

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №18»  
ЦДО «Олимп»  
Первомайского района города Ижевска**

Рассмотрено на заседании  
методического совета школы  
Протокол № 1  
29 августа 2024 года

Утверждаю  
Директора МБОУ СОШ 18  
\_\_\_\_\_ Иванова О.А.

Приказ №176 о.д от 30.08.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
объединения  
«Туристское многоборье»**

Составитель Столбова М.А.  
педагог дополнительного образования

2024-2025 учебный год.

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования «Туристское многоборье» основана на таких программах, как «Юные туристы - спортсмены» Владыкина С.Л. (Ижевск, 2003), «Туристские соревнования учащихся». Константинова Ю.С. (М.: ЦДТЮТиК, 2000г.), «Туристы - водники» Ноша О.А. (Ижевск, РЦДОД.,2004.), и является экспериментальной, так как в разделы по физической подготовке, тактические и технические разделы включены авторские наработки.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая, физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы заключается в воспитание детей посредством спортивно-оздоровительного туризма.

**Отличительные особенности программы** заключается в глобальном расширении учебно-спортивной части программы по сравнению с традиционно применяемыми программами в туристских объединениях учащихся.

Увеличение учебно-спортивной части программы обуславливается следующими соображениями:

- укрепление здоровья учащихся и развитие туристского многоборья как нового, разнообразного вида спорта;
- выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации;
- повышение физической дееспособности учащихся как залога эффективности его технических и тактических действий в любых экстремальных ситуациях.

#### **Цель программы:**

Обучение спортивно-туристской деятельности, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Воспитание любви к родине, через бережное отношение к природе и уважительное отношение к окружающим.

#### **Задачи:**

- овладеть навыками начальной туристской подготовки;
- овладеть приёмами разнообразной техники передвижения и страховки в различных видах туризма;
- подготовить квалифицированных спортсменов к участию в Республиканских соревнованиях и Чемпионатах России по туристскому многоборью.
- развивать чувство взаимопомощи;
- Повышать уровень экологической культуры;
- Воспитывать патриотическое отношение к родине.

#### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на учащихся 5 – 9 классов. Содержание данной образовательной программы предусматривает обучение детей, начиная со знакомства с различными видами туризма и заканчивая получением спортивных разрядов по туристскому многоборью, а также приобретение ими основных знаний о технике и тактике различных видов туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи и транспортировки пострадавшего. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и преподавателей физической культуры.

Рекомендуемое количество человек в группах первого года обучения – не более 15, второго года обучения – не более 12 человек, третьего года обучения – не менее 8 человек, четвертого – пятого годов обучения не менее 8 человек.

**Формы обучения:** - Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере накопления опыта занимающимися, следует делать больший упор на занятия в микрогруппах (2 — 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения (учитываются погодные условия, возможность участия в городских и Республиканских соревнованиях).

**Срок освоения программы** – 5 лет. Программа предусматривает подготовку спортсменов по пяти основным этапам, каждый из которых заканчивается в конце учебного года.

**1 этап** – освоение начальной туристской подготовки, завершение которой отмечается III - II юношеским разрядом. Большое внимание на этом этапе уделяется специальной технической и общей физической подготовке.

**2 этап** – совершенствование теоретических знаний и практических навыков по туризму, выполнение зачётных нормативов и требований на получение третьего разряда по туристскому многоборью. На этом этапе должны сформироваться устойчивые умения начальной туристской подготовки. Задачей этого этапа является закрепление необходимых знаний: специальная физическая и техническая подготовленность, проверка готовности учащихся к выступлению на туристских слетах, соревнованиях. Участие в соревнованиях.

**3 этап** – дальнейшее совершенствование навыков преодоления препятствий, овладение навыками оказания первой медицинской помощи и транспортировки пострадавшего на различных условиях рельефа. С этого этапа вводится дополнительно курс специальной технической подготовки. Выполнение норм второго спортивного разряда по туристскому многоборью. Использование полученных знаний и умений в различных условиях. Участие в соревнованиях республиканского и регионального масштаба.

**4 этап** – углубленное изучение техники преодоления препятствий: изучение тактических методов и приемов; овладение приёмами ведения спасательных работ, выполнение нормативов и требований первого спортивного разряда по туристскому многоборью. Приобретение навыков самостоятельной выработки тактики преодоления препятствий. Участие в соревнованиях Всероссийского масштаба.

**5 этап** – совершенствование индивидуальной физической и технической подготовленности, углубление теоретических знаний в области туризма и смежных с ним дисциплинах, развитие технических возможностей и психологической готовности, необходимых для успешного роста спортивного мастерства туриста-многоборца. Участие в соревнованиях Всероссийского масштаба.

Количество учебных часов программы первого и второго годов обучения рассчитано с учетом 6-часовой недельной нагрузки на группу, третьего четвертого годов обучения с учётом 9-часовой недельной нагрузки на группу и пятого года обучения с учётом 12-часовой недельной нагрузки на группу. Период обучения данной программы пять учебных лет с сентября по май.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, учебно-тренировочных сборах и т.п.

### **Режим занятий:**

Программа предусматривает круглогодичную занятость обучаемого. В течение учебного года занятия проводятся в спортзале и на спортивном стадионе (на базе общеобразовательной школы).

Занятия проводятся по 2 часа 2-4 раза в неделю, в выходные, праздничные и каникулярные дни практические занятия на местности, походы и соревнования по плану. В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, любого другого загородного туристского мероприятия (соревнования, слета, экскурсии, экспедиции и т.п.) – 8 часов.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

#### Уровень сложности программы:

Этапы обучения		Год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во учебных часов в год	Кол-во часов в неделю
I	Спортивно-оздоровительный этап	1	9-10	216	6
II	Этап начальной подготовки	2	10-12	216	6
III	Этап тренировочной спортивной подготовки	3	12-13	324	9
IV	Этап тренировочной спортивной подготовки	4	14-16	324	9
V	Этап спортивного совершенствования	5	17-18	324	9

#### Способы проверки освоения материала

- контрольные занятия – сдача нормативов общей и специальной физической подготовки
- спортивные контрольные тренировки.
- выездные спортивно-тренировочные сборы.
- участие в слетах и соревнованиях;

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	Теория	практика
<b>1.</b>	<b><i>Вводная часть</i></b>										
1.1	Введение. Техника безопасности	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-
<b>2.</b>	<b><i>Туристское многоборье – горный туризм</i></b>										
2.1	Начальная туристская подготовка.	4	2	-	2	-	4	-	4	-	2
2.2	Правила и условия проведения соревнований.	2	-	2	-	2	2	-	2	2	4
2.3	Спортивная экипировка и снаряжение.	2	2	-	2	2	2	-	2	-	4
2.4	Специальная техническая подготовка.	2	4	2	6	4	10	2	12	2	16

