

Администрация города Дзержинска Нижегородской области  
Департамент социальной политики и спорта  
Отдел физической культуры и спорта  
муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа «Магнитная Стрелка»  
(МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»)

Согласовано  
Методическим советом  
МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждено  
приказом директора МБУ  
«СШ «Магнитная Стрелка»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ С.Л.Зыбов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Срок реализации программы – 2 года  
Автор: Аринушкин Петр Григорьевич,  
Тренер-преподаватель по спортивному туризму,  
Аринушкина Марина Федоровна,  
Тренер-преподаватель по спортивному туризму

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.</b>	4
1.1. Цель программы	4
1.2. Основные задачи	5
1.3. Режим работы.	6
1.4. Учебный план	7
<b>2. Спортивно-оздоровительный туризм (1 год обучения)</b>	8
2.1. Учебно-тематическое планирование (1 год обучения)	8
2.2. Методическая часть (содержание учебной программы спортивно-оздоровительного туризма 1 года обучения).	10
2.3. Общая физическая подготовка	13
2.3.1. Учебно-тематический план	13
2.3.2. Методическая часть (содержание учебной программы спортивно-оздоровительного туризма 1 года обучения)	13
2.4. Специальная физическая подготовка	15
2.4.1. Учебно-тематический план	16
2.5. Техническая подготовка	16
2.6. Система контроля и зачетные требования	17
<b>3. Спортивно-оздоровительный туризм (2 год обучения)</b>	18
3.1. Учебно-тематический план спортивно-оздоровительного туризма (2 год обучения)	18
3.2. Программа по туризму (2 год обучения)	21
3.2.1. Учебно-тематический план	21
3.2.2. Методическая часть (содержание учебной программы спортивно-оздоровительного туризма 2 года обучения)	21
3.2.3. Система контроля и зачетные требования	24
3.3. Программа по ориентированию (2 год обучения)	27
3.3.1. Учебно-тематический план по ориентированию	27
3.3.2. Методическая часть (содержание программы)	27
3.3.3. Система контроля и зачетные требования	28
3.4. Программа по краеведению (2 год обучения)	30
3.4.1. Учебно-тематический план по краеведению	30
3.4.2. Методическая часть (содержание учебной программы)	30
3.4.3. Система контроля и зачетные требования	31
3.5. Программа по общей физической подготовке (2 года обучения)	32
3.5.1. Учебно-тематический план 2 года обучения	32
3.5.2. Методическая часть (содержание учебной программы по ОФП 2 года обучения)	32
3.5.3. Система контроля и зачетные требования	33
3.6. Специальная физическая подготовка.	35

3.6.1. Учебно-тематический план по СФП	35
<b>4. Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря</b>	36
<b>5. Перечень личного туристского снаряжения учащегося</b>	37
<b>6. Перечень информационного обеспечения</b>	38

## 1. Пояснительная записка.

Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре спортивно-оздоровительный туризм представлен в виде элементов ориентирования на местности, преодоления разнообразных естественных препятствий.

В спортивно-оздоровительном туризме достаточно эффективно реализуется не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные. Спортивно-оздоровительный туризм имеет большое воспитательное значение, он используется как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях, знакомство с красотами Нижегородского края. Спортивно-оздоровительный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походом, путешествиями, экскурсиями, прогулками, туристскими слетами и соревнованиями.

Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания туристов на воспитательных задачах спортивно-оздоровительного туризма.

Спортивная школа способствует развитию физкультурно-массовой работы с молодежью, через систематические секционные занятия, содействует всестороннему, гармоничному развитию личности. Данная программа предназначена для занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

**1.1. Целью программы спортивно-оздоровительного туризма** является создание оптимальных условий для реализации эффективного спортивно-оздоровительного туристского комплекса, способного вовлечь в спортивное туристское движение как можно больше молодежи и реализовать современную технологию активного отдыха, направленного на социальную адаптацию, духовное и физическое совершенствование личности.

**Цель может быть достигнута путем решения основных задач:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- готовить разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

И конкретных, **специальных задач**:

- повышение уровня специально физической подготовки для роста спортивного мастерства туриста.
- Совершенствований специальных технических навыков.
- Развитие силовой, специальной выносливости, координационных способностей.
- Воспитание волевых качеств, в практическом применении на соревнованиях.

## **1.2. Основные задачи в подготовке спортивного туризма.**

Многолетняя подготовка туристов включает в себя следующие этапы подготовки:

### **1) Спортивно–оздоровительный этап (СО):**

зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивно-оздоровительным туризмом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Достижение обучающихся такого уровня здоровья и физической подготовленности, которой обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- Обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

### **2) Этап начальной подготовки (НП):**

зачисляющиеся учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивно-оздоровительным туризмом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Привлечение, детей к занятиям физкультурой и спорту и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивно-оздоровительного туризма;
- Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ знаний и умений спортивно оздоровительного туризма;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности, на основе занятий различными видами физических упражнений;

- Выявление задатков и способностей детей, определение вида деятельности для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- Подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группе.

### **3) Учебно-тренировочный этап:**

Формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемлемые нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения, на том этапе осуществляется при условии выполнения обучающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- Совершенствование в технике и тактике спортивно-оздоровительного туризма, приобретение соревновательного опыта путем участие в соревнованиях;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по общей физической и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группе;

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

### **1.3. Режим работы.**

Подготовка спортсменов в спортивной школе является многолетним процессом, рассчитанным на 6-8 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся спортивным туризмом в соответствии с этапом подготовки.

Подготовка обучающихся в спортивном туризме делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет;
- Этап предварительной подготовки (до 2-х лет) проводится в группах начальной подготовки;
- Этап начальной специализации (до 4-х лет) проводится в учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го, 3-го и т.д. годов обучения;

Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по спортивному туризму в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями.

