



Департамент образования и науки города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Москвы
**«МОСКОВСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
ЭКОЛОГИИ, КРАЕВЕДЕНИЯ И ТУРИЗМА»**

«Утверждаю»

Директор ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ

_____ Д.В. Моргун

«__» _____ 202__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ - ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»**

Программа туристско-краеведческой направленности

Уровень программы: базовый

Программа рассчитана на обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации – 3 года

Одобрена:

Педагогическим советом ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ

Протокол № __ от «__» _____ 202__ г.

Разработчики: *Ю.Л. Барина, М.Ш. Измайлов, И.Г. Чернова*

Москва, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» базового уровня рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 до 18 лет, срок реализации 3 года. Направленность программы – туристско-краеведческая.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следить за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность. Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся дополнительные общеобразовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления.

Программа «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей, достижение ими спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования объединений по спортивному туризму учреждений дополнительного образования детей. Различные климатические условия и наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения в детских объединениях дополнительного образования юных туристов, ориентировщиков, лыжников-гонщиков, легкоатлетов, а также практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Целью программы является организация процесса обучения детей и целостного психического, физического, умственного и духовного развития личности ребенка средствами спортивного туризма. А также формирование устойчивого интереса и мотивации к дальнейшим занятиям спортивным туризмом.

Рекомендуемый начальный опыт учащихся: медицинский допуск к занятиям.

Рекомендуемое количество учащихся в группе: от 8 до 20 человек.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач:**

обучающие:

- сформировать комплекс знаний, умений в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимых туристско-краеведческих навыков;

- сформировать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.

Воспитательные:

- воспитать экологическую культуру и сформировать чувство ответственности за окружающую среду;
- содействовать воспитанию гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;
- воспитать морально-волевые качества: целеустремленность, решительность, стойкость и выдержку;
- сформировать чувство коллективизма, умения работать в команде;
- воспитать интерес к активному отдыху, путешествиям и спорту.

Развивающие:

- разносторонне развить личность ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), сформировать интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями средствами спортивного туризма;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развить специальные физические качества: выносливость, координацию, ловкость.

Формы и режим занятий. Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Многие теоретические занятия возможно проводить дистанционно, используя современные платформы онлайн-трансляции.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а также участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня – 1-2 дня и многодневный походы) и учебно-тренировочные сборы, как правило в каникулярное время.

Режим занятий строится исходя из общего количества часов в неделю и особенностей организации учебного процесса конкретного детского объединения.

Занятия по продолжительности могут быть от одного до двух часов в будние дни и от одного до четырех часов в выходные, или до восьми часов при проведении выездного занятия.

Занятия могут планироваться 2-3 раза в неделю. Также возможно 1-2 раза в месяц проводить выездные занятия на местности или контрольные выходы – походы выходного дня.

Особое внимание следует уделить организации соревновательной деятельности, а также проведению туристских походов и учебно-тренировочных сборов.

На отдельных занятиях в целях повышения результативности подготовки к соревнованиям и соблюдения норм техники безопасности рекомендуется деление учебной группы на подгруппы. Это обусловлено количественным составом участников в команде, выступающих на соревнованиях различного масштаба.

Срок реализации программы: 3 года. Организация образовательного процесса, предусмотренного учебно-тематическим планом, осуществляется в течение учебного года (9 месяцев) или календарного года (12 месяцев) и рассчитана:

- на 144 часа в год (при нагрузке 4 часа в неделю, 36 учебных недель),
- на 180 часов в год (при нагрузке 5 часов в неделю, 36 учебных недель),
- на 184 часа в год (при нагрузке 4 часа в неделю, 44 учебные недели),
- на 230 часов в год (при нагрузке 5 часов в неделю, 44 учебные недели).

Образовательный процесс, включает в себя организацию и проведение учебно-тренировочных сборов, проведение многодневных походов и участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Планируемые результаты. При освоении программы базового уровня планируется, что обучающимся необходимо овладеть знаниями в области спортивного туризма, ориентирования на местности, краеведения, санитарии и личной гигиены туриста-спортсмена, правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживании, основам здорового образа жизни и закаливания организма, ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма. Принять участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

В первый год создаются условия для активной социальной адаптации обучающихся в объединении, и предполагается формирование коллектива.