2.5	Физическая подготовка.	-	8	-	10	2	12	2	14	2	14
2.6	Тактическая подготовка.	-	-	-	-	2	-	2	2	-	2
2.7	Психологическая подготовка	-	-	-	-	2	-	2	-	2	-
2.8	Соревнования.	-	-	-	-	2	16	2	16	2	24
		10	16	4	20	16	46	10	52	10	66
	Всего часов:	26		24		62		62		76	
<b>3.</b>	<b>Туристское многоборье – пешеходный туризм</b>										
3.1	Начальная туристская подготовка.	2	4	-	2	-	4	-	4	-	2
3.2	Правила и условия проведения соревнований.	2	-	2	-	2	2	-	4	-	4
3.3	Спортивная экипировка и снаряжение.	2	2	-	2	2	2	-	2	-	4
3.4	Специальная техническая подготовка.	4	8	4	10	2	12	2	12	4	16
3.5	Физическая подготовка.	-	8	-	12	-	14	-	16	-	18
3.6	Тактическая подготовка.	-	-	2	-	2	-	2	2	-	4
3.7	Психологическая подготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	4	-
3.8	Ориентирование	4	8	-	16	2	16	-	16	-	16
3.9	Соревнования	2	16	2	16	2	24	4	24	4	32
		18	46	12	58	14	74	10	78	12	96
	Всего часов:	64		70		88		88		108	
<b>4.</b>	<b>Туристское многоборье – лыжный туризм</b>										
4.1	Начальная туристская подготовка.	2	4	-	2	-	4	-	4	-	2
4.2	Правила и условия проведения соревнований.	2	-	2		2	2	2	4	-	4
4.3	Спортивная экипировка и снаряжение.	2	2	-	2	2	4	-	4	-	6
4.4	Специальная техническая подготовка.	4	8	2	10	4	12	4	14	6	16
4.5	Физическая подготовка.	-	10	-	10	-	14	-	16	-	22
4.6	Тактическая подготовка.	2	-	2	-	2	2	2	4	-	6
4.7	Психологическая подготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	4	-
4.8	Ориентирование	4	8	2	4	2	8	-	8	-	16
4.9	Соревнования	2	16	2	24	4	40	4	40	6	56
		20	48	12	52	18	90	14	94	16	128
	Всего часов:	68		64		108		108		144	
<b>5.</b>	<b>Туристское многоборье – комбинированный туризм</b>										
5.1	Правила и условия проведения соревнований.	2	-	2	-	2		2	2	-	6
5.2	Спортивная экипировка и снаряжение.	2	2	-	2	2	2	-	2	-	4
5.3	Специальная техническая подготовка.	4	14	2	14	4	16	2	18	4	18
5.4	Физическая подготовка.	-	12	-	16		14	-	14	-	18
5.5	Тактическая подготовка.	-	-	-	-	2	2	2	2	-	4
5.6	Психологическая подготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	4	-
5.7	Соревнования	2	16	2	16	2	16	2	16	4	40

		14	44	10	48	14	50	10	54	12	90
	Всего часов:	56		56		64		64		102	
	ИТОГО:	<b>216</b>		<b>216</b>		<b>324</b>		<b>324</b>		<b>432</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Введение. Техника безопасности.

1-й год обучения.

Спортивно-оздоровительный туризм и его виды. Задачи 1 года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

2-й год обучения

Итоги 1 года обучения. Задачи 2 года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

3-й год обучения.

Подведение итогов 2-го года обучения. Задачи 3 года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

4-й год обучения.

Подведение итогов 3-го года обучения. Задачи 4 года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

5-й год обучения.

Подведение итогов 4-го года обучения. Задачи 5 года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Туристское многоборье – горный туризм

#### 2.1 Начальная туристская подготовка.

1-й год обучения.

Характеристика горного туризма. Особенности жизни в горах. Биваки. Бивачное снаряжение.

*Практические занятия:* Определение мест, пригодных для организации бивака. Развертывание и свёртывание бивака. Разжигание костра.

2-й год обучения.

Биваки в высокогорной зоне.

*Практические занятия:* Устройство бивака на различных участках горного рельефа. Работа с примусами и газовыми горелками.

3-й год обучения.

Организация выездов. Быт и питание на выездах.

*Практические занятия:* Составление плана проведения выездных спортивно-тренировочных сборов. Распределение обязанностей. Составление меню и списка продуктов.

4-й год обучения.

*Практические занятия:* Организация выездов. Быт и питание на выездах. Составление плана проведения выездных спортивно-тренировочных сборов. Распределение обязанностей. Составление меню и списка продуктов.

5-й год обучения.

*Практические занятия:* Контрольный сбор: проверка личной и командной готовности к проведению выездных спортивно-тренировочных сборов.

## 2.2 Правила и условия проведения соревнований.

1-й год обучения.

Основные руководящие документы по туристскому многоборью в горном туризме. Положение о соревнованиях и его основные разделы. Допуск к участию в соревнованиях.

2-й год обучения.

Права и обязанности спортсменов, представителей и тренеров. Виды дистанций. Условия проведения отдельных видов соревнований по туристскому многоборью в горном туризме.

3- год обучения.

Заявки на участие в соревнованиях. Требования к снаряжению. Порядок проведения соревнований. Штрафные системы. Принципы подведения итогов. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Разрядные требования по туристскому многоборью.

*Практические занятия:* Разбор положения и условий проведения соревнований по туристскому многоборью – горный туризм. Составление заявки на участие в соревнованиях.

4-й год обучения.

*Практические занятия:* Разбор положения и условий проведения соревнований по туристскому многоборью – горный туризм. Составление заявки на участие в соревнованиях.

5-й год обучения.

Подготовка и организация соревнований. Классификация соревнований. Планирование дистанций. Судейская коллегия.

*Практические занятия:* Планирование дистанции и разработка условий проведения одного из видов соревнований по туристскому многоборью - горный туризм. Судейство соревнований.

## 2.3 Спортивная экипировка и снаряжение.

1-й год обучения.

Необходимое личное и групповое снаряжение в горном туризме. Требование к снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Специальное страховочное снаряжение и требование к нему.

*Практические занятия:* Комплектование личного снаряжения. Укладка рюкзаков и подгонка личного снаряжения.

2-й год обучения

*Практические занятия:* Использование и комплектование личного и группового специального страховочного снаряжения. Работа с ледовым снаряжением. Подгонка личного страховочного снаряжения.

3-й год обучения.

Ознакомление с новыми образцами страховочного снаряжения для горного туризма, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

*Практические занятия:* Комплектование необходимого снаряжения к соревнованиям.

4-й год обучения.

*Практические занятия:* Подготовка и комплектование снаряжения к соревнованиям.

5-й год обучения.

*Практические занятия:* Ремонт, хранение и изготовление снаряжения. Подготовка и комплектование снаряжения к соревнованиям.



## 2.4 Специальная техническая подготовка.

### 1-й год обучения.

Формы горного рельефа. Особенности горного рельефа и меры предосторожности при их преодолении. Техника передвижения в горах. Передвижение по травянистым склонам, осыпям, моренам.

*Практические занятия:* Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов страховки и само страховки. Специальные упражнения на местности: лазание по искусственным препятствиям, преодоление крутых, травянистых и осыпных склонов.

### 2-й год обучения.

Техника передвижения в горах. Основные правила передвижения по снежному и ледовому рельефу. Техника преодоления лавиноопасных участков.

*Практические занятия:* Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов страховки и само страховки на снежном и ледовом рельефе. Специальные упражнения на местности: лазание по искусственным препятствиям, само задержание на снегу и на льду, движение на кошках. Передвижение в связках. Преодоление лавиноопасных участков.

