****

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г.№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г.;

4. Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г.№1726 –р);

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

6. ПИСЬМО от 18 ноября 2015г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ»;

7. Устав МОУ СОШ п. Родниковский;

8. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ СОШ п. Родниковский.

**Пояснительная записка**

**Спортивный туризм**  — это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивный туризм в СССР, как вид спорта включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию в 1949. Спортивный туризм - это подготовка и проведение спортивных путешествий с целью преодоления протяженного пространства дикой природы на лыжах (лыжный туризм), с помощью средств   сплава (водный туризм) или пешком в горах (горный туризм). Спортивное путешествие проводится силами автономной группы из 6-10 человек. Чтобы пройти маршрут необходимо быть не только сильным, ловким, смелым и упорным, но и владеть широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях. В отличие от обычного путешествия спортивное путешествие включает набор классифицированных по сложности естественных препятствий. Классифицированные препятствия составляют основу методики сравнения путешествий по их сложности. Организация и проведение спортивных путешествий подчиняются Правилам, которые утверждены Туристско-спортивным союзом России.

По видам спортивный туризм различается:

 **пешеходный туризм** — передвижение на туристском маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, для высоких категорий сложности — в районах со сложным рельефом и климатическими условиями.

**лыжный туризм** — передвижение на туристском маршруте производится в основном на лыжах. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий по снежному и снежноледовому покрову на лыжах, для высоких категорий сложности — в условиях суровых климатических зон и в горной местности.

**горный туризм** — пешие походы в условиях высокогорья. Основной задачей является прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов.

  **водный туризм** — сплав по рекам на средствах сплава (судах), как правило в горной местности. Основной задачей является прохождение водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями ее течения.

**спелеотуризм** — путешествия по подземным полостям (пещерам, системам пещер, в том числе частично затопленным водой). Основной задачей является преодоление структурных препятствий, встречающихся в пещерах.

  **парусный туризм**— путешествия на судах под парусом по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море.

**на средствах передвижения** — раздел, включающий в себя велосипедный туризм, конный туризм и авто-мототуризм. Основной задачей является преодоление на протяженном маршруте рельефноландшафтных препятствий (дороги и тропы с различным рельефом и покрытием, вплоть до дорог на грани  проезжаемости (проходимости), туристических, скотопрогонных троп и троп миграции животных, броды и переправы, горные перевалы, траверсы и т.д.) в сложных условиях, как правило в горной или сложной по климату и рельефу сильнопересеченной местности.

 **комбинированный туризм** — походы, сочетающие в себе элементы различных видов туризма;

**мотоциклетный туризм** — один из видов туризма, в котором мотоцикл служит средством передвижения. Понятие «мотоциклетный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма.

**По возрастно-социальному признаку спортивный туризм разделяется на:**

Детский туризм; юношеский туризм; взрослый туризм; семейный туризм; туризм для людей с ограниченными возможностями.

В последние годы активное развитие получили следующие направления спортивного туризма:

 путешествия(в том числе — одиночные путешествия);

экстремальныйтуризм; дисциплина дистанции;  дисциплина дистанции в закрытых помещениях на искусственном рельефе (залинг).

**В Учреждении программа рассчитана на изучение видов**:

 детский и юношеский пешеходный туризм, дисциплина дистанции в закрытых помещениях на искусственном рельефе

(залинг).

Пешеходный туризм — передвижение на туристском маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, для высоких категорий сложности — в районах со сложным рельефом и климатическими условиями.

Зальный **туризм**, или **залинг** — разновидность соревнований **по** **спортивному** **туризму**,

проводимых на искусственном рельефе в закрытых помещениях.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует разностороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, также способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива. Занятия туризмом у детей формируют такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка.

 **Актуальность программы.**

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным туризмом как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

**Цель программы:**

**-**создание целостной среды для становления и развития социально активной личности, обладающей рядом умений и навыков, необходимых для  занятий спортивным туризмом, культурой поведения в природе, ответственным отношением к окружающей среде и как следствие к своему здоровью, достижения  обучающимися основ спортивного мастерства.