Обучающиеся должны принять участие в соревнованиях муниципального и городского уровня по спортивному ориентированию в своих возрастных группах, в соревнованиях по лыжному, пешеходному

туризму на дистанциях 1-2 класса, по возможности выполнить нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму и ориентированию.

Обучающимся необходимо овладеть основами базовых знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

Обучающиеся изучат нормативные документы, регламентирующие деятельность спортивного туризма. Кроме того, обучающиеся ознакомятся с туристскими возможностями родного края.

В конце каждого учебного года модуля предусматривается организация и проведение зачетного туристского похода. Рекомендуются проведение степенных и категорийных походов (до II к.с.) в периоды каникул.

Обучающиеся знают:

- нормы и правила поведения, обучающихся на занятиях по спортивному туризму, основы техники безопасности;
- понятие о спортивном туризме, группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция», цели и задачи соревнований по спортивному туризму;
- краткую историю развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России;
- меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований;
- прикладное значение туризма, особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта;
- группы туристских узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки спортивных карт;
- технические приемы и способы ориентирования;
- особенности прохождения дистанций по спортивному ориентированию на соревнованиях по спортивному туризму;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места ночлега и к организации бивака;
- методику преодоления естественных препятствий;
- технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму;
- анализ итогов соревнований, поиск ошибок в технических и тактических приёмах и их исправление;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;

- нормативные требования для участия в соревнованиях;
- правила хранения продуктов в полевых условиях, правила укладки рюкзака и упаковки продуктов, принципы составления меню для походов и соревнований;
- правила соревнований по спортивному туризму;
- понятие о разрядных требованиях, условиях выполнения разрядов;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- условные знаки топографических карт;
- перечень и назначение лекарственных препаратов, имеющихся в аптечке;
- правила первой доврачебной помощи при простейших травмах и заболеваниях, а так же острых состояниях и несчастных случаях;
- должности в группе постоянные и временные;
- основы разработки и планирования маршрута похода.

Обучающиеся умеют:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу;
- подбирать личное и групповое снаряжение для прохождения дистанции пешеходной 1, 2 и 3 класса (личной, связки, группы), а также для однодневного, двухдневного и многодневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- составлять меню, график дежурств, укладывать рюкзак, готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходных дистанций, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции,

- оказывать первую доврачебную помощь при простейших травмах и заболеваниях, а так же острых состояниях и несчастных случаях;
- изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего;
- самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять меню и раскладку;
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах;
- подводить итоги собственных достижений;
- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
- грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию;
- выполнять приемы командной страховки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения, 144 учебных часов в год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теоретическ ие	Практическ ие	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДОЦ ЭКТ. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	6	6	0	Промежуточный контроль: опрос
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	10	6	4	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	10	6	4	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа, психологическое тестирование

5.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	16	6	10	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет
6.	Основы техники спортивного туризма	14	6	8	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, контроль личного специального снаряжения
7.	Нормативная база по спортивному туризму	4	4	0	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
8.	Основы туристской подготовки	8	4	4	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	36	0	36	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	26	0	26	Промежуточный контроль: практический зачет
11.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию	8	0	8	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в соревнованиях
12.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: участие в соревнованиях
	ИТОГО:	144	40	104	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-й год обучения, 180 учебных часов в год

№	Наименование	Количество часов	Формы аттестации
---	--------------	------------------	------------------

п/п	раздела, темы	Всего	Теоретич еские занятия	Практиче ские занятия	(контроля)
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДОЦ ЭКТ. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	6	6	0	Промежуточный контроль: опрос
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	12	8	4	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	14	8	6	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа, психологическое тестирование
5.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	24	8	16	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет
6.	Основы техники спортивного туризма	22	8	14	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, контроль личного специального снаряжения
7.	Нормативная база по спортивному туризму	4	4	0	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход

8.	Основы туристской подготовки	18	8	10	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	38	0	38	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	28	2	26	Промежуточный контроль: практический зачет
11.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию	8	0	8	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в соревнованиях
12.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: участие в соревнованиях
	ИТОГО:	180	54	126	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-й год обучения, 184 учебных часа в год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теоретические	Практические	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДОЦ ЭКТ. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	6	6	0	Промежуточный контроль: опрос

3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	12	8	4	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	14	8	6	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа, психологическое тестирование
5.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	24	8	16	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет
6.	Основы техники спортивного туризма	22	8	14	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, контроль личного специального снаряжения
7.	Нормативная база по спортивному туризму	4	4	0	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
8.	Основы туристской подготовки	18	8	10	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	40	0	40	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	30	4	26	Промежуточный контроль: практический зачет
11.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию	8	0	8	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в соревнованиях

12.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: участие в соревнованиях
	ИТОГО:	184	56	128	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-й год обучения, 230 учебных часов в год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Тео- ретичес- кие	Практ- ическ- ые	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДОЦ ЭКТ. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	8	8	0	Промежуточный контроль: опрос
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	16	10	6	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	16	10	6	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа, психологическое тестирование
5.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	30	10	20	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет

6.	Основы техники спортивного туризма	36	14	22	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, контроль личного специального снаряжения
7.	Нормативная база по спортивному туризму	6	4	2	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
8.	Основы туристской подготовки	24	14	10	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	40	0	40	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	38	6	32	Промежуточный контроль: практический зачет
11.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию	10	2	8	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в соревнованиях
12.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: участие в соревнованиях
	ИТОГО:	230	80	150	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ.

Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ.

2. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.

Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.

Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России.

Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.

3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.

Строение и функции организма человека, питание, режим.

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе.

Походная медицинская аптечка.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму в условия природной среды и спортивного зала.

Подбор личного специального снаряжения для прохождения дистанций.

Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Понятие о групповом походном снаряжении.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий по технике лыжного туризма.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием.

Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним.

5. Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты).

Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Виды ориентирования. Правила соревнований. Спортивные карты.

Топографическая подготовка.

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний,

Движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

6. Основы техники спортивного туризма.

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях.

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях.

Терминология, применяемая в спортивном туризме.

Отработка основных приемов работы со специальным снаряжением:

- работа с карабинами;
- работа с устройствами для спуска;
- работа с устройствами для подъема;
- работа с веревкой бухтовка;
- способы подстежки и отстежки к страховочным перилам – спуск, подъем, навесная переправа, параллельные перила;
- узлы, применяемые в спортивном туризме.

Основы техники лыжной подготовки.

7. Нормативная база по спортивному туризму.

Знакомство с Правилами вида спорта «Спортивный туризм».

8. Основы туристской подготовки.

Туристские узлы. Применение и назначение.

Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.

Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами.

Уборка места лагеря.

Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.

Гигиена в условиях полевого лагеря.

Комплектование группы, распределение обязанностей.

Должности в группе постоянные и временные.

Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

Типы костров, правила разведения.

Места для приготовления пищи.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

9. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Общефизическая подготовка (ОФП):

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
- Подтягивание на перекладине.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
 - Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
 - Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
 - Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
 - Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол.
- Специальная физическая подготовка (СФП):
- Бег в медленном темпе 5-10 минут.
 - Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
 - Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 метров.
 - Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
 - Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
 - Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
 - Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
 - Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
 - Упражнения на развитие быстроты: Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).
 - Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью
 - Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
 - Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

10. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спуск, подъем спортивным способом;
- переправа методом «горизонтальный маятник» через ручей, овраг по бревну;

- переправа методом «вертикальный маятник».
- переправа по параллельным перилам;
- скальное лазание;
- навесная переправа.

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1-2 класса:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа методом «горизонтальный маятник» через ручей, овраг по бревну;
- переправа методом «вертикальный маятник».
- переправа по параллельным перилам;
- скальное лазание;
- навесная переправа;
- сопровождение.

11. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Участие в течение учебного года в районных, городских, областных и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.

12. Сдача контрольных нормативов.