### 3-й год обучения.

Техника передвижения в горах. Передвижение по скальному рельефу. Основные правила передвижения по скалам. Основные правила преодоления переправ через естественные препятствия в горном туризме. Первая доврачебная помощь при самых распространенных травмах и заболеваниях в горном туризме. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки при преодолении естественных препятствий. Специальные упражнения на местности: преодоление за ранее организованных подъёмов, спусков, траверсов и различных видов переправ через естественные препятствия. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Работа на взаимодействие связок.

### 4-й год обучения.

Основные правила организации наведения и снятия подъёмов, спусков, траверсов и различных видов переправ через естественные препятствия в горном туризме.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки при организации подъёмов, спусков, траверсов и различных видов переправ через естественные препятствия в горном туризме. Специальные упражнения на местности: организация наведения и снятия подъёмов, спусков, траверсов и различных видов переправ через естественные препятствия. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Работа на взаимодействие связок.

### 5-й год обучения

Основные правила транспортировки пострадавшего на подъёмах, спусках, траверсах и на различных видах переправ через естественные препятствия в горном туризме.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки при организации подъёмов, спусков, траверсов и различных видов переправ через естественные препятствия в горном туризме. Специальные упражнения на местности: организация наведения и снятия подъёмов, спусков, траверсов и различных видов переправ через естественные препятствия с пострадавшим. Работа на взаимодействие связок.

## 2.5 Физическая подготовка.

### 1-й год обучения

*Практические занятия:* Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, равновесия, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

### 2-й год обучения

*Практические занятия:* Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, равновесия, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

### 3-й год обучения

Понятие о здоровом образе жизни. Отрицательное воздействие на организм курения, токсикомании, употребления алкоголя и наркотиков. Физиологическое значение физических упражнений. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, развитие физических качеств.

*Практические занятия:* Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, равновесия, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

### 4-й год обучения

Основы спортивной тренировки в разных видах туризма. Основные принципы спортивной тренировки: постепенность, доступность, регулярность, цикличность. Классификация нагрузок и видов упражнений для развития физических качеств.

*Практические занятия:* Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, равновесия, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

### 5-й год обучения

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Дневник спортсмена-многоборца.

*Практические занятия:* Ведение дневника спортсмена. Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, равновесия, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

## **2.6 Тактическая подготовка.**

3-й год обучения.

Тактика в горном туризме. Тактические действия в непредвиденных ситуациях. Тактический план прохождения дистанций по туристскому многоборью в горном туризме.

4-й год обучения.

Тактические особенности этапов, связанных с преодолением естественных препятствий.

*Практические занятия:* Составление тактического плана прохождения дистанций соревнований. Отработка действий в непредвиденных ситуациях.

5-й год обучения.

*Практические занятия:* Изучение тактических особенностей этапов, связанных с транспортировкой пострадавшего. Организация и проведение тактических игр.

## **2.7 Психологическая подготовка.**

3-й год обучения.

Психологические особенности горного туризма. Психологический настрой перед соревнованиями. Как развить смелость и уверенность в себе. Как анализировать и решать проблемы беспокойства.

4-й год обучения.

Психологическая совместимость при комплектовании команды. Основные этапы формирования команды. Формальный и неформальный лидер. Психологический настрой перед соревнованиями. Постановка целей перед командой, понятие психологической установки и ожидания.

5-й год обучения.

Мотивация и поведение человека. Психологический настрой перед соревнованиями. Психологический климат в команде. Схема оценки ситуации.

## **2.8 Соревнования.**

3-й год обучения

Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по туристскому многоборью в горном туризме на дистанциях класса С. Анализ результатов соревнований.

4-й год обучения

Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по туристскому многоборью в горном туризме на дистанциях класса В. Анализ результатов соревнований.

5-й год обучения

Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по туристскому многоборью в горном туризме на дистанциях класса А. Анализ результатов соревнований.

### 3. Туристское многоборье – пешеходный туризм

#### 3.1 Начальная туристская подготовка.

1-й год обучения.

Характеристика пешеходного туризма. Основные правила безопасности при устройстве бивака. Основные положения пожарной безопасности в лесах. Охрана природы.

*Практические занятия:* Определение мест, пригодных для организации бивака в пешеходном туризме. Развертывание и свёртывание бивака. Разжигание костра. Приготовление пищи на костре. Контрольный сбор: проверка личной и командной готовности к выездным спортивно-тренировочным сборам.

2-й год обучения.

*Практические занятия:* Контрольный сбор: проверка личной и командной готовности к выездным спортивно-тренировочным сборам.

3-й год обучения.

*Практические занятия:* Составление плана подготовки выездного мероприятия. Распределение обязанностей в команде. Контрольные сборы: проверка личной и командной готовности к выездным спортивно-тренировочным сборам.

4-й год обучения.

*Практические занятия:* Оборудование и благоустройство мест проведения практических занятий. Контрольные сборы: проверка личной и командной готовности к выездным спортивно-тренировочным сборам.

5-й год обучения.

*Практические занятия:* Контрольный сбор: проверка личной и командной готовности к выездным спортивно-тренировочным сборам.

#### 3.2 Правила и условия проведения соревнований.

1-й год обучения.

Основные руководящие документы по туристскому многоборью в пешеходном туризме. Положение о личном первенстве по технике пешеходного туризма. Составление заявки на участие в личном первенстве по технике пешеходного туризма.

2-й год обучения.

Виды дистанций. Условия проведения отдельных видов соревнований по туристскому многоборью в пешеходном туризме. Положение о личном первенстве по технике пешеходного туризма. Составление заявки на участие в личном первенстве по технике пешеходного туризма. Разрядные требования по туристскому многоборью.

3-й год обучения.

Подготовка и организация соревнований. Классификация соревнований. Планирование дистанций. Судейская коллегия. Штрафные системы. Принципы подведения итогов. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

*Практические занятия:* Разбор положений и условий проведения соревнований по туристскому многоборью – пешеходный туризм. Работа с руководящими документами. Составление заявок на участие в соревнованиях.

4-й год обучения.

*Практические занятия:* Разбор положений и условий проведения соревнований по туристскому многоборью – пешеходный туризм. Работа с руководящими документами. Составление заявок на участие в соревнованиях.

5-й год обучения.

*Практические занятия:* Планирование дистанции и разработка условий проведения одного из видов соревнований по туристскому многоборью - пешеходный туризм. Судейство соревнований.

### **3.3 Спортивная экипировка и снаряжение.**

1-й год обучения.

Необходимое личное и групповое снаряжение в пешеходном туризме. Требование к снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Специальное страховочное снаряжение и требование к нему.

*Практические занятия:* Комплектование личного снаряжения. Укладка рюкзаков и подгонка личного снаряжения.

2-й год обучения

*Практические занятия:* Использование и комплектование личного и группового специального страховочного снаряжения. Подгонка личного страховочного снаряжения.

3-й год обучения.

Ознакомление с новыми образцами страховочного снаряжения для пешеходного туризма, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

*Практические занятия:* Комплектование необходимого снаряжения к соревнованиям.

4-й год обучения.

*Практические занятия:* Подготовка и комплектование снаряжения к соревнованиям.

5-й год обучения.

*Практические занятия:* Ремонт, хранение и изготовление снаряжения. Подготовка и комплектование снаряжения к соревнованиям.

### **3.4 Специальная техническая подготовка.**

1-й год обучения.

Технические этапы и специальные задания в пешеходном туризме. Задания, связанные с навыками туристского быта. Группы узлов по назначению.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и самостраховки на заранее наведённых технических этапах. Отработка заданий, связанных с навыками туристского быта.