**Результаты образовательной программы:**

Личностные

-      формирование социально-значимых качеств личности;

-      формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям спортивным туризмом;

-      получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); -  знание особенностей развития спортивного туризма в Пензенской области

Метапредметные:

-      развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивным туризмом;

-      развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

-      знание требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом;

-      умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-      умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнения.

  Предметные

-      формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного туризма. - изучение истории края, его природных особенностей, особенностей развития спортивного туризма в Пензенской области.

-      формирование основ знаний об организме человека, режиме дня, основ закаливания организма, ЗОЖ, здорового питания и личной гигиены;

-      развитие умений концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия;

-      умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными специальными заданиями;

-      умение развивать профессионально необходимые физические навыки;

-      знание устройства спортивного и специального оборудования, умение использовать его для достижения спортивных целей;

-      приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования; - знание основ судейства по спортивному туризму.

**Адресат программы**

В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля  за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

К тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности, необходимые для занятий спортивным туризмом.

**Формы организации и режим реализации программы.**

Форма обучения– **очная;**

Форма организации деятельности обучающихся может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам, индивидуальная;

По  типузанятия:  комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, показательные, игровые. Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия; могут быть – комплексные,

открытые занятия; участие в соревновательной деятельности.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные (в группе по плану) тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду «Спортивный туризм».**

|  |  |
| --- | --- |
|     Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|     Скоростные способности |        3 |
|     Мышечная сила |        2 |
|     Вестибулярная устойчивость |        3 |
|     Выносливость |        2 |
|     Гибкость |        1 |
|     Координационные способности |        3 |
|     Телосложение |        3 |

Условные обозначения: 3- значительное влияние;  2- среднее влияние; 1-не значительное влияние.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие технологии. Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод.

Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы:

рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный.

Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами. Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

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

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

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

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

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

          Тренер-преподаватель должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

 Вся воспитательная работа осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

**Содержание программы.**

**1.  Вводное занятие**

1.1. Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МОУ СОШ п. Родниковский.

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

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

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

2.3. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплинадистанции) как вида спорта.

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

3.1. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов 3.2. Комплектование медицинской аптечки.  Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.

3.3. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.

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

4.1.  Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в летнее и зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами*.*

4.2.  Условия применения каждого элемента личного снаряжения*.*  Ремонт снаряжения.

Требования к чистке, стирке, хранению*.*

4.3.  Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса*.*

4.4.  Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса*.*

4.5.  Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования*.*

4.6.  Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования*.*

4.7.  Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения*.*

**5.  Спортивное ориентирование**

5.1.  Понятие о технике спортивного ориентирования.  Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

5.2.  Приемы и способы ориентирования.  Отметка на контрольном пункте (КП).

5.3.  Правильное держание спортивной карты.  Контрольная карточка и легенды КП.

5.4.  Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.

5.5.  Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

5.6.  Определение точки стояния.

5.7.  Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

5.8.  Технические приемы и способы ориентирования. **6. Основы техники спортивного туризма**

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

6.2.      Терминология, применяемая в спортивном туризме. Характеристика технических  приемов.

6.3.      Подъем по склону с верхней командной страховкой;

6.4.      Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам;

6.5.      Движение по перилам по тонкому льду;

6.6.      Переправа первого участника вброд;

6.7.      Переправа первого участника по тонкому льду;

6.8.      Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну;

6.9.      Организация и снятие перил;

6.10.  Переправа первого участника через реку по бревну;

6.11.  Траверс  склона первым участником с командной страховкой;

**6.**12.Движение по навесной переправе.

6.13.  Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их      причины.

6.14.  Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.

6.15.  Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

6.16.  Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

6.17.  Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

6.18.  Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

**7.Нормативная база по спортивному туризму**

**7.**1.Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.

   7.2.Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами»*.*

   7.3.Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию».

7.              4.Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Определение результатов».

   7.5. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.    7.6.Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правилсоревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.

**8.Основы туристской подготовки**

8.1.  Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.