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории спортивного туризма, включающую информацию по всем разделам пройденного материала в течение учебного года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-й год обучения, 144 учебных часа в год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теоретиче ские занятия	Практиче ские занятия	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДОЦ ЭКТ. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос

2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе. Охрана природы.	4	4	0	Промежуточный контроль: опрос
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	12	6	6	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	6	4	2	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
5.	Спортивное ориентирование	15	5	10	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
6.	Основы техники спортивного туризма	15	5	10	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
7.	Нормативная база по спортивному туризму	4	4	0	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа
8.	Основы туристской подготовки	10	5	5	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	36	0	36	Промежуточный контроль: практический зачет
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	28	0	28	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в соревнованиях

11.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию	8	0	8	Итоговый контроль: участие в соревнованиях
12.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: практический зачет
	ИТОГО:	144	35	109	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-й год обучения, 180 учебных часов в год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДОЦ ЭКТ. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе. Охрана природы.	5	5	0	Промежуточный контроль: опрос
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	15	8	7	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	10	8	2	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа

5.	Спортивное ориентирование	25	6	19	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
6.	Основы техники спортивного туризма	26	10	16	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
7.	Нормативная база по спортивному туризму	5	5	0	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа
8.	Основы туристской подготовки	20	10	10	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	34	0	34	Промежуточный контроль: практический зачет
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	26	2	24	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в соревнованиях
11.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию	8	0	8	Итоговый контроль: участие в соревнованиях
12.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: практический зачет
	ИТОГО:	180	56	124	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-й год обучения, 184 учебных часа в год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	

1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДОЦ ЭКТ. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе. Охрана природы.	5	5	0	Промежуточный контроль: опрос
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	15	8	7	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	10	8	2	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
5.	Спортивное ориентирование	25	6	19	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
6.	Основы техники спортивного туризма	27	10	17	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
7.	Нормативная база по спортивному туризму	6	6	0	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа
8.	Основы туристской подготовки	20	10	10	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	36	0	36	Промежуточный контроль: практический зачет

10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	26	2	24	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в соревнованиях
11.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию	8	0	8	Итоговый контроль: участие в соревнованиях
12.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: практический зачет
	ИТОГО:	184	57	127	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-й год обучения, 230 учебных часов в год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДОЦ ЭКТ. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе. Охрана природы.	6	6	0	Промежуточный контроль: опрос
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	14	10	4	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа

4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	10	5	5	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
5.	Спортивное ориентирование	30	10	20	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
6.	Основы техники спортивного туризма	36	10	26	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
7.	Нормативная база по спортивному туризму	10	8	2	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа
8.	Основы туристской подготовки	24	14	10	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	40	0	40	Промежуточный контроль: практический зачет
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	40	8	32	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в соревнованиях
11.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию	14	2	12	Итоговый контроль: участие в соревнованиях
12.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: практический зачет
	ИТОГО:	230	75	155	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-й год обучения

1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ.

План занятий на текущий учебный год. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ.

2. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе. Охрана природы.

Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.

Традиции своего коллектива (секции, студии, клуба и т.д.).

Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в России. Ведущие специалисты в области спортивного туризма в регионе.

Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.

3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.

Строение и функции организма человека, питание, режим.

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе.

Походная медицинская аптечка.

Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Понятие о переутомлении и перенапряжении организма.

4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму в условия природной среды и спортивного зала. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

Подбор личного специального снаряжения для прохождения дистанций различных классов.

Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.

Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним.

Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению.

5. Спортивное ориентирование.

Технические приемы и способы ориентирования.

Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, техника бега.

Техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Тактические действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП.

Действия участника на последних минутах контрольного времени.

Определение точки стояния.

Ориентирование вдоль площадных ориентиров.

Развитие наглядно-обзорной памяти и «памяти карты».

6. Основы техники спортивного туризма.

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях.

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях.

Терминология, применяемая в спортивном туризме.

Обработка основных приемов работы со специальным снаряжением:

- работа с карабинами;
- работа с устройствами для спуска;
- работа с устройствами для подъема;
- работа с веревкой бухтовка, крепление и транспортировка;
- способы подстежки и отстежки к страховочным перилам – спуск, подъем, навесная переправа, параллельные перила;
- узлы, применяемые в спортивном туризме.