2-й год обучения.

Технические этапы и специальные задания в пешеходном туризме. Задания, связанные с топографией и ориентированием. Общая характеристика естественных препятствий. Этапы,

связанные с преодолением естественных препятствий (без самонаведения и снятия перил)  
Перечень самых распространенных травм и заболеваний в пешеходном туризме.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки. Специальные упражнения на местности: выполнение заданий, связанных с топографией и ориентированием. Отработка этапов, связанных с преодолением естественных препятствий (без самонаведения и снятия перил). Оказание первой доврачебной помощи.

3-й год обучения.

Технические этапы и специальные задания в пешеходном туризме. Этапы, связанные с преодолением естественных препятствий (с самонаведением и снятием перил). Задания, связанные с оказанием первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки при организации наведения и снятия технических этапов. Отработка этапов, связанных с преодолением естественных препятствий (с самонаведением и снятием перил). Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

4-й год обучения.

Технические этапы и специальные задания в пешеходном туризме. Технические этапы, связанные с преодолением естественных препятствий (с самонаведением и снятием перил) и транспортировкой пострадавшего.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки при организации наведения и снятия технических этапов, транспортировки пострадавшего. Отработка технических этапов, связанных с преодолением естественных препятствий (с самонаведением и снятием перил) и транспортировкой пострадавшего.

5-й год обучения

Этапы лично-командных технических, командных технических и тактико-технических (длинных) дистанций 5 класса туристского многоборья пешеходного туризма. Блоки технических этапов.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки при организации наведения и снятия технических этапов, транспортировки пострадавшего. Отработка этапов и блоков этапов, связанных с преодолением естественных препятствий (с самонаведением и снятием перил) и поисково-спасательными работами.

### **3.5 Физическая подготовка.**

1-й год обучения

*Практические занятия:* Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

2-й год обучения

*Практические занятия:* Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и

подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

#### 3-й год обучения

*Практические занятия:* Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

#### 4-й год обучения

*Практические занятия:* Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

#### 5-й год обучения

*Практические занятия:* Ведение дневника спортсмена. Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

### **3.6 Тактическая подготовка.**

#### 2-й год обучения.

Тактика пешеходного туризма. Тактические действия в непредвиденных ситуациях.

#### 3-й год обучения.

Тактический план прохождения дистанций по туристскому многоборью в пешеходном туризме. Анализ ошибок прохождения дистанций соревнований.

#### 4-й год обучения.

Тактические особенности этапов, связанных с преодолением естественных препятствий и транспортировкой пострадавшего. Роль тактики в совершенствовании спортивного мастерства.

*Практические занятия:* Составление тактического плана прохождения дистанций соревнований. Отработка действий в непредвиденных ситуациях.

#### 5-й год обучения.

*Практические занятия:* Определение возможности и способа организации технических этапов на заданном участке. Организация и проведение тактических игр. Отработка действий в непредвиденных ситуациях.

### **3.7 Психологическая подготовка.**

#### 1-й год обучения.

Психологические особенности пешеходного туризма. Психологический настрой перед соревнованиями. Личностные качества, необходимые спортсмену.

2-й год обучения.

Понятие психологии личности. Психологический настрой перед соревнованиями. Как развить смелость и уверенность в себе.

3-й год обучения.

Психологическая совместимость людей при комплектовании команды. Психологический настрой перед соревнованиями. Как анализировать и решать проблемы беспокойства.

4-й год обучения.

Основные этапы формирования команды. Формальный и неформальный лидер. Психологический настрой перед соревнованиями. Постановка целей перед командой, понятие психологической установки и ожидания.

5-й год обучения.

Мотивация и поведение человека. Психологический настрой перед соревнованиями. Психологический климат в команде. Схема оценки ситуации. Средства психологической подготовки. Групповые дискуссии. Психологические задачи.

### **3.8 Ориентирование**

1-й год обучения

Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Компас, работа с компасом. Измерение расстояний. Соревнования по ориентированию.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях на дистанции ориентирование по выбору.

2-й год обучения

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях на дистанциях: ориентирование по выбору и ориентирование в заданном направлении.

3-й год обучения

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях на дистанциях: ориентирование по выбору и ориентирование в заданном направлении.

4-й год обучения

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях на дистанциях: ориентирование по выбору и ориентирование в заданном направлении.

5-й год обучения

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях на дистанциях: ориентирование по выбору и ориентирование в заданном направлении.

### **3.9 Соревнования.**

1-й год обучения

Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на лично командных дистанциях. Анализ результатов соревнований.



#### 2-й год обучения

Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на лично-командных дистанциях. Анализ результатов соревнований.

#### 3-й год обучения

Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на лично-командных и коротких командных технических дистанциях. Анализ результатов соревнований.

#### 4-й год обучения

Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на лично-командных и коротких командных технических дистанциях. Анализ результатов соревнований.

#### 5-й год обучения

Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на коротких лично-командных дистанциях, коротких командных технических дистанциях и длинных тактико-технических дистанциях. Анализ результатов соревнований.

### **4. Туристское многоборье – лыжный туризм**

#### **4.1 Начальная туристская подготовка.**

##### 1-й год обучения.

Характеристика лыжного туризма. Организация бивака в зимних условиях. Основные правила безопасности при устройстве бивака. Виды костров. Виды туристских печей.

*Практические занятия:* Определение мест, пригодных для организации бивака в лыжном туризме. Развертывание и свёртывание бивака. Разжигание разного вида костров. Растопка туристской печи. Приготовление пищи на костре.

##### 2-й год обучения.

*Практические занятия:* Контрольный сбор: проверка личной и командной готовности к выездным спортивно-тренировочным сборам.

##### 3-й год обучения.

*Практические занятия:* Составление плана подготовки выездного мероприятия. Распределение обязанностей в команде. Контрольные сборы: проверка личной и командной готовности к выездным спортивно-тренировочным сборам.

##### 4-й год обучения.

*Практические занятия:* Оборудование и благоустройство мест проведения практических занятий. Контрольные сборы: проверка личной и командной готовности к выездным спортивно-тренировочным сборам.

##### 5-й год обучения.

*Практические занятия:* Контрольный сбор: проверка личной и командной готовности к выездным спортивно-тренировочным сборам.

## **4.2 Правила и условия проведения соревнований.**

1-й год обучения.

Основные руководящие документы по туристскому многоборью в лыжном туризме. Положение о соревнованиях по технике лыжного туризма. Составление заявки на участие в соревнованиях по технике лыжного туризма.

2-й год обучения.

Виды дистанций. Условия проведения отдельных видов соревнований по туристскому многоборью в лыжном туризме. Положение о соревнованиях по технике лыжного туризма. Составление заявки на участие в соревнованиях по технике лыжного туризма. Разрядные требования по туристскому многоборью.

3- год обучения.

Подготовка и организация соревнований. Классификация соревнований. Планирование дистанций. Судейская коллегия. Штрафные системы. Принципы подведения итогов. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

*Практические занятия:* Разбор положений и условий проведения соревнований по туристскому многоборью – лыжный туризм. Работа с руководящими документами. Составление заявок на участие в соревнованиях.

4-й год обучения.

*Практические занятия:* Разбор положений и условий проведения соревнований по туристскому многоборью – лыжный туризм. Работа с руководящими документами. Составление заявок на участие в соревнованиях.

5-й год обучения.