8.2.  Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами.        Уборка места лагеря.

8.3.  Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности,  тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.  Гигиена в условиях полевого лагеря.     8.4. Комплектование группы, распределение обязанностей.  Должности в группе постоянные и временные.

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

8.6.  Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.  Правила установка палатки в различных условиях.

8.7.  Типы костров, правила разведения.

8.8.  Места для приготовления пищи.  Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

8.9.  Обязанности завхоза. Меню.  Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

**9. Общая физическая подготовка (ОФП).**

-  Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.        - Бег в медленном темпе 5-10 минут.

-  Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.

-  Подтягивание на перекладине.

-  Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

-  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.

-  Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

-  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 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 общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.),  кроссы (до 5 км.), бег по лестнице.

-  Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений. - 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:

10.1.  движение по бревну через реку и овраг по перилам;

10.2.  траверс по перилам;

10.3.  спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;

10.4.  спортивный спуск с самостраховкой;

10.5.  переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник); 10.6. движение по веревке с перилами (параллельные перила);

10.7.      скальное лазание.

10.8.      отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 1-2 класса:

10.9.      движение по бревну через реку и овраг по перилам;

10.10.  траверс по перилам;

10.11.  спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;

10.12.  спортивный спуск с самостраховкой;

10.13.  переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник); 10.14. движение по веревке с перилами (параллельные перила);

10.15. скальное лазание.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:  10.16. подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;

 10.17. транспортировка груза на этапах.

**11.  Организация и проведение поисково-спасательных работ.**

11.1.  ПСР на акватории.

11.2.  ПСР в природной среде.

**12.Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.**

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

**13.Сдача контрольных нормативов.**

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

**Учебный план  по виду спорта «спортивный туризм»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование тем и разделов | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.               Вводное занятие**1.1. Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство.Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МУ ДО «Улётовская ДЮСШ» **2.История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.**2.1. Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму*.***2.**2.Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.2.3. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.**3.Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы едицинских знаний.**3.1. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов 3.2. Комплектование медицинской аптечки.  Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.3.3. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.**4.  Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий ортивным туризмом.**4.1.         Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в летнее и зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами*.*4.2.         Условия применения каждого элемента личного снаряжения*.*  Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению*.*4.3.         Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса*.*4.4.         Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса*.*4.5.         Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования*.*4.6.         Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования*.*4.7.         Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения*.***5.  Спортивное ориентирование**5.1.         Понятие о технике спортивного ориентирования.  Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. 5.2. Приемы и способы ориентирования.  Отметка на контрольном пункте (КП).5.3. Правильное держание спортивной карты.  Контрольная |  1     1 1 1   1  1 1   1  1 1   1 1 1   1 2 1 |  1     1 1 1   1        1                1     |                   1 1      1 1   1 1 1     2 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| карточка и легенды КП.5.4. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.  5.5. Действия спортсмена при потере ориентировки и при трече с соперником.  5.6. Определение точки стояния.  5.7. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при мощи горизонталей.  5.8. Технические приемы и способы ориентирования. **6. Основы техники спортивного туризма** 6.1. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.  6.2. Терминология, применяемая в спортивном туризме. Характеристика технических  приемов.  6.3. Подъем по склону с верхней командной страховкой;    6.4. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным рилам;    6.5. Движение по перилам по тонкому льду;    6.6. Переправа первого участника вброд;    6.7. Переправа первого участника по тонкому льду;    6.8. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и  бревну;  6.9. Организация и снятие перил;    6.10. Переправа первого участника через реку по бревну;    6.11. Траверс  склона первым участником с командной раховкой; 6. 12.Движение по навесной переправе. 6.13.       Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их      причины. 6.14.       Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. 6.15.       Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.     6.16. Анализ выполнения технических приемов астником/связкой/группой. 6.17.        Ошибки выполнения технических приемов и их ичины. 6.18.        Особенности соревновательной деятельности алифицированных спортсменов.**7.Нормативная база по спортивному туризму**7.                 1.Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.   7.2.Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами»*.*   7.3.Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию».7.               4.Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».Раздел «Определение результатов».7.5.         Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Правиласоревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.**8.Основы туристской подготовки**      8.1. Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.      8.2. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила боты с пилой, топором, ножами.   Уборка места лагеря.      8.3. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности,  тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.  Гигиена в условиях полевого лагеря.    8.4. Комплектование группы, распределение обязанностей.  Должности в группе постоянные и временные.    8.5. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.    8.6. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.  Правила установка палатки в различных условиях.    8.7. Типы костров, правила разведения.    8.8. Места для приготовления пищи.  Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.     8.9. Обязанности завхоза. Меню.  Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.**9. Общая физическая подготовка (ОФП).**-                      Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.-                      Бег в медленном темпе 5-10 минут.-                      Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.-                      Подтягивание на перекладине.-                      Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ги на ногу, прыжки в длину.-                      Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в иседе).-                      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 к, как в беге.-                      Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.-                      Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. - 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 гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.  ИТОГО за период обучения |    22  2  1 2  2  22  2 **60****204 ч.**          1   |    22  2    2  2  22  2 **72** |
|  Итого за период обучения10.2. траверс по перилам;10.3. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;10.4. спортивный спуск с самостраховкой;10.5. переправа маятником через ручей, овраг по бревну(горизонтальный маятник);10.6. движение по веревке с перилами (параллельные перила);10.7. скальное лазание.10.8. отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 12 класса:10.9. движение по бревну через реку и овраг по перилам;10.10. траверс по перилам;10.11. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;10.12. спортивный спуск с самостраховкой;10.13. переправа маятником через ручей, овраг по бревну(горизонтальный маятник);10.14. движение по веревке с перилами (параллельные перила);10.15. скальное лазание.Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса: 10.16. подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой; 10.17. транспортировка груза на этапах.**11.           Организация и проведение поисково-спасательных работ.**11.1.  ПСР на акватории.11.2.  ПСР в природной среде.**12.Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ортивному ориентированию.**Участие в течение учебного года в районных, городских, краевых и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.**13.Сдача контрольных нормативов.**Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.   | 33333 333  33333 33     **6** 33**12****2** |   | 33333 333  33333 33     **6** 33**12**      **2**  |
| **ИТОГО за период обучения:** | **216 ч.** | **23 ч.** | **193 ч.** |