Основы техники лыжной подготовки:

- стили лыжного хода (классический и свободный);
- скоростной спуск;
- слаломный спуск;
- торможение.

7. Нормативная база по спортивному туризму.

Изучение Правил вида спорта «спортивный туризм».

Изучение разрядных требований и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».

8. Основы туристской подготовки.

Туристские узлы. Применение и назначение.
Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.
Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами.
Уборка места лагеря.
Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.
Гигиена в условиях полевого лагеря.
Комплектование группы, распределение обязанностей.
Должности в группе постоянные и временные.
Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.
Типы костров, правила разведения.
Места для приготовления пищи.
Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.
Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в летнее время года.
Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

9. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Общefизическая подготовка (ОФП):

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
- Подтягивание на перекладине.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Бег в медленном темпе 5-10 минут.
- Кроссовая подготовка: кросс 1000, 2000 метров.
- Бег на короткие дистанции: 30,60, 100 метров.
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
- Упражнения на развитие быстроты: повторное про бегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице.
- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
- Упражнения на развитие быстроты: Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 1000 метров.).
- Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

10. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спуск, подъем спортивным способом;
- переправа методом «горизонтальный маятник» через ручей, овраг по бревну;
- переправа методом «вертикальный маятник»;
- переправа по параллельным перилам;
- скальное лазание;
- навесная переправа.

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1-2 класса:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа методом «горизонтальный маятник» через ручей, овраг по бревну;
- переправа методом «вертикальный маятник»;

- переправа по параллельным перилам;
- скальное лазание;
- навесная переправа.
- сопровождение.
- верхняя судейская страховка;
- спуск/ подъём по склону с организацией перил (индивидуальное прохождение);
- различные подходы в выполнении технических приемов на разных дистанциях – личная, связка, группа.

11. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Участие в течение учебного года в районных, городских, областных и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.

12. Сдача контрольных нормативов.

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории спортивного туризма, включающую информацию по всем разделам пройденного материала в течение учебного года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **3-й год обучения, 144 учебных часа в год**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДОЦ ЭКТ. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в России. Охрана природы.	2	2	0	Промежуточный контроль: опрос

3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	10	5	5	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	3	2	1	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
5.	Спортивное ориентирование	15	5	10	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
6.	Основы техники спортивного туризма	10	5	5	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
7.	Нормативная база по спортивному туризму	4	4	0	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа
8.	Основы туристской подготовки	10	5	5	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	40	0	40	Промежуточный контроль: практический зачет
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	34	0	34	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в соревнованиях
11.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию	10	0	10	Итоговый контроль: участие в соревнованиях
12.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: практический зачет
	ИТОГО:	144	30	114	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-й год обучения, 180 учебных часов в год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теоретическое	Практическое	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДОЦ ЭКТ. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	3	3	0	Промежуточный контроль: опрос
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	10	4	6	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	6	4	2	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
5.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	25	6	19	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
6.	Основы техники спортивного туризма	24	10	14	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
7.	Нормативная база по спортивному туризму	4	4	0	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа

8.	Основы туристской подготовки	22	10	12	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	40	0	40	Промежуточный контроль: практический зачет
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	30	6	24	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в соревнованиях
11.	Участие в соревнованиях	10	0	10	Итоговый контроль: участие в соревнованиях
12.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: практический зачет
	ИТОГО:	180	49	131	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-й год обучения, 184 учебных часа в год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теоретическое	Практическое	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДОЦ ЭКТ. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	3	3	0	Промежуточный контроль: опрос

3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	12	6	6	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	6	4	2	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
5.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	25	6	19	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
6.	Основы техники спортивного туризма	26	10	16	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
7.	Нормативная база по спортивному туризму	4	4	0	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа
8.	Основы туристской подготовки	22	10	12	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	40	0	40	Промежуточный контроль: практический зачет
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	30	6	24	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в соревнованиях
11.	Участие в соревнованиях	10	0	10	Итоговый контроль: участие в соревнованиях
12.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: практический зачет
	ИТОГО:	184	51	133	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-й год обучения, 230 учебных часов в год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теоретическое	Практическое	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДОЦ ЭКТ. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	4	4	0	Промежуточный контроль: опрос
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	10	8	2	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	8	4	4	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
5.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	30	10	20	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
6.	Основы техники спортивного туризма	36	10	26	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
7.	Нормативная база по спортивному туризму	8	6	2	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа

8.	Основы туристской подготовки	24	14	10	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в соревнованиях
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	44	0	44	Промежуточный контроль: практический зачет
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	44	10	34	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в соревнованиях
11.	Участие в соревнованиях	16	2	14	Итоговый контроль: участие в соревнованиях
12.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: практический зачет
	ИТОГО:	230	70	160	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-й год обучения

1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ.

План занятий на текущий учебный год. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ.

2. История возникновения и развития спортивного туризма в России. Охрана природы.

Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Центры и клубы детско-юношеской спортивно-туристской работы в России. Характеристика географических районов проведения походов и соревнований по спортивному туризму. Особенности различных полигонов.

Выдающиеся российские и московские спортсмены, внесшие большой вклад в развитие спортивного туризма.

3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.

Строение и функции организма человека, питание, режим.

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Походная медицинская аптечка.

Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Понятие о переутомлении и перенапряжении организма.

Приемы транспортировки пострадавшего.

Травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом.

Заболевания в условиях соревнований, походов и выездных учебно-тренировочных сборов.

Профилактика травматизма и заболеваний.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Укусы насекомых и некоторых животных.

Пищевое отравление и желудочно-кишечные заболевания.

Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Кровотечение. Виды кровотечений и способы остановки.

Раны. Виды ран. Обработка ран и правила наложения повязок. Ожоги, обморожения.

Мышечная деятельность.

4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму в условия природной среды и спортивного зала. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

Подбор личного специального снаряжения для прохождения дистанций различных классов.

Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.

Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним с учетом специализации.

Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению.

Подбор группового снаряжения для дистанций различных классов.

5. Спортивное ориентирование.

Технические приемы и способы ориентирования.

Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, техника бега.

Техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.
Тактические действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП.

Действия участника на последних минутах контрольного времени.

Точное ориентирование на коротких этапах.

Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения.

Контрольная карточка и легенды КП.

Развитие наглядно-обзорной памяти и "памяти карты".

Особенности прохождения дистанций по спортивному ориентированию на соревнованиях по спортивному туризму:

- соревнования по выбору;
- соревнования на маркированной трассе;
- соревнования в заданном направлении.

6. Основы техники спортивного туризма.

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях.

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях.

Терминология, применяемая в спортивном туризме.

Отработка основных приемов работы со специальным снаряжением:

- работа с карабинами;
- работа с устройствами для спуска;
- работа с устройствами для подъема;
- работа с веревкой бухтовка, крепление и транспортировка;
- способы подстежки и отстежки к страховочным перилам – спуск, подъем, навесная переправа, параллельные перила;
- узлы, применяемые в спортивном туризме;
- организация и снятие перил.

Основы техники лыжной подготовки:

- стили лыжного хода: классический и свободный;
- скоростной спуск;
- слаломный спуск;
- торможение.

7. Нормативная база по спортивному туризму.

Изучение правил вида спорта «спортивный туризм».

Изучение единой всероссийской спортивной классификации.

Изучение разрядных требований и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».

8. Основы туристской подготовки.

Туристские узлы. Применение и назначение.

Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.

Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами.

Уборка места лагеря.

Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.

Гигиена в условиях полевого лагеря.

Комплектование группы, распределение обязанностей.

Должности в группе постоянные и временные.

Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

Типы костров, правила разведения.

Места для приготовления пищи.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

Обязанности завхоза. Меню.

Разработка и планирование маршрута похода.

9. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Общефизическая подготовка (ОФП):

- Строевые упражнения (построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три).
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
- Подтягивание на перекладине.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60, 100, 400 метров из разных исходных положений.

Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Бег в медленном темпе 10-30 минут.
- Кроссовая подготовка: кросс 5000 метров.
- Бег на короткие дистанции: 30,60, 100, 400 метров.
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (10-40 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
- Упражнения на развитие быстроты: повторное про бегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-7 км.), лыжные кроссы (до 10 км.), бег по лестнице.
- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
- Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 2000 метров.).
- Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

10. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве на различных классах дистанций:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спуск, подъем спортивным способом;
- переправа методом «горизонтальный маятник» через ручей, овраг по бревну;
- переправа методом «вертикальный маятник»;
- переправа по параллельным перилам;
- скальное лазание;
- навесная переправа.

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2-3 класса:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа методом «горизонтальный маятник» через ручей, овраг по бревну;

- переправа методом «вертикальный маятник».
- переправа по параллельным перилам;
- скальное лазание;
- навесная переправа;
- сопровождение;
- спуск/ подъём по склону с организацией перил (индивидуальное, групповое прохождение);
- переправа первого участника вброд;
- подъем первого участника с нижней командной страховкой;
- траверс склона первым участником;
- организация перил – особенности в зависимости от условий этапа (блока этапов);
- восстановление перил;
- снятие перил - особенности в зависимости от условий этапа (блока этапов);
- подъём по перилам (по склону, по стенду с зацепами) с верхней командной страховкой;
- переправа первого участника через водное препятствие по бревну;
- верхняя командная страховка – особенности организации в зависимости от условий этапа (блока этапов).

Тактические аспекты подготовки к соревнованиям и прохождению дистанции:

- изучение условий дистанций;
- различные подходы в выполнении технических приемов на разных дистанциях – личная, связка, группа.

11. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Участие в течение учебного года в районных, городских, областных и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.

12. Сдача контрольных нормативов.

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории спортивного туризма, включающую информацию по всем разделам пройденного материала в течение учебного года.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня и многодневных категорийных походах.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы. Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а также DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении;
- возможности организации выездных занятий на местности.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы. Для занятий по спортивному туризму:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований, учебно-тренировочных сборах или походе;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований, учебно-тренировочных сборах или походе;

- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

- специальное снаряжение для оборудования тренировочных дистанций по спортивному туризму в зале и в природной среде;
- телефон спутниковой связи, GPS навигатор, рации (дополнительно для проведения всех видов походов и контрольных выходов).

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
- карточки для отметок КП;
- учебные призмы;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт;
- курвиметр;
- комплект оборудования для постановки тренировочных дистанций по спортивному ориентированию;

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
- спортивные часы, позволяющие фиксировать данные ЧСС и GPS для анализа эффективности тренировок;

Для лыжной подготовки:

- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки;
- инструменты для подготовки для ухода и подготовки лыж к соревнованиям (станки, утюги, скребки, щетки и т.п.);
- средства по уходу за лыжами (мази, парафины, порошки).

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе каждого года обучения выделяется два направления: теоретическая подготовка и практическая подготовка, выделены знания и умения, которыми должны обладать обучаемые и закреплять их во время участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке.

Задачи, определенные программой, решаются при помощи методического обеспечения.

На начальном этапе подготовки обучаемым прививается интерес к занятиям спортивным туризмом (группа дисциплин - дистанции) и спортивным ориентированием. Объяснения теоретического материала

рекомендуется проводить с использованием мультимедийных материалов. Кроме того, различные разделы фильмов могут использоваться на протяжении всех лет обучения. Приобретенные теоретические знания обучающиеся закрепляют практически. Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме. Далее обучающиеся переходят к подробному изучению основных технических приемов по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и основным элементам ориентирования. С каждым годом обучения возрастает количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности.

С каждым годом обучения возрастает роль физической подготовки воспитанников. Обучающие участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах и в региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции).

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Методические рекомендации по психологической подготовке. Специфика спортивного туризма, прежде всего, способствует формированию

психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) *вербальные (словесные)* - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию педагога о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках дистанции. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.).

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Педагогический и медико-биологический контроль. На 2-3 году обучения по программе базового уровня происходит постановка спортсменов на учет во врачебно-физкультурный диспансер, где и осуществляется в дальнейшем медико-биологический контроль. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в сентябре (начало учебного года) и феврале - марте (перед соревнованиями летнего сезона).

