеличивающейся нагрузкой в каждом следующем подходе с полными интервалами отдыха между подходами;
- б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха — выполнение упражнения с чередующейся волнообразно нагрузкой в каждом следующем подходе, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин;
- в) нисходящее упражнение — выполнение упражнения с постепенным снижением нагрузки в подходах от максимума к минимуму с жесткими интервалами отдыха между ними.

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

*Круговой метод* представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз (*комплексы упражнений приводятся в приложениях*).

**Игровой метод** - сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры (*описание игр приводятся в приложениях*).

**Соревновательный метод** — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

#### **6. Методы воспитания:**

- Традиционно-принятые:

1. Методы формирования сознания: рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, увещевание, внушение, инструктаж, диспут, доклад, пример;

2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, поручение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

3. Методы стимулирования: соревнование, поощрение, наказание.

- Инновационно-деятельностные: проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность;

- Неформально-межличностные: пример значимых людей, авторитетного человека, друга;

- Тренингово-игровые: социально-психологические тренинги, деловые игры, коллективные творческие дела.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## Начальный модуль, 1-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	всего	теори	практи
		о	я	ика
<b>1</b>	<b>Организационно-методическая подготовка</b>	<b>4</b>		
1.1	Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании	1	1	
1.2	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом	1	1	
1.3	Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента Изучение Правил по спортивному ориентированию	2		2
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>26</b>		
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение, узлы	2		2
2.2	Упражнения с веревками, карабинами	12	1	11
2.3	Страховка, сопровождение	1		1
2.4	Организация перил на этапах	2		2
2.5	Тактическая подготовка	1	1	
2.6	Личное, командное прохождение этапов	2		2
2.7	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	2		2
2.8	Соревнования по спортивному туризму	4		4
<b>3</b>	<b>Подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>6</b>		
3.1	Параметры карты, условные знаки. Чтение карты	2	1	1
3.2	Компас, упражнения с определением азимута	2	1	1
3.3	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>26</b>		
4.1	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	6		6
4.2	Кроссовая подготовка	16		16
4.3	Игровые виды спорта	4		4
<b>5</b>	<b>Походная подготовка</b>	<b>3</b>		
5.1	Походное снаряжение	1		1
5.2	Организация бивачных работ	2	1	1
<b>6</b>	<b>Краеведение</b>	<b>2</b>		
6.1	Родной край, природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края	2	2	
<b>7</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>		
	<i>ИТОГО:</i>	68	9	59
<b>8</b>	<b>Вариативная часть*</b>	<b>10</b>		
8.1	Лыжная подготовка			
8.2	Подвижные игры			
8.3	Самодетельность			
		По усмотрению руководителя		

## Содержание программы 1-го года обучения.

### 1. Организационно-методическая подготовка

1.1. Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании  
 ✓ Спортивный туризм как вид спорта. Разновидности дистанций спортивного туризма.

✓ Ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования (заданный маршрут, ориентирование по выбору).

1.2. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

✓ Техника безопасности при организации перил на этапах.

✓ Техника безопасности при движении на этапах.

✓ Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.

1.3. Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента

✓ Обсуждение пунктов Правил, Регламента.

Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций

1.4. Изучение Правил по спортивному ориентированию

✓ Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

### 2. Специальная туристская подготовка

2.1. Специальное личное и групповое снаряжение, узлы

✓ Список и применение специального личного снаряжения: индивидуальная страховочная система, самостраховка (усы самостраховки, ФСУ, жумары), рукавицы, каска, обувь. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.

✓ Групповое снаряжение: основная веревка, карабины. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий.

✓ Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие. Вязка узлов и применение их по назначению.

2.2. Упражнения с верёвками, карабинами

✓ Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие. Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки.

✓ Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие. Перестёжка карабинов разными руками.

### 2.3. Страховка, сопровождение

- ✓ Определение страховки, его разновидности. Командная страховка.

Сопровождение.