*Практические занятия:* Планирование дистанции и разработка условий проведения одного из видов соревнований по туристскому многоборью - лыжный туризм. Судейство соревнований.

## **4.3 Спортивная экипировка и снаряжение.**

1-й год обучения.

Необходимое личное и групповое снаряжение в лыжном туризме. Требование к снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Специальное страховочное снаряжение и требование к нему.

*Практические занятия:* Комплектование личного снаряжения. Укладка рюкзаков и подгонка личного снаряжения.

2-й год обучения

*Практические занятия:* Использование и комплектование личного и группового специального страховочного снаряжения. Подгонка личного страховочного снаряжения.

3-й год обучения.

Ознакомление с новыми образцами страховочного снаряжения для лыжного туризма, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

*Практические занятия:* Комплектование необходимого снаряжения к соревнованиям.

4-й год обучения.

*Практические занятия:* Подготовка и комплектование снаряжения к соревнованиям.

5-й год обучения.

*Практические занятия:* Ремонт, хранение и изготовление снаряжения. Подготовка и комплектование снаряжения к соревнованиям.

#### **4.4 Специальная техническая подготовка.**

1-й год обучения.

Технические этапы и специальные задания в лыжном туризме. Задания, связанные с навыками туристского быта. Группы узлов по назначению.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки на заранее наведённых технических этапах. Отработка заданий, связанных с навыками туристского быта.

2-й год обучения.

Технические этапы и специальные задания в лыжном туризме. Задания, связанные с топографией и ориентированием. Общая характеристика естественных препятствий. Этапы, связанные с преодолением естественных препятствий (без самонаведения и снятия перил) Перечень самых распространенных травм и заболеваний в лыжном туризме.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки. Специальные упражнения на местности: выполнение заданий, связанных с топографией и ориентированием. Отработка этапов, связанных с преодолением естественных препятствий (без самонаведения и снятия перил). Оказание первой доврачебной помощи.

3-й год обучения.

Технические этапы и специальные задания в лыжном туризме. Этапы, связанные с преодолением естественных препятствий (с самонаведением и снятием перил). Задания, связанные с оказанием первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки при организации наведения и снятия технических этапов. Отработка этапов, связанных с преодолением естественных препятствий (с самонаведением и снятием перил). Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

4-й год обучения.

Технические этапы и специальные задания в лыжном туризме. Технические этапы, связанные с преодолением естественных препятствий (с самонаведением и снятием перил) и транспортировкой пострадавшего. Блоки технических этапов.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки при организации наведения и снятия технических этапов, транспортировки пострадавшего. Отработка технических этапов, связанных с преодолением естественных препятствий (с самонаведением и снятием перил) и транспортировкой пострадавшего.

5-й год обучения

Этапы лично-командных технических, командных технических и тактико-технических (длинных) дистанций 5 класса туристского многоборья лыжного туризма. Блоки технических этапов.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки при организации наведения и снятия технических этапов, транспортировки пострадавшего. Отработка этапов и блоков этапов, связанных с преодолением естественных препятствий (с самонаведением и снятием перил) и поисково-спасательными работами.

#### **4.5 Физическая подготовка.**

##### 1-й год обучения

*Практические занятия:* Лыжная подготовка. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Подъемы и спуски с гор. Преодоление препятствий на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах в спокойном и умеренном темпе. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

##### 2-й год обучения

*Практические занятия:* Лыжная подготовка. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Подъемы и спуски с гор. Преодоление препятствий на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах в спокойном и умеренном темпе. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

##### 3-й год обучения

*Практические занятия:* Лыжная подготовка. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Подъемы и спуски с гор. Преодоление препятствий на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах в спокойном и умеренном темпе. Спортивные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

##### 4-й год обучения

*Практические занятия:* Лыжная подготовка. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Подъемы и спуски с гор. Преодоление препятствий на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах в спокойном и умеренном темпе. Спортивные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

##### 5-й год обучения

*Практические занятия:* Ведение дневника спортсмена. Лыжная подготовка. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Подъемы и спуски с гор. Преодоление препятствий на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах в спокойном и умеренном темпе. Спортивные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с

сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

#### **4.6 Тактическая подготовка.**

1-й год обучения.

Тактика лыжного туризма. Виды соревнований по тактике лыжного туризма.

2-й год обучения.

Формы и методы обучения тактике лыжного туризма. Тактические действия в непредвиденных ситуациях.

3-й год обучения.

Тактический план прохождения дистанций по туристскому многоборью в лыжном туризме. Анализ ошибок прохождения дистанций соревнований.

4-й год обучения.

Тактические особенности этапов, связанных с преодолением естественных препятствий и транспортировкой пострадавшего. Роль тактики в совершенствовании спортивного мастерства.

*Практические занятия:* Составление тактического плана прохождения дистанций соревнований. Отработка действий в непредвиденных ситуациях.

5-й год обучения.

*Практические занятия:* Определение возможности и способа организации технических этапов на заданном участке. Организация и проведение тактических игр. Отработка действий в непредвиденных ситуациях.

#### **4.7 Психологическая подготовка.**

1-й год обучения.

Психологические особенности лыжного туризма. Психологический настрой перед соревнованиями. Личностные качества, необходимые спортсмену.

2-й год обучения.

Понятие психологии личности. Психологический настрой перед соревнованиями. Как развить смелость и уверенность в себе.

3-й год обучения.

Психологическая совместимость людей при комплектовании команды. Психологический настрой перед соревнованиями. Как анализировать и решать проблемы беспокойства.

4-й год обучения.

Основные этапы формирования команды. Формальный и неформальный лидер. Психологический настрой перед соревнованиями. Постановка целей перед командой, понятие психологической установки и ожидания.

5-й год обучения.

Мотивация и поведение человека. Психологический настрой перед соревнованиями. Психологический климат в команде. Схема оценки ситуации. Средства психологической подготовки. Групповые дискуссии. Психологические задачи.

#### **4.8 Ориентирование**

1-й год обучения

Способы ориентирования в зимних условиях. Определение места своего нахождения. Определение сторон горизонта при помощи небесных светил. Зимние соревнования по ориентированию.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по ориентированию на маркированной дистанции.

2-й год обучения

*Практические занятия:* Ориентирование на дистанции в заданном направлении.

3-й год обучения

Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Действия в случае потери ориентировки.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по ориентированию на маркированной дистанции.

4-й год обучения

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по ориентированию на маркированной дистанции.

5-й год обучения

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по ориентированию на маркированной дистанции и в заданном направлении.

#### **4.9 Соревнования.**

1-й год обучения

Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по технике и тактике лыжного туризма. Анализ результатов соревнований.

2-й год обучения

Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по тактике и технике лыжного туризма. Анализ результатов соревнований.

3-й год обучения

Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по технике и тактике лыжного туризма и туристскому многоборью на лично-командных и коротких командных технических дистанциях. Анализ результатов соревнований.

4-й год обучения

Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по технике и тактике лыжного туризма и туристскому многоборью на лично-командных и коротких командных технических дистанциях. Анализ результатов соревнований.

5-й год обучения

Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по технике и тактике лыжного туризма и туристскому многоборью на коротких лично-командных дистанциях, коротких командных технических дистанциях и длинных тактико-технических дистанциях. Анализ результатов соревнований.

## **5. Туристское многоборье – комбинированный туризм**

### **5.1 Правила и условия проведения соревнований.**

1-й год обучения.