Тестирование по ОФП в объединении спортивного туризма осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед проведением тестирования необходимо провести с обучающимися разминку с обязательным включением общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера.

Особо важным в становлении юного спортсмена является личный пример тренера, который определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

В реальных условиях педагогического процесса методы и формы воспитательной работы должны использоваться не как отдельные средства, а как гармонично организованная их система. Разумеется, на каком-то определенном этапе педагогического процесса тот или иной метод и форма может применяться в более или менее изолированном виде. Но без соответствующего подкрепления другими методами и формами, без взаимодействия с ними он утрачивает свое назначение, замедляет движение образовательного процесса к намеченной цели.

Перечень современных информационных источников:

Нормативно-правовые акты и документы:

1. ГОСТ Р 54605-2011. Туристские услуги. Услуга детского и юношеского туризма.

2. ГОСТ Р 57806-2017. Туристские услуги в области самостоятельного туризма. Общие требования.

3. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися /под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24 с.

4. Общие требования к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых

организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности таких мероприятий / Министерство просвещения Российской Федерации и Министерство экономического развития науки Российской Федерации. – М., 2019 – 8 с.

5. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации ЕВСК (действует с 11 июля 2021 г. до 1 января 2023 года)/Министерство спорта России. – М., 2017 - 33 с.

6. Правила вида спорта "спортивный туризм"/Министерство спорта России.- М., 2021 – 839 с.

7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ.

Основная литература:

1. Арсентьев В.М. Безопасность проведения туристских походов // В сборнике: Образование в области безопасности жизнедеятельности и новых технологий: проблемы и перспективы развития // Сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции. – Чита: ЗГУ, 2017. – С. 36-39.

2. Баканов М.В., Титлов А.Ю. Морально-психологическая подготовка в туристских группах разного возраста // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. – № 1. – С. 8-15.

3. Веселова Н.Ю. Организация туристской деятельности. – М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 255 с.

4. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» / Ю.С. Воронов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 64с.

5. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.

6. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.

7. Егорова, Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.

8. Кропачев, В.А. Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.

9. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.

10. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.

11. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
12. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик – М.: Советский спорт, 2002 – 700 с.
13. Черепанова И.О. Тематическое планирование занятий по подготовке к туристскому походу // В сборнике: Колпинские чтения: детско-юношеский туристско-краеведческий форум // Материалы II межрегиональной (с международным участием) научно-практической конференции. – СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2020. – С. 229-232.
14. Шаяхметова Г.М. Программа туристского палаточного лагеря «Батыр» (методическое пособие для организаторов детских туристских палаточных лагерей, руководителей туристских походов, педагогов дополнительного образования, методистов) // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – № 2 (123). – С. 164-191.

Дополнительная литература:

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М.: Вилад, 1996. – 80 с.
2. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с. 3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
4. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. – М.: Советский Спорт, 2001 - 80с.
5. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
6. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.- 228с.
8. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
9. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
10. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. – 61 с.
11. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.

12. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

Интернет-ресурсы:

1. Библиотека отчетов о спортивных походах. <http://www.tlib.ru/> , последнее посещение 02.02.2022
2. МЧС России: <https://www.mchs.gov.ru> , последнее посещение – 08.09.2021
3. Новости спортивного ориентирования. <http://www.moscompass.ru/news/> , последнее посещение 03.02.2022
4. Нормы ГТО. Источник: Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <https://www.gto.ru/norms> , последнее посещение – 03.02.2022
5. Российский туризм. Всероссийская библиотека отчетов. <http://tourism.ru/>, последнее посещение 02.02.2022
6. Туризм спортивный в Москве и России. <http://www.tmmoscow.ru/index.php> , последнее посещение 02.02.2022
7. Федерация спортивного туризма – объединение туристов Москвы (ФСТ-ОТМ). <https://fst-otm.net/> , последнее посещение 02.02.2022
8. Федерация спортивного ориентирования России. <https://rufso.ru/> , последнее посещение 02.02.2022
9. Федерация спортивного туризма России. <https://tssr.ru/>, последнее посещение 02.02.2022