Практическое занятие. Организация страховки, сопровождения.

### 2.4. Организация перил на этапах

- ✓ Спуск, подъем, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные

веревки.

Практическое занятие. Крепление перил к опоре. Страховка 1-го участника. Постановка сдёргивающей верёвки. Организация самостраховки и командной страховки.

✓ Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие. Наведение этапов на всех видах дистанций пешеходная 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

### 2.5. Тактическая подготовка

✓ Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

✓ Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов на этапах (спуск, подъем, бревно, траверс, параллельные веревки, навесная переправа) при командном прохождении дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов.

Командное прохождение дистанции пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

### 2.6. Личное, командное прохождение этапов

✓ Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие. Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

✓ Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

✓ Практическое занятие. Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7. Полигоны с дистанциями по спортивному туризму

✓ Практическое занятие. Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

2.8. Соревнования по спортивному туризму

✓ Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях.

### **3. Подготовка по спортивному ориентированию**

3.1. Параметры карты, условные знаки

✓ Спортивные карты, их назначение. Масштабы спортивных карт. Измерение расстояний по карте. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, внесматштабные, линейные, точечные, площадные), применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Распознавание условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант.

3.2. Чтение карты

✓ Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие. Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

✓ Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие. Различение на местности различные формы объектов, площадных ориентиров, рельефа, крутизну склонов.

3.3. Компас, упражнения с определением азимута

✓ Устройство компаса и методы его использования

✓ Методы определения сторон горизонта. Понятие азимута.

Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту – как этап КТМ.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

3.4. Тактическая подготовка

✓ Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, азимутального направления. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

3.5. Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

- ✓ Практическое занятие. Прохождение учебных дистанций.
- 3.6. Соревнования по спортивному ориентированию
  - ✓ Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях на муниципальном уровне.
- 4. Общая физическая подготовка**
  - 4.1. Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств
    - ✓ Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости и воспитанию выносливости.
  - 4.2. Кроссовая подготовка
  - 4.3. Практическое занятие. Бег по пересеченной местности до 5 км со сменой темпа с учётом возрастных способностей (переменный бег, фартлек). Бег в гору и с горы на короткие отрезки. Игровые виды спорта.
- 5. Походная подготовка**
  - 5.1. Походное снаряжение
    - ✓ Типы палаток, походная посуда для приготовления пищи. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.
  - 5.2. Организация бивачных работ
    - ✓ Практическое занятие. Установка палаток, кострового места, поленницы. Составление меню, продуктовой раскладки.
- 6. Краеведение**
  - 6.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.
- 7. Туристские возможности родного края**
- 8. Промежуточная аттестация**
- 9. Вариативная часть**
  - 9.1. Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах.
  - 9.2. Подвижные игры: игры с элементами бега, прыжков и т.п.
  - 9.3. Самодеятельность: игра на гитаре, разработка сценариев по конкурсу «Представления команды».
  - 9.4. Ремонт снаряжения: работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.



## Начальный модуль, 2-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Организационно-методическая подготовка</b>	<b>4</b>		
1.1	Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании	1	1	
1.2	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом	1	1	
1.3	Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента	1		1
1.4	Изучение Правил по спортивному ориентированию	1		1
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>26</b>		
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение, узлы	2		2
2.2	Упражнения с веревками, карабинами	12		12
2.3	Страховка, сопровождение	1		1
2.4	Организация перил на этапах	2		2
2.5	Тактическая подготовка	1		1
2.6	Личное, командное прохождение этапов	2		2
2.7	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	2		2
2.8	Соревнования по спортивному туризму	4		4
<b>3</b>	<b>Подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>8</b>		
3.1	Параметры карты, условные знаки. Чтение карты	2		2
3.2	Компас, упражнения с определением азимута	2		2
3.3	Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию	2		2
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>26</b>		
4.1	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	6		6
4.2	Кроссовая подготовка	16		16
4.3	Игровые виды спорта	4		4
<b>5</b>	<b>Походная подготовка</b>	<b>3</b>		
5.1	Походное снаряжение	1	1	
5.2	Организация бивачных работ	2	1	1
<b>6</b>	<b>Краеведение</b>	<b>1</b>		
6.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края.	1	1	
<b>7</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>		
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>
<b>8</b>	<b>Вариативная часть*</b>	<b>10</b>		
8.1	Лыжная подготовка			По усмотрению руководителя
8.2	Подвижные игры			
8.3	Самодетельность			
8.4	Ремонт снаряжения			