7.6.         Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» |  2 2 21 3 1  2 22 2222 222 21 111 1 1  1 1   1 1  1   1 **26 ч.** |           1  2              1 111 1 1  1 1   1 1  1222222222**178 ч.**    |  2 2 21 3  2   2 222 222222 222 22 2                           |

               Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| https://documents.infourok.ru/668a5bb7-6c1f-46fd-83da-639fa566909c/0/image001.gif | https://documents.infourok.ru/668a5bb7-6c1f-46fd-83da-639fa566909c/0/image002.gif | https://documents.infourok.ru/668a5bb7-6c1f-46fd-83da-639fa566909c/0/image003.gif | https://documents.infourok.ru/668a5bb7-6c1f-46fd-83da-639fa566909c/0/image004.gif | https://documents.infourok.ru/668a5bb7-6c1f-46fd-83da-639fa566909c/0/image005.gif | https://documents.infourok.ru/668a5bb7-6c1f-46fd-83da-639fa566909c/0/image006.gif | https://documents.infourok.ru/668a5bb7-6c1f-46fd-83da-639fa566909c/0/image007.gif | https://documents.infourok.ru/668a5bb7-6c1f-46fd-83da-639fa566909c/0/image008.gif | https://documents.infourok.ru/668a5bb7-6c1f-46fd-83da-639fa566909c/0/image009.gif |
| 1 | 6,6 | 5 | 1 | 8 | 8 | 10 | 120 | 1 |
| 2 | 6,4 | 6 | 2 | 10 | 10 | 20 | 130 | 2 |
| 3 | 6,2 | 8 | 4 | 12 | 12 | 30 | 140 | 3 |
| 4 | 6,0 | 10 | 6 | 14 | 14 | 40 | 150 | 4 |
| 5 | 5,8 | 12 | 8 | 16 | 16 | 50 | 160 | 5 |
| 6 | 5,7 | 15 | 10 | 18 | 18 | 60 | 170 | 6 |
| 7 | 5,6 | 16 | 12 | 20 | 20 | 90 | 180 | 7 |
| 8 | 5,5 | 17 | 14 | 24 | 22 | 120 | 190 | 8 |
| 9 | 5,4 | 18 | 16 | 28 | 24 | 150 | 200 | 9 |
| 10 | 5,3 | 19 | 18 | 30 | 26 | 180 | 210 | 10 |
| 11 | 5,2 | 20 | 20 | 31 | 28 | 210 | 215 | 11 |
| 12 | 5,1 | 21 | 22 | 32 | 30 | 240 | 220 | 12 |
| 13 | 5,0 | 22 | 24 | 33 | 31 | 270 | 225 | 13 |
| 14 | 4,9 | 23 | 26 | 34 | 32 | 300 | 230 | 14 |
| 15 | 4,8 | 24 | 28 | 35 | 33 | 330 | 235 | 15 |
| 16 | 4,7 | 25 | 30 | 36 | 34 | 360 | 240 | 16 |
| 17 | 4,6 | 27 | 32 | 37 | 35 | 390 | 245 | 17 |
| 18 | 4,5 | 29 | 33 | 38 | 36 | 410 | 250 | 18 |
| 19 | 4,4 | 30 | 34 | 39 | 37 | 440 | 255 | 19 |
| 20 | 4,3 | 32 | 35 | 40 | 38 | 500 | 260 | 20 |

**Тест контроль физической подготовленности учащихся**

1.  Мышечная выносливость: испытывается приседанием на одной ноге.

Норма: 6 приседаний для мальчиков, 5 приседаний для девочек.

2.  Сила мышц и прыгучесть ног, испытывается с помощью пробы Абалакова – прыжок с места в высоту. Норма: М – не менее 40см, Ж - не менее 37 см.

3.  Проба с задержкой дыхания на выдохе, производимом после полного быстрого выдоха. Закрыв нос пальцами, определяют время задержки дыхания в секундах. Норма: М - не менее  30 сек., Ж - не менее 25 сек.

4.  Проба вестибулярной системы (на равновесие) проба Озерецкого: стоя на одной ноге, поставить к ее колену пятку другой ноги, руки на пояс, закрыть глаза и стоять так, как можно дольше. Норма: М- не менее 20 сек., Ж- не менее 15 сек.

5.  Проба на гибкость. Максимально наклониться вперед, не сгибая ног, и задержать руки в таком положении хотя бы на 3 секунды. Если руки слегка касаются пола, пробу повторяют, стоя на подставке высотой в 10 – 20см. В этом случае расстояние от верхней линии опоры до кончиков пальцев будет со знаком плюс.  Норма: М- 5-8см, Ж- 1 – 0 см.

6.  Тест на быстроту. Стоя, взять в согнутую под прямым углом руку линейку вертикально, так, чтобы нулевая отметка была на одном уровне с мизинцем. Разжать и как можно быстрее сжать линейку пальцами рук. Чем меньше расстояние от нижнего края линейки до нижнего края ладони, тем лучше.

7.  Оценка силы рук и плечевого пояса, можно использовать подтягивание на перекладине. Норма: М- 8 и более раз, Ж- 6 раз.

8.  Функциональное состояние вегетативной нервной системы определяется с помощью ортостатической пробы. Подсчитывается частота пульса в покое лежа и сразу после вставания на ноги. Прирост пульса не должен быть больше 15%. Более резкое его возрастание свидетельствует о перевозбуждении нервной системы.

9.  Скоростная выносливость – из положения лежа на спине, максимальное число подъемов прямых ног на 90 градусов за 20 секунд.

