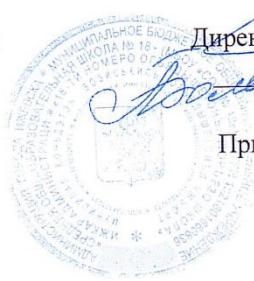


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»
ЦДО «Олимп»
Первомайского района города Ижевска

Рассмотрено на заседании
методического совета школы
Протокол № 1
30 августа 2023 г.

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1
28 августа 2023 г.



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №18»
Болотова Е.В.

Приказ №176 о.д. от 30.08.23 г.

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

Составитель.Столбова М.А.
педагог дополнительного образования

2023-2024 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								
1.	Вводная часть										
1.1	Введение. Техника безопасности	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-
2.	Туристское многоборье – горный туризм										
2.1	Начальная туристская подготовка.	4	2	-	2	-	2	-	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	

3.

Туристское многоборье – пешеходный туризм

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	

4.

Туристское многоборье – лыжный туризм

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	

5.

Туристское многоборье – комбинированный туризм

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:	216		216		324		324		432	

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. Разворачивание 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 самостраховки. Специальные упражнения на местности: лазание по искусственным препятствиям, преодоление крутых, травянистых и осыпных склонов.

2-й год обучения.

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

Практические занятия: Упражнения в работе с верёвкой, вязка узлов, отработка приёмов страховки и самостраховки на снежном и ледовом рельефе. Специальные упражнения на местности: лазание по искусственным препятствиям, самозадержание 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 самостраховки 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 самостраховки 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 самостраховки 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. Разворачивание и сворачивание 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 самостраховки. 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 самостраховки 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 самостраховки 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 самостраховки 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. Разворачивание и свёртывание бивака. Разжигание разного вида костров. Растирка 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 самостраховки 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 самостраховки. 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 самостраховки 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 самостраховки 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 самостраховки 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 самостраховки 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 самостраховки. 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 самостраховки. 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 самостраховки 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 самостраховки 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 умеют:

- 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. Дрогоов 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