## Содержание программы 2-го года обучения.

### 1. Организационно-методическая подготовка

#### 1.1. Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании

✓ Спортивный туризм как вид спорта. Разновидности дистанций спортивного туризма.

✓ Ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования (заданный маршрут, ориентирование по выбору).

#### 1.2. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

✓ Техника безопасности при организации перил на этапах.

✓ Техника безопасности при движении на этапах.

✓ Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.

#### 1.3. Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента

✓ Обсуждение пунктов Правил, Регламента.

Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций

#### 1.4. Изучение Правил по спортивному ориентированию

✓ Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

### 2. Специальная туристская подготовка

#### 2.1. Специальное личное и групповое снаряжение, узлы

✓ Список и применение специального личного снаряжения: индивидуальная страховочная система, самостраховка (усы самостраховки, ФСУ, жумары), рукавицы, каска, обувь. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.

✓ Групповое снаряжение: основная веревка, карабины. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий.

✓ Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие. Вязка узлов и применение их по назначению.

#### 2.2. Упражнения с верёвками, карабинами

✓ Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие. Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки.

✓ Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие. Перестёжка карабинов разными руками.

#### 2.3. Страховка, сопровождение

✓ Определение страховки, его разновидности. Командная страховка. Сопровождение.

Практическое занятие. Организация страховки, сопровождения.

#### 2.4. Организация перил на этапах

✓ Спуск, подъем, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки.

Практическое занятие. Крепление перил к опоре. Страховка 1-го участника. Постановка сдёргивающей верёвки. Организация самостраховки и командной страховки.

✓ Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие. Наведение этапов на всех видах дистанций пешеходная 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

#### 2.5. Тактическая подготовка

✓ Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

✓ Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов на этапах (спуск, подъем, бревно, траверс, параллельные веревки, навесная переправа) при командном прохождении дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов.

Командное прохождение дистанции пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

#### 2.6. Личное, командное прохождение этапов

✓ Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

✓ Практическое занятие. Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

✓ Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

✓ Практическое занятие. Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, пешеходная-

группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7. Полигоны с дистанциями по спортивному туризму

✓ Практическое занятие. Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

2.8. Соревнования по спортивному туризму

✓ Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях на муниципальном уровне.

### **3. Подготовка по спортивному ориентированию**

3.1. Параметры карты, условные знаки

✓ Спортивные карты, их назначение.

✓ Практическое занятие. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Распознавание условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант.

3.2. Чтение карты

✓ Воспроизведение карты и сличение с местностью.

✓ Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

3.3. Компас, упражнения с определением азимута

✓ Методы определения сторон горизонта. Понятие азимута.

Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту – как этап КТМ.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

3.4. Тактическая подготовка

✓ Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Выбор пути движения между КП.  
Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

3.5. Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Прохождение учебных дистанций.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях на муниципальном уровне.

### **4. Общая физическая подготовка**

4.1. Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств

✓ Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости и воспитанию выносливости.

4.2. Кроссовая подготовка

4.3. Практическое занятие. Бег по пересеченной местности до 5 км со сменой темпа с учётом возрастных способностей (переменный бег, фартлек). Бег в гору и с горы на короткие отрезки.

4.4. Игровые виды спорта, эстафеты

✓ Практическое занятие. Двусторонняя игра по баскетболу, футболу, волейболу.