10.          Состояние сердечно – сосудистой системы, индекс Руфье: для определения необходимо выполнить 30 приседаний за 45 секунд: при приседании руки поднимают перед собой, при вставании – опускают вдоль туловища.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ориентировочные****нормативные требования для оценки физической подготовленности детей в туристских объединениях**тесты  | ПВД  | Категория сложности похода  |
|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Подъем на 4 этаж, пульс сразу, не более, уд.\мин  Через 2 минуты  | 120 100 | 116 96 | 112 92 | 108 90 | 106 88 | 102 86 |
| Количество       приседаний         доотказа, не менее раз  | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | 100 |
| Приседание на одной ноге, неменее раз  | 0 -2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Прыжок Абалакова (в высоту), не менее см  | 34 | 40 | 42 | 45 | 48 | 50 |
| Подтягивание на перекладине, не менее раз  | - | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| Задержка дыхания на выдохе (по Генчи), не менее сек.  | 25 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 |
| Бег на 100 м., не более сек.  | - | 12,7 | 12,4 | 12,1 | 11,8 | 11,5 |

**Промежуточный контроль.**

**Образовательная программа «Спортивный туризм». 1- й год обучения.**

Инструкция по организации и проведению тестирования.

Для проведения тестирования необходимо предусмотреть помещение с местами (стол, стол).  Испытуемым сначала выдают листы с заданиями теста, знакомят с порядком их выполнения, затем дают карандаши или ручки, листы бумаги для ответов.

Контрольное время для выполнения теста – не более 25 минут. За 5 минут до истечения времени тестирования громко объявляют: «Осталось 5 минут до конца тестирования». Затем педагог собирает выполненные работы.

1.   Наблюдатель сообщает: «Сзади у меня озеро, прямо перед собой вижу дом лесника, а слева небольшая рощица, на севере вижу купол церкви. Если повернуться к церкви лицом, то озеро будет справа». Определите, где будет расположен дом лесника:  а) на юге; б) на востоке; в) на западе; г) на юго – востоке;

2.   Ваша туристская группа находится в лесу. По косвенным признакам определяете приближение пожара (запах гари, беспокойное поведение животных и птиц), положение усугубляется попутным ветром, ваши действия:

а) повинуясь инстинкту самосохранения, быстрее убежите от пожара;

б) дождётесь приближения пожара и примите активные меры по его тушению;

в) почувствовав опасность, измените направление движения группы навстречу очагу пожара с целью его тушения;

г) сделаете многослойную повязку для лица, защитите голову, конечности от огня, смочите их, избавитесь от горючего и легко воспламеняющегося снаряжения, снимите с себя плавящуюся одежду, будете искать укрытие вблизи водоема.

3.   При укусе в руку ядовитой змеи вы предпримите следующие действия:

а) выше места укуса перетяну резиновым жгутом, чтобы препятствовать распространению яда по организму;

б) место укуса прижгу раскаленным кончиком ножа, потому что змеиный яд под действием высокой температуры разрушается;

в) дам пострадавшему от укуса выпить алкоголя, укутаю потеплее;

г) выдавлю из раны кровь, промою ранку перекисью водорода, обеспечу полный покой.

4.   Для обеззараживания воды из неизвестного источника можно, используя те медицинские препараты, которые есть в большой походной аптечке. А именно?

а) анальгин; б) гидроперит (перекись водорода); в) нитроглицерин; г) бесалол;

5.   Вам нужна длинная веревка, но есть два отрезка веревки разного диаметра нужной длины.

Какой узел вы используете для этих целей?

а) узел проводника; б) булинь; в) брам-шкотовый; г) прямой;

6.   На какой стороне деревьев кора тоньше, эластичнее, у берез светлее?

а) на востоке; б) на западе; в) на юге; г) на севере;

7.   Для обогрева и просушки белья, Вы, скорее всего, воспользуетесь костром типа?

а) «шалаш»; б) «звездный»; в) « нодья»; г) «колодец»;

8.   Если обнаружено обморожение, то необходимо срочно предпринять следующие меры:

а) использовать для отогрева горячие камни и огонь;

б) дать выпить спиртного;

в) защитить пострадавшего от потери тепла и обеспечить горячим питьем;

г) растереть обмороженный участок снегом или шерстяной рукавицей.