Основные руководящие документы по туристскому многоборью в комбинированном туризме. Общие положения о соревнованиях по комбинированному туризму.

2-й год обучения.

Виды дистанций. Условия проведения отдельных видов соревнований по туристскому многоборью в комбинированном туризме. Разрядные требования по туристскому многоборью.

3- год обучения.

*Практические занятия:* Разбор положений и условий проведения соревнований по туристскому многоборью – комбинированный туризм. Работа с руководящими документами. Составление заявок на участие в соревнованиях.

4-й год обучения.

Подготовка и организация соревнований. Классификация соревнований. Планирование дистанций. Судейская коллегия. Штрафные системы. Принципы подведения итогов. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

*Практические занятия:* Разбор положений и условий проведения соревнований по туристскому многоборью – комбинированный туризм. Работа с руководящими документами. Составление заявок на участие в соревнованиях.

5-й год обучения.

*Практические занятия:* Планирование дистанции и разработка условий проведения одного из видов соревнований по туристскому многоборью - комбинированный туризм. Судейство соревнований.

### **5.2 Спортивная экипировка и снаряжение.**

1-й год обучения.

Личное и групповое снаряжение в комбинированном туризме. Требование к снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Специальное страховочное снаряжение и требование к нему.

*Практические занятия:* Комплектование личного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

2-й год обучения

*Практические занятия:* Использование и комплектование личного и группового специального страховочного снаряжения. Подгонка личного страховочного снаряжения.

3-й год обучения.

Ознакомление с новыми образцами страховочного снаряжения для комбинированного туризма, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

*Практические занятия:* Комплектование необходимого снаряжения к соревнованиям.

4-й год обучения.

*Практические занятия:* Подготовка и комплектование снаряжения к соревнованиям.

5-й год обучения.

*Практические занятия:* Ремонт, хранение и изготовление снаряжения. Подготовка и комплектование снаряжения к соревнованиям.

### **5.3 Специальная техническая подготовка.**

Технические этапы и специальные задания в комбинированном туризме. Задания, связанные с планированием действий команды, экипировкой, питанием и устройством биваков.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки на заранее наведённых технических этапах. Отработка заданий, связанных с планированием действий команды, экипировкой, питанием и устройством биваков.

2-й год обучения.

Технические этапы и специальные задания в комбинированном туризме. Задания, связанные с определением творческого и интеллектуального потенциала. Этапы, связанные с преодолением локальных препятствий (без самонаведения и снятия перил)

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки. Отработка этапов, связанных с преодолением локальных препятствий (без самонаведения и снятия перил). Выполнение заданий, связанных с определением творческого и интеллектуального потенциала. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

3-й год обучения.

Технические этапы и специальные задания в комбинированном туризме. Этапы, связанные с преодолением локальных препятствий (с самонаведением и снятием перил). Этапы, связанные с преодолением протяжённых препятствий.

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки. Отработка этапов, связанных с преодолением локальных препятствий (с самонаведением и снятием перил) и протяжённых препятствий. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

4-й год обучения.

Технические этапы и специальные задания в комбинированном туризме. Этапы, связанные с выживанием участников и спасением «пострадавшего».

*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки и транспортировки пострадавшего. Отработка этапов, связанных с выживанием участников и спасением «пострадавшего». Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

5-й год обучения

Технические этапы и специальные задания в комбинированном туризме. Этапы, связанные с выживанием участников и спасением «пострадавшего». Решение чрезвычайных ситуаций. Блоки этапов.



*Практические занятия:* Подготовка к соревнованиям. Проведение выездных спортивно-тренировочных сборов. Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов командной страховки и само страховки и транспортировки пострадавшего. Отработка этапов и блоков этапов, связанных с выживанием участников и спасением «пострадавшего» и решением чрезвычайных ситуаций. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

#### **5.4 Физическая подготовка.**

##### 1-й год обучения

*Практические занятия:* Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

##### 2-й год обучения

*Практические занятия:* Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

##### 3-й год обучения

*Практические занятия:* Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

##### 4-й год обучения

*Практические занятия:* Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

##### 5-й год обучения

*Практические занятия:* Ведение дневника спортсмена. Равномерный бег в спокойном и умеренном темпе по равнине и пересеченной местности. Бег с изменением скорости (фартлек). Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

## **5.5 Тактическая подготовка.**

3-й год обучения.

Тактический план прохождения дистанций по туристскому многоборью в комбинированном туризме. Анализ ошибок прохождения дистанций соревнований.

*Практические занятия:* Составление тактического плана прохождения дистанций соревнований. Отработка действий в непредвиденных ситуациях.

4-й год обучения.

Тактические особенности этапов, связанных с преодолением естественных препятствий и транспортировкой пострадавшего. Роль тактики в совершенствовании спортивного мастерства.

*Практические занятия:* Составление тактического плана прохождения дистанций соревнований. Отработка действий в непредвиденных ситуациях.

5-й год обучения.

*Практические занятия:* Определение возможности и способа преодоления локальных препятствий на заданном участке. Организация и проведение тактических игр. Отработка действий в непредвиденных ситуациях.

## **5.6 Психологическая подготовка.**

1-й год обучения.

Психологические особенности комбинированного туризма. Психологический настрой перед соревнованиями. Личностные качества, необходимые спортсмену.

2-й год обучения.

Понятие психологии личности. Психологический настрой перед соревнованиями. Как развить смелость и уверенность в себе.

3-й год обучения.

Психологическая совместимость людей при комплектовании команды. Психологический настрой перед соревнованиями. Как анализировать и решать проблемы беспокойства.

4-й год обучения.

Основные этапы формирования команды. Формальный и неформальный лидер. Психологический настрой перед соревнованиями. Постановка целей перед командой, понятие психологической установки и ожидания.

5-й год обучения.

Мотивация и поведение человека. Психологический настрой перед соревнованиями. Психологический климат в команде. Схема оценки ситуации. Средства психологической подготовки. Групповые дискуссии. Психологические задачи.

## **5.7 Соревнования.**

1-й год обучения

Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по туристскому многоборью – комбинированного туризма. Анализ результатов соревнований.

## 2-й год обучения

Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по туристскому многоборью – комбинированного туризма. Анализ результатов соревнований.

## 3-й год обучения

Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по туристскому многоборью – комбинированного туризма. Анализ результатов соревнований.

## 4-й год обучения

Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по туристскому многоборью – комбинированного туризма. Анализ результатов соревнований.

## 5-й год обучения

Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выезду на соревнования.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по туристскому многоборью – комбинированного туризма. Анализ результатов соревнований.

### **Планируемые результаты.**

#### **Ожидаемые результаты.**

##### **Знания и умения**

Обучающиеся *должны знать:* нормативные документы по организации спортивно-туристской деятельности, правила по спортивному туризму, регламенты дисциплины – дистанция, ЕВСК, требования к судейской квалификации и разрядные требования в спортивном туризме.

Обучающиеся *должны уметь:*

- организовывать и проводить походы 1 категории сложности и получить звание «Инструктор детско-юношеского туризма»;
- осуществлять постановку, оборудование и судейство дистанций 1-2 класса и получить звание судья по спорту 3 категории;
- участвовать в соревнованиях с дистанциями 5 класса.

*Формы аттестации:* зачеты, тестирование, спортивно-тренировочные сборы, соревнования, поход 2 категории сложности, судейство соревнований.