## **5. Походная подготовка**

### 5.1. Походное снаряжение

✓ Типы палаток, походная посуда для приготовления пищи. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

### 5.2. Организация бивачных работ

✓ Практическое занятие. Установка палаток, кострового места, поленицы.

## **6. Краеведение**

6.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

✓ Знакомство с известными земляками, их биографией, результатами их деятельности.

## **7. Промежуточная аттестация**

## **8. Вариативная часть**

8.1. Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах.

8.2. Подвижные игры: игры с элементами бега, прыжков и т.п.

8.3. Самодеятельность: разработка сценариев по конкурсу «Представления команды».

8.4. Ремонт снаряжения: работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

## Базовый модуль, 3-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	всего	теори	практи
<b>1</b>	<b>Организационно-методическая подготовка</b>	<b>2</b>		
1.2	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом	1	1	
1.3	Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента. Изучение Правил по спортивному ориентированию	1		1
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>44</b>		
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение, узлы	1		1
2.2	Упражнения с веревками, карабинами	6		6
2.3	Страховка, сопровождение	6		6
2.4	Организация перил на этапах	10		10
2.5	Тактическая подготовка	1	1	
2.6	Личное, командное прохождение этапов	8		8
2.7	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	10		10
2.8	Соревнования по туристскому многоборью	2		2
<b>3</b>	<b>Подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>4</b>		
3.1	Параметры карты, условные знаки. Чтение карты	1	1	
3.2	Компас, упражнения с определением азимута	1	1	
3.3	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>15</b>		
4.1	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	3		3
4.2	Кроссовая подготовка	10		10
4.3	Игровые виды спорта	2		2
<b>5</b>	<b>Походная подготовка</b>	<b>1</b>		
5.2	Организация бивачных работ	1		1
<b>6</b>	<b>Краеведение</b>	<b>1</b>		
6.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1		1
<b>7</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>		
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
<b>8</b>	<b>Вариативная часть*</b>	<b>10</b>		
8.1	Лыжная подготовка			
8.2	Подвижные игры			
8.3	Самодетельность			
8.4	Ремонт снаряжения			

По усмотрению  
руководителя

## Содержание программы 3-го года обучения.

### 1. Организационно-методическая подготовка

#### 1.2. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

- ✓ Техника безопасности при организации перил на этапах.
- ✓ Техника безопасности при движении на этапах.
- ✓ Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них

и обратно.

#### 1.3. Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента

- ✓ Обсуждение пунктов Правил, Регламента.

Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций.

#### 1.4. Изучение Правил по спортивному ориентированию

- ✓ Правила соревнований.

Практическое занятие: Обсуждение пунктов Правил на примере отдельных Условий соревнований.

### 2. Специальная туристская подготовка

#### 2.1. Техника вязки узлов

- ✓ Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие. Вязка узлов и применение их по назначению.

#### 2.2. Упражнения с верёвками, карабинами

- ✓ Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие. Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки.

- ✓ Правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие. Перестёжка карабинов разными руками.

#### 2.3. Страховка, сопровождение

- ✓ Командная страховка. Сопровождение. Страховка 1-го и последнего участников.

Практическое занятие. Организация страховки, сопровождения.

#### 2.4. Организация перил на этапах

- ✓ Спуск, подъем, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки.

Практическое занятие. Крепление перил к опоре. Организация полиспаста. Постановка сдёргивающей верёвки. Организация самостраховки и командной страховки, сопровождения.

✓ Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие. Наведение этапов на всех видах дистанций пешеходная 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

#### 2.5. Тактическая подготовка

✓ Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

✓ Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

✓ Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов на этапах (спуск, подъем, бревно, траверс, параллельные веревки, навесная переправа) при командном прохождении дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям. Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

Командное прохождение дистанции пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

#### 2.6. Личное, командное прохождение этапов

✓ Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие. Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

✓ Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

✓ Практическое занятие. Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

#### 2.7. Полигоны с дистанциями по спортивному туризму

✓ Практическое занятие. Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

#### 2.8. Соревнования по спортивному туризму

✓ Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях на муниципальном уровне.