9.   Вы заметили приближение грозовой тучи. Чтобы узнать, когда начнется дождь, вы сделали два замера времени. Первый раз от вспышки молнии до раската грома прошла 21 секунда. Во второй раз (отсчет был сделан через 4 минуты) – 15 секунд. Через сколько времени после второго отсчета начнется дождь?

а) 3 минуты; б) 4 минуты; в) 5 минут; г) 6 минут;

10.          Один из ваших товарищей в группе сильно оцарапал ногу о камень, но не беда под рукой есть походная аптечка. Чем вы воспользуетесь для обработки краев раны?  а) анальгин; б) спиртовой раствор йода; в) аспирин; г) но–шпа;  11. Ежедневная калорийность пищи должна составлять?

а) 500 – 1000 ккал; б) 1500 – 2000 ккал; в)2500 –3000 ккал; г) 3500 – 4000 ккал;

12.  Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть соответственно?  а) 1:1:4; б) 1:2:4; в) 2:2:4; г) 2:3:4;

13.  В полнолуние Луна ровно в полночь (по месту времени) находится?

а) на севере; б) на юге; в) на востоке; г) на западе;

14.  На вашем пути встретилось болото, и его обойти нельзя. Как поступите?  а) повернете назад;

б) расспросите местных жителей о его проходимости, опасных местах, гатях, тропах и т.д.;

в) сделаете из подручного материала «болотоступы» и будете преодолевать болото, двигаясь друг за другом;

г) заготовите жерди для строительства гати на опасных местах болота и начнете движение;  15. В пути вас неожиданно застала гроза. Дальнейшее движение опасно, вы решили  укрыться. Скорее всего, вы укроетесь:

а) под кроной одинокого дерева дуба с густой кроной;

б) укроетесь у отвесной стены разрушенного здания;

в) укроетесь под одиноко стоящими скалами – останцами;

г) спрячетесь среди невысоких деревьев с густыми кронами.

16.  Глубина каменного переката – чуть ниже пояса (0,8 м). При какой скорости течения реки безопасно переправляться через реку вброд?  а) 1 м\с; б) 2 м\с; в) 3 м\с; г) 4 м\с;

17.  Находясь на рыбалке в лодке, вы вдруг услышали призывы о помощи. Видите тонущего человека недалеко от вас. Как на лодке вы подойдете к тонущему человеку?  а) вниз по течению правым бортом;

б) вниз по течению левым бортом;

в) вверх по течению кормой вперед;

г) против течения к утопающему, а подниму его с кормы;

18.  Чем обработать рану, полученную в походе, не используя медицинские препараты?

а) цветами клевера;  б) листьями дуба;  в) отваром березового цвета; г) листьями подорожника;  19. На какие изменения в погоде указывает проявление активности у пауков, когда они много ползают, опускаются вниз?

а) к потеплению;  б) к похолоданию;  в) к приближению грозы;  г) к ветру;

Правильные ответы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| в | а | г | б | в | в | в | в | г | б |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |   |
| в | б | г | а | б | б | г | г | в |   |

**Информационное обеспечение программы.**

1.    Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (утверждено Президиумом ФСТР от 23.03 2019 г).

2.    Положение о соревнованиях «Школа безопасности» от 20.12 2018 г.

3.    Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности» от 20.12.2018 г.

4.    Алексеев А.А*.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

5.    Алешин В.М., Серебреников А.В*.* Туристская топография. - М., Профиз-дат,1985.

6.    Аппенянский А*.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.

7.    Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.

8.    Варламов В.Г*.* Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983 9. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.

10.              Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.

11.              Ганопольскии В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.

12.              Иванов Е.И*.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.

13.              Казанцев АА. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.

14.              Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА. Туристские слеты и соревнования. -

М., Профиздат, 1984

15.              Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.

16.              Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.

17.              Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

18.              Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.

19.              Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ,

1997.

20.              Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.

21.              Васильев В.Г.В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.

22.              Федотов В.Н., Востоков И.Е.Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002.