Комплектование в спортивной школе производится ежегодно в сентябре месяце. В отделение спортивно-оздоровительного туризма принимаются дети с 8 лет и старше, допущенные к занятиям врачом.

Формы занятий по спортивно-оздоровительному туризму определяется в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки. Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся, а так же исходя из материальной базы.

#### **1.4. Учебный план**

Содержание	СОГ 1	СОГ 2
<b>Количество часов в неделю</b>	4	6
Теоретическая подготовка	12	45
ОФП	62	35
СФП	48	36
Техническая подготовка	20	100
Тактическая подготовка	-	-
Участие в соревнованиях	-	-
Контрольные испытания	2	2
Инструкторско-судейская практика	-	-
Всего часов:	144	218
Медицинское обследование	2	2
<b>Итого часов</b>	146	220

## 2. Спортивно-оздоровительный туризм

### 2.1. Учебно-тематическое планирование (1 год обучения)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Туризм и ориентирование Начало любых самых дальних дорог. Знать, где север, а где юг нам поможет добрый друг	Всего:3 час.	Участие городском Фестивале туризма. Участие в соревнованиях «Веселые старты» Экскурсия по городу.
	ОФП Комплекс утренней зарядки Лихо мерили шаги две туристские ноги	16ч.	
	СФП Движение в колонне Движение в строю	12час	
	Техническая подготовка Движение в колонне, строю Движение по склону.	5час.	
2.	Туризм и ориентирование	Всего: 3час.	Поездка с познавательной целью в Нижний Новгород. Участие в соревнованиях «Поиски Деда Мороза»
	ОФП	16час.	
	СФП - Плавание - Гимнастические упражнения	12час	
	- Техническая подготовка - Техника преодоления препятствий в походе - Преодоление водной преграды - Маятник вертикальный - Маятник горизонтальный	5час.	
3.	Туризм и ориентирование	Всего: 3час.	Участие семьями в соревнованиях
	ОФП	16час.	«Российский азимут»
	СФП Лыжная подготовка Плавание	12час	
	Техническая подготовка Соревнования по теме «Бивак»	5час.	

4.	Туризм и ориентирование - обеспечение безопасности - приготовление пищи - снаряжение - порядок движения в походе - оказание первой помощи в походе - туристские должности в группе - самодеятельная песня	Всего:3час.	Участие в городском туристическом слете
	ОФП	14час.	
	СФП	12час.	
	Техническая подготовка Разжигание костра Изучение знаков бедствия Участие в городском турслете	5час.	
	<b>Всего часов</b>	<b>144час.</b>	

## 2.2. Методическая часть (содержание учебной программы спортивно-оздоровительного туризма 1 года обучения).

### **Теоретическая подготовка.**

#### **Тема 1.** «Начало самых любимых дорог». (1 час.)

Беседа о туристических возможностях родного края. Что такое туризм и кого называют туристом?

Природоохранный комплекс туриста. Обзор книг о туризме. Выставка туристкой литературы, фотоальбомов о туризме, фотогазет. Просмотр видеофильмов о школьном турслете.

**Базовые понятия:** туризм.

#### **Тема 2.** Люби и знай свой родной край. (1 час.)

Как называется наш город? Кто такой Ф.Э.Дзержинский? Какие улицы и площади нашего города вы знаете?

**Базовые понятия:** Растяпино.

#### **Тема 3.** Хорошо хоть немного посидеть у костра. (1 час.)

Организация привалов и ночлегов. Малые привалы. Обеденные привалы. Типы костров. Разжигание костра. Заготовка топлива. Костры в лесистых районах. Очаги в малолесистой местности.

#### **Тема 4.** Личное и групповое снаряжение. (1 час.)

Личное снаряжение. Общий перечень. Особенности личного снаряжения в горном, водном и лыжном путешествии.

Групповое снаряжение. Общий перечень. Особенности группового снаряжения в горном, пешем и водном путешествиях. Медицинская аптечка. Подготовка снаряжения к путешествию, уход за ним и ремонт. Проверка и доработка снаряжения. Пропитка и смазка. Укладка снаряжения в рюкзак. Ремонт снаряжения в походных условиях. Ремонтный набор. Требования к снаряжению с точки зрения безопасности.

**Творческие задания:** составить памятку «Требования к снаряжению с точки зрения безопасности».

**Творческие задания:** «Что возьмем с собой в поход?», «Уберем лишнее».

**Базовые понятия:** снаряжение, коврик, спальник, палатка, принадлежности для костра, ремонтный набор, анорак, КЛМН, бахилы, медицинская аптечка.

#### **Тема 5.** Порядок движения и способы преодоления препятствий. (1 час.)

**Пешее путешествие.** Режим и распорядок походного дня, темп движения, порядок и путь движения группы, преодоление крутых склонов, лесные заросли, завалы, заболоченные участки, переправа по кладу, переправа вброд, переправа вплавь.

**Лыжное путешествие.** Особенности режима, темпа, порядка движения. Подъемы и спуски, торможения, повороты, преодоление препятствий.

**Творческие задания:** «Составь режим и порядок походного дня», игра «Узлы - шоу», «Составь вопросы и предполагаемые ответы к данной теме».

**Базовые понятия:** режим, темп движения, узлы, катамаран, байдарка.

**Тема 6.** Туристские должности в группе. (1 час.)

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

Практические занятия: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведение итогов.

**Базовые понятия:** должности, краевед, санитар.

**Творческие задания:** придумать игру «Мы в походе» с описанием обязанностей для участников.

**Тема 7.