### 3. Подготовка по спортивному ориентированию



### 3.1. Параметры карты, условные знаки

- ✓ Измерение расстояний по карте.

Практическое занятие. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Распознавание условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант.

### 3.2. Чтение карты

- ✓ Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие. Сличение карты с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие. Различение на местности различные формы объектов, площадных ориентиров, рельефа, крутизну склонов.

### 3.3. Компас, упражнения с определением азимута

- ✓ Методы определения сторон горизонта. Понятие азимута.

Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту – как этап КТМ.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

### 3.4. Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

- ✓ Практическое занятие. Прохождение учебных дистанций.

### 3.5. Соревнования по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях на муниципальном уровне.

## 4. Общая физическая подготовка

### 4.1. Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств

✓ Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости и воспитанию выносливости.

### 4.2. Кроссовая подготовка

4.3. Практическое занятие. Бег по пересеченной местности до 5 км со сменой темпа с учётом возрастных способностей (переменный бег, фартлек). Бег в гору и с горы на короткие отрезки.

### 4.4. Игровые виды спорта.

✓ Практическое занятие. Двусторонняя игра по баскетболу, футболу, волейболу.

## 5. Походная подготовка

### 5.1. Организация бивачных работ

✓ Практическое занятие. Установка палаток, кострового места, поленицы.

## 6. Краеведение

6.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

✓ Беседы об истории, географии Вологодчины. Знакомство с известными земляками, их биографией, результатами их деятельности.

6.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

**7. Промежуточная аттестация**

**8. Вариативная часть**

- 8.1. Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах.
- 8.2. Подвижные игры: игры с элементами бега, прыжков и т.п.
- 8.3. Самодеятельность: подготовка туристских плакатов (газет), игра на гитаре, разработка сценариев по конкурсу «Представления команды».
- 8.4. Ремонт снаряжения: работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

## Углубленный модуль, 4-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	всего	теори я	практ ика
<b>1</b>	<b>Организационно-методическая подготовка</b>	<b>1</b>		
1.2	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом. Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента. Изучение Правил по спортивному ориентированию	1	1	
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>48</b>		
2.2	Упражнения с веревками, карабинами	15		15
2.4	Организация перил на этапах	15		15
2.5	Тактическая подготовка	1	1	
2.6	Личное, командное прохождение этапов	15		15
2.7	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	2		2
<b>3</b>	<b>Подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>2</b>		
3.2	Чтение карты. Компас, упражнения с определением азимута	1		1
3.3	Соревнования по спортивному ориентированию	1		1
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>		
4.1	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	2		2
4.2	Кроссовая подготовка	12		12
<b>5</b>	<b>Походная подготовка</b>	<b>1</b>		
5.2	Организация бивачных работ	1		1
<b>6</b>	<b>Промежуточная, итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		
<i>ИТОГО:</i>		68	2	66
<b>8</b>	<b>Вариативная часть*</b>	<b>10</b>		
8.1	Лыжная подготовка			
8.2	Подвижные игры			
8.3	Самодеятельность			
8.4	Ремонт снаряжения			

По усмотрению  
руководителя

## Содержание программы 4-го года обучения.

### 1. Организационно-методическая подготовка

#### 1.2. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

- ✓ Техника безопасности при организации перил на этапах.
- ✓ Техника безопасности при движении на этапах.
- ✓ Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них

и обратно.

#### 1.3. Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента

- ✓ Обсуждение пунктов Правил, Регламента.

Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций.

#### 1.4. Изучение Правил по спортивному ориентированию

- ✓ Правила соревнований.

Практическое занятие: Обсуждение пунктов Правил на примере отдельных Условий соревнований.

### 2. Специальная туристская подготовка

#### 2.2. Упражнения с верёвками, карабинами

✓ Бухтовка и маркировка верёвки. Правила пользования карабинами, их назначение и применение

Практическое занятие. Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки. Перестёжка карабинов разными руками.