### **Планируемые результаты по этапам обучения.**

#### **1 этап обучения**

##### **1. Личностные результаты:**

- активность, энергичность, трудолюбие, контактность

##### **2. Метапредметные результаты:**

###### **2.1 познавательные:**

- умеют работать с условиями и схемами дистанций совместно с педагогом;
- умеют пользоваться спортивными картами;
- умеют проговаривать свои действия перед выполнением специальных технических приемов

###### **2.2 коммуникативные:**

- умеют организовать совместную групповую деятельность под руководством педагога;
- умеют публично высказывать свое мнение на уровне группы;
- умеют наблюдать за действиями друг друга

###### **2.3 регулятивные:**

- умеют оценивать свои результаты и достижения;
- умеют анализировать свои ошибки

### **3. Предметные результаты**

*Обучающиеся знают:*

- что такое спортивный туризм, его виды;
- перечень личного основного и специального снаряжения;
- виды преодоления естественных препятствий в разных дисциплинах туризма;
- что такое ориентирование, его виды;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях;
- предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления;
- основные действия оказания первой доврачебной помощи;
- о необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

- о необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- основы гигиены туриста;

*Обучающиеся умеют:*

- пользоваться специальным личным снаряжением;
- лично преодолевать этапы дистанций 1 класса сложности без наведения и снятия перил, без организации сопровождения и страховки;
- подбирать снаряжение для соревнований;
- устанавливать палатки, разводить костер в соответствии с требованиями безопасности;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 класса муниципального уровня.
- выполнять приёмы и физические упражнения из базовых видов спорта, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.

*Формы аттестации:* спортивные контрольные тренировки, соревнования

## **2 этап обучения**

### **1. Личностные результаты**

- приспособляемость
- целеустремленность
- упорство
- последовательность
- доброжелательность

### **2. Метапредметные результаты.**

#### **2.1 Познавательные:**

- умеют самостоятельно работать с условиями и схемами дистанций
- умеют пользоваться спортивными и топографическими картами
- умеют детально и последовательно проговаривать свои действия перед выполнением специальных технических приемов
- умеют работать с нормативными документами по спортивному туризму совместно с педагогом

#### **2.2 Коммуникативные:**

- умеют самостоятельно организовать совместную групповую деятельность
- умеют публично выступать на уровне своей группы, обмениваясь своими идеями и отстаивая свою точку зрения
- имеют представление о единстве членов группы друг с другом
- умеют поддерживать эмоциональный настрой группы

#### **2.3 Регулятивные:**

- умеют ставить перед собой цели и добиваться их достижения
- умеют контролировать свое поведение, сдерживать свои эмоции

### **3. Предметные результаты:**

*Обучающиеся знают:*

Обучающиеся *должны знать:* виды дистанций спортивного туризма, права и обязанности спортсмена во время проведения соревнований, перечень группового специального снаряжения

Обучающиеся *должны уметь:*

- комплектовать личное, групповое и специальное снаряжение на соревнования;
- преодолевать этапы специальной технической подготовки, связанные с преодолением препятствий (без самонаведения и снятия перил);
- владеть навыками туристского быта, топографии и ориентирования;
- участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью различных видов туризма и ориентированию. Выполнить третий разряд по спортивному туризму

*Формы аттестации:* соревнования, спортивно-тренировочные сборы, контрольные занятия – сдача нормативов общей и специальной физической подготовки, спортивные контрольные тренировки.

## **3 этап обучения**

### **1. Личностные результаты**

- критичность
- легкость в общении
- инициативность
- честность
- справедливость
- ответственность
- решительность
- терпение

### **2. Метапредметные результаты.**

#### **2.1 Познавательные:**

- умеют самостоятельно работать с нормативными документами по спортивному туризму
- умеют пользоваться интернет ресурсами, связанными с туристско-спортивной деятельностью

#### **2.2 Коммуникативные:**

- умеют определять самочувствие каждой личности в группе, ее удовлетворенность группой, комфортность нахождения в ней
- имеют представление о своей роли в коллективе
- умеют выявлять лидеров для осуществления важных групповых задач

#### **2.3 Регулятивные:**

- умеют планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- умеют осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату
- адекватно воспринимают предложения и советы педагога
- используют предложения и советы для создания нового более совершенного результата

### **3. Предметные результаты**

**Обучающиеся знают:**

- о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- о личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- разделы регламента групп дистанций «пешеходная», «лыжная», «горная» связанные с отработкой технических приемов.
- штрафную, комбинированную и бесштрафовую системы судейства соревнований
- принципы подведения итогов соревнований,
- классификацию дистанций соревнований,
- принципы и методы организации спортивной тренировки.

#### **Обучающиеся умеют:**

- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий, с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- организовать самостоятельные систематические занятия общей физической подготовки с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь и транспортировать пострадавшего;
- самостоятельно вырабатывать тактику прохождения дистанций соревнований;
- составлять схемы прохождения блоков этапов для команды и для связки;
- анализировать технические и тактические ошибки прохождения дистанций;
- лично, в связках и командно преодолевать этапы дистанций 2-3 класса сложности с наведением и снятием перил, организацией сопровождения и страховки;
- принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2-3 классов сложности муниципального, республиканского и Всероссийского уровней, на соревнованиях «Школа безопасности» и соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять нормативы третьего и второго взрослых разрядов по спортивному туризму.

**Формы аттестации:** соревнования, спортивно-тренировочные сборы, контрольные занятия – сдача нормативов общей и специальной физической подготовки, спортивные контрольные тренировки.

## **4 этап обучения**

### **1. Личностные результаты**

- критичность
- легкость в общении
- инициативность
- честность
- справедливость
- ответственность
- решительность
- терпение

### **2. Метапредметные результаты.**

#### **2.1 Познавательные:**

- умеют самостоятельно работать с нормативными документами по спортивному туризму
- умеют пользоваться интернет ресурсами, связанными с туристско-спортивной деятельностью

#### **2.2 Коммуникативные:**

- умеют определять самочувствие каждой личности в группе, ее удовлетворенность группой, комфортность нахождения в ней
- имеют представление о своей роли в коллективе
- умеют выявлять лидеров для осуществления важных групповых задач

#### **2.3 Регулятивные:**

- умеют планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- умеют осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату
- адекватно воспринимают предложения и советы педагога
- используют предложения и советы для создания нового более совершенного результата

### 3. Предметные результаты

Обучающиеся *должны знать*: сведения о строении и функциях организма человека, основы психологической подготовки, технику и тактику проведения поисково-спасательных работ в разных видах туризма, основные принципы проведения физических и специальных технических тренировок для успешного роста спортивного мастерства.

Обучающиеся *должны уметь*:

- вести дневник спортсмена, врачебный контроль, самоконтроль;
- участвовать в соревнованиях с дистанциями 3-4 класса и выполнить первый разряд по спортивному туризму.

*Формы аттестации*: соревнования, спортивно-тренировочные сборы, контрольные занятия – сдача нормативов общей и специальной физической подготовки, спортивные контрольные тренировки.