#### 2.4. Организация перил на этапах

✓ Спуск, подъем, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки. Применение полиспаста.

Практическое занятие. Крепление перил к опоре. Организация полиспаста. Постановка сдёргивающей верёвки. Организация самостраховки и командной страховки, сопровождения.

✓ Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие. Наведение этапов на всех видах дистанций пешеходная 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

#### 2.5. Тактическая подготовка

✓ Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

✓ Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

✓ Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов на этапах (спуск, подъем, бревно, траверс, параллельные веревки, навесная

переправа) при командном прохождении дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям. Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

Командное прохождение дистанции пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

#### 2.6. Личное, командное прохождение этапов

✓ Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие. Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

✓ Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

✓ Практическое занятие. Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

#### 2.7. Полигоны с дистанциями по спортивному туризму

✓ Практическое занятие. Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

#### 2.8. Соревнования по спортивному туризму

✓ Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях на муниципальном уровне.

### 3. Подготовка по спортивному ориентированию

#### 3.2. Чтение карты

✓ Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

#### 3.3. Компас, упражнения с определением азимута

✓ Практическое занятие. Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

#### 3.4. Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

- ✓ Практическое занятие. Прохождение учебных дистанций.
- 3.5. Соревнования по спортивному ориентированию
  - ✓ Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях на муниципальном уровне.
- 4. Общая физическая подготовка**
  - 4.2. Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств
    - ✓ Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости и воспитанию выносливости.
  - 4.3. Кроссовая подготовка
    - ✓ Практическое занятие. Бег по пересеченной местности до 5 км со сменой темпа с учётом возрастных способностей (переменный бег, фартлек). Бег в гору и с горы на короткие отрезки.
- 5. Практическое занятие**. Двусторонняя игра по баскетболу, футболу, волейболу, лапте.
- 6. Походная подготовка**
  - 6.1 Организация бивачных работ
    - ✓ Практическое занятие. Установка палаток, кострового места.
- 7. Промежуточная, итоговая аттестация**
- 8. Вариативная часть**
  - 8.1 Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах.
  - 8.2 Подвижные игры: игры с элементами бега, прыжков и т.п.
  - 8.3 Самостоятельность: подготовка туристских плакатов (газет), игра на гитаре, разработка сценариев по конкурсу «Представления команды».
  - 8.4 Ремонт снаряжения: работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

*В области эстетической культуры:*

- Формирование культуры движений.

*В области физической культуры и спорта:*

- Владение умениями бегать, метать, выполнять гимнастические упражнения, в спортивных играх играть одну из спортивных игр, демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- Понимание туризма как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью;
- Проявления уважительного отношения к окружающим.

*В области эстетической культуры:*

- Знание факторов, потенциально опасных для здоровья;
- Понимание культуры движений.

*В области физической культуры:*

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий.

## **Предметные результаты**

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- Знания по истории развития пешеходного туризма;
- Знания о здоровом образе жизни.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Способность проявлять дисциплинированность уважение к товарищам по команде и соперникам во время соревновательной деятельности.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития.

*В области физической культуры:*

- Способность подбирать идеальную для себя технику передвижения на перилах, на дистанциях между заданиями, трассах спортивного ориентирования;
- Способность составлять планы занятий с использованием приобретённых знаний и умений по технике и тактике пешеходного туризма;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий.

По окончании программы обучающийся должен знать:

- Правила проведения соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, особо значимые разделы Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму.
- Технику безопасности по проведению самостоятельных занятий.
- Краеведческий материал о родном крае.

По окончании программы обучающийся должен уметь:

- Преодолевать дистанцию пешеходная индивидуальное прохождение, связка, группа.
- Закончить дистанцию по спортивному ориентированию

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Аттестация обучающихся осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовленности, приобретённых навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов по физической подготовке, спортивных соревнований, а также



тестирования по вопросам, изучаемых в теоретической части. Основными способами определения полноты реализации и результативности программы являются – тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и т.д.

*Текущий контроль* обучающихся проводится педагогом с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной образовательной программы, их практических умений и навыков. Также при помощи педагогического наблюдения и тестирования физической подготовленности, определяется уровень развития физических качеств.

*Промежуточная аттестация* проводится для оценки приобретённых навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия с использованием контрольных упражнений по общей физической подготовленности, с учётом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

*Итоговая аттестация* проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся, и их соответствия прогнозируемым результатам программы, и заключается в выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке, а также выполнения заключительных тестов на знание теоретической части программы.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

*Основными методами обучения являются:*

- Практические и теоретические занятия
- Тестирование
- Участие в соревнованиях
- Походы

*Основные методы обучения:*

- Наглядные и словесные методы
- Игровой и соревновательный методы
- Круговой метод
- Целостно- и расчленённо-конструктивный методы
- Метод сопряжённого воздействия
- Метод стандартно-интервального и переменного упражнений

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы «Пешеходный туризм» занятия с воспитанниками проводятся в природной среде и на искусственном рельефе (оборудованными специальными опорными точками помещениях). Обязательно требование – использование специального альпинистского и туристского снаряжений.

*Информационное обеспечение:*

- Видеозаписи (учебные и познавательные видеоматериалы по пешеходному туризму и спортивному ориентированию)
- Дидактический материал (плакаты, фотоматериал, наглядное пособие и т.п.)
- Литература (как для педагога, так и для обучающихся)
- Доступ к специализированным Интернет-ресурсам

*Материально-техническое обеспечение* – специальное альпинистское и туристское снаряжение, бивачное оборудование, аудио- и видеоаппаратура.

*Перечень снаряжения для отдельного обучающегося спортсмена*

№	Личное снаряжение	Единица измерения	Количество
1.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	комплект	1
2.	Блокировочный конец, 1-3 м	штука	1
3.	Карабин (любой модификации)	штука	3
4.	Сборка блок-ролика	штука	1
5.	Сборка ФСУ	штука	1
6.	Жумар	штука	1
7.	Каска	штука	1
8.	Багажная резинка для крепления верёвок к корпусу	штука	1
9.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	2
10.	Секундомер	штука	1
11.	Компас	штука	1
12.	Спортивная одежда для практических занятий в помещении	комплект	1
13.	Спортивная одежда для практических занятий на местности	комплект	1
14.	Обувь для практических занятий в помещении	комплект	1
15.	Обувь для практических занятий на	комплект	1

	местности		
16.	Рюкзак, 60-90 л	штука	1
17.	Спальный мешок	штука	1
18.	Туристский коврик	штука	1
19.	Туристский стул	штука	1

*Перечень группового снаряжения для практических занятий*

Данный перечень рассчитан на группу 12-15 воспитанников, количество оптимальное.

№	Снаряжение	Единица измерения	Количество
1.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина до 3 м (для техники вязки узлов)	штука	10
2.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	4-6
3.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 21-30 м	штука	4-6
4.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 31-40 м	штука	2
5.	Карабин (любой модификации)	штука	20
6.	Маты гимнастические	штука	4
7.	Стенд для скалолазания	штука	1

*Перечень группового снаряжения для походов и соревнований, организацию бивуака*

Данный перечень рассчитан на группу 12-15 воспитанников, количество оптимальное.

№	Снаряжение	Единица измерения	Количество
1.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	1
2.	Карабин (любой модификации)	штука	3
3.	Палатки, для 4 человек	штука	4
4.	Костровое оборудование	комплект	1
5.	Котелок	штука	3
6.	Стол туристский	штука	2
7.	Тент от дождя	штука	1
8.	Топор, пила	штука	1

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### *Список литературы для педагога*

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., ил.
2. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918 - 1998 гг. / Автор-сост. Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТур, 1998. - 176 с., илл.
3. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 312 с., илл.
4. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., дополненное / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 208 с.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие /Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, - 228 с., илл., изд. 2-е стереотипное.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, - 228 с., илл.
7. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие – М.: ИСВ РАО, 2011. – 352 с., илл.
8. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. - СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.