## 5 этап обучения

### 1. Личностные результаты

- критичность
- легкость в общении
- инициативность
- честность
- справедливость
- ответственность
- решительность
- терпение

### 2. Метапредметные результаты.

#### 2.1 Познавательные:

- умеют самостоятельно работать с нормативными документами по спортивному туризму
- умеют пользоваться интернет ресурсами, связанными с туристско-спортивной деятельностью

#### 2.2 Коммуникативные:

- умеют определять самочувствие каждой личности в группе, ее удовлетворенность группой, комфортность нахождения в ней
- имеют представление о своей роли в коллективе
- умеют выявлять лидеров для осуществления важных групповых задач

#### 2.3 Регулятивные:

- умеют планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- умеют осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату
- адекватно воспринимают предложения и советы педагога
- используют предложения и советы для создания нового более совершенного результата

### 3. Предметные результаты

Обучающиеся *должны знать*: нормативные документы по организации спортивно-туристской деятельности, правила по спортивному туризму, регламенты дисциплины – дистанция, ЕВСК, требования к судейской квалификации и разрядные требования в спортивном туризме.

Обучающиеся *должны уметь*:

- организовывать и проводить походы 1 категории сложности и получить звание «Инструктор детско-юношеского туризма»;
- осуществлять постановку, оборудование и судейство дистанций 1-2 класса и получить звание судья по спорту 3 категории;
- участвовать в соревнованиях с дистанциями 5 класса.

*Формы аттестации*: зачеты, тестирование, спортивно-тренировочные сборы, соревнования, поход 2 категории сложности, судейство соревнований.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### - Календарный учебный график

«У» - учебные занятия

«А» - промежуточная/итоговая аттестация

Год обучения	Количество часов в неделю	Временные периоды								Всего недель	Всего часов
		Сентябрь, в том числе по неделям				Октябрь-май, в том числе по неделям					
		1	2	3	4	5-18	19	20-35	36		
1	6	У	У	У	У	У	У	У	А	36	216
2	6	У	У	У	У	У	У	У	А	36	216
3	9	У	У	У	У	У	У	У	А	36	324
4	9	У	У	У	У	У	У	У	А	36	324
5	12	У	У	У	У	У	У	У	А	36	432

### Условия реализации программы:

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса носит непрерывный характер и включает широкий набор видов, форм и методов содержания деятельности. Каждое учебное занятие имеет цель, задачи, определенные методы и приемы обучения.

Для теоретических занятий необходим класс или комната достаточная для письменной работы двенадцати-пятнадцати человек.

Для практических занятий благоприятным условием является, находящийся поблизости лес или парк с оврагами, склонами, обрывами. В противном случае естественные препятствия приходится делать условными, что существенно понижает качество отработки преодоления и прохождения вышеперечисленных препятствий.

Занятия по общей физической подготовке требуют спортивный зал, хотя бы на время межсезонья и когда температурный режим не позволяет заниматься на местности.

#### Формы аттестации:

- контрольные занятия – сдача нормативов общей и специальной физической подготовки
- спортивные контрольные тренировки.
- выездные спортивно-тренировочные сборы.
- участие в слетах и соревнованиях;

#### Методическое обеспечение:

Учебные, топографические и спортивные карты. Обучающие видеоролики в сети Интернет (способы переправ, техники и тактика в спортивном туризме, современное снаряжение и различные устройства в спортивном туризме)

Памятка в пользовании медицинская аптечки для выездов на соревнования и индивидуальная аптечка на каждого обучающегося.

#### Диагностический материал.

№№	наименование	Количество, шт
1.	Тесты по теме нормативные документы	10-15
2.	Тесты и контрольные работы по туристской подготовке	10-15



3.	Контрольные задание по теме топографии	10-15
4.	Викторина по тактике спортивного туризма	10-15

***Кадровое обеспечение.***

В организации и проведении практических занятий на стадионе и на местности, контрольных тренировок, сдачи нормативов физической и специальной подготовки, зачетных занятий и учебно-тренировочных сборов участвуют инструктора детско-юношеского туризма, прошедшие обучение в РЦДОД и школьный психолог (МБОУ «СОШ №18») Старков В.В.

***Техническое оснащение.***

1. Веревка - Ø10 мм – 400 м.
2. Системы страховочные в комплекте – 15 штук.
3. Карабины страховочные – 45 штук.
4. Жумары- 8 шт.
5. Фрикционные устройства – 8 шт.
6. Ролики – 8 шт.
7. Каски - 15 шт.
8. Компасы -15 шт.
9. Перчатки рабочие – 50 пар
10. Рукавицы брезентовые – 20 пар
11. Секундомеры-2 шт.
12. Мячи для спортивных игр.
13. Палатки – 2-4 штуки для размещения группы 12-17 человек.
14. Тент-2 шт.
15. Ремонтный набор.
16. Рюкзаки – 15 штук.
17. Спальники – 15 штук.
18. Коврики – 15 штук.

***Раздаточный материал:***

1. Условия и Положения о проведении Чемпионатов, Кубков и других соревнований по спортивному туризму на различных дистанциях.
2. Разрядные требования по спортивному туризму.
3. Регламент проведения соревнования по спортивному туризму (Дистанции - пешеходные, дистанции – лыжные).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:**

1. Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М. Физкультура и спорт, 1989
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981
4. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
5. Буковская Г.В. Формирование экологической культуры младших школьников средствами краеведо - туристской деятельности. - М.: Просвещение, 2000
6. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. - М.: Физкультура и спорт, 1979
7. Владыкин С.Л. Программа «Юные туристы-спортсмены» - Ижевск, РЦДОД., 2003
8. Временные правила по туристскому многоборью 2002-2005 г.г.

9. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам (комбинированному туризму). Учебно-методические рекомендации. 2-е издание, дополненное и переработанное. – М., 2004
10. Дрогов И.А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму. – М. Физкультура и спорт, 1990
11. Зорин И.В. , Штюмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды, М.: «Профиздат», 1986
12. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990
13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДТЮТиК, 2000.
14. Константинов Ю.С. Подготовка судей соревнований по туризму. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998.
15. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования для детей. Туристы-проводники. – М.:ЦДЮТК, 2000
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
17. Куликов В.М., Константинов В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1999д
18. Ноша О.А. Программа «Туристы-водники».- Ижевск, РЦДОД., 2004.
19. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001-2004 г.г. - М., 2001
20. Самодельное туристское снаряжение (Сост. Лукоянов П.И.). - М.: Физкультура и спорт, 1987
21. Болдырев С., Жмуров В., Косарев Е. Сложные туристские походы. – М.: Физкультура и спорт, 1959
22. Теплоухов А.В. Правила организации и проведения соревнований по туризму. Ижевск: РЦДОД,2000.
23. Туристские спортивные маршруты (Сост. Попчиков В.Ю.). - Профиздат, 1989
24. Уховский Р.С. Уроки ориентирования. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996
25. Шальков Ю.Л., Здоровье туриста. - М. :Физкультура и спорт, 1987
26. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туризма. - М., 1985
27. Школа альпинизма. Начальная подготовка.(Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В.) – М.: Физкультура и спорт, 1989

#### **СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

1. Правила соревнований по спортивному туризму. – М., 2008
2. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001-2004 г.г. - М., 2001
3. Теплоухов А.В. Правила организации и проведения соревнований по туризму. Ижевск: РЦДОД,2000

#### **СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М. Физкультура и спорт, 1989
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение,1981
3. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДТЮТиК, 2000.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986 5.
5. Самодельное туристское снаряжение (Сост. Лукоянов П.И.). - М.: Физкультура и спорт, 1987