### *Список литературы для обучающихся*

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., ил.
2. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И. Линго. Худ. М.В Душин, В.Н.Куров. - Ярославль: "Академия рахвития", 1998. - 176 с., ил. - (Серия: "Потехе час")
3. Игры на воздухе /Составитель Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П. Хвостовой - СПб.: Кристалл, Корона принт, 1998г. - 288 с., ил.
4. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. - СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.
5. Поломис К. Дети на отдыхе/ К. Поломис, З. Махитки - Пер. с чешского. - М.: Культура и традиции, 1995.- 384 с., илл.

### *Художественная литература*

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.

4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Пришвин М. Моя страна.
6. Киплинг Р. Маугли.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ.**

### *Приложение 1*

Задания по знанию теоретических терминов для проведения промежуточной аттестации

#### **1-й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1. Виды спортивного туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье).
2. Единая Всероссийская Спортивная классификация, перечислить спортивные разряды и звания (б/р, 3-ю, 2-ю, 1-ю, III, II, I, кмс и мс)
3. Система штрафов в спортивном туризме, перечислить 17 п. таблицы штрафов
4. Перечислить личное снаряжение спортсмена туриста (грудная обвязка, беседка, карабин, жумар, спусковое устройство, рукавицы, «ус» самостраховки)
5. Перечислить групповое снаряжение спортсмена туриста (верёвки, рюкзаки, палатки, спальный мешок)
6. Дать определение понятию «дистанция» (дистанция – участок естественного или искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования)

#### **2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1. Система штрафов в спортивном туризме, перечислить 17 п. таблицы штрафов
2. Дать определение понятию «технический приём» (технический приём – действия группы (связки, участника) направленные на прохождение этапа и не противоречащие Правилам соревнований по спортивному туризму и Регламенту).
3. Дать определение понятию «технический этап» (технический этап – часть дистанции, на которой группа (связка, участник) преодолевает препятствие посредством технических приёмов)
4. Дать определение понятию «контрольная линия» (контрольная линия – выделяющийся на рельефе элемент дистанции (этапа), служащий для разграничения зон дистанции (этапа), коридоров работы групп (связок, участников)).
5. Дать определение понятию «туристский поход» (туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков).

#### **3-й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1. Система штрафов в спортивном туризме, перечислить 17 п. таблицы штрафов
2. Дать определение понятию «схема дистанции» (схема дистанции – схематический рисунок, который должен приблизительно воспроизводить взаимное расположение технических этапов относительно старта и

финиша, расстояние между ними, очерёдность и направление прохождения этапов, номера или названия этапов, смотровая площадка и подходы к ним).

3. Перечислить права и обязанности судей этапов и заданий.

#### 4-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Система штрафов в спортивном туризме, перечислить 17 п. таблицы штрафов

2. Перечислить права и обязанности начальника дистанции.

3. Перечислить права и обязанности участников (см. п.п.33-47 ПРАВИЛ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» утверждено приказом Минспорттуризма России от “10” ноября 2010 г. № 1199)..

Для перевода воспитанников на следующий учебный год необходимо соблюдать следующие условия:

1. не менее 75% посещений занятий в году (*посещение воспитанника фиксируется в журналах, контроль ведётся обычным суммированием посещённых дней, выраженных в процентах*);

2. участие не менее 2 раз в соревнованиях (*участие не менее 2 раз в соревнованиях по профилю любого масштаба*)

3. продемонстрировать элементы технических приёмов (*демонстрировать отдельные элементы при прохождении технических приёмов (согласно году обучения) как в личной технике, так и в связках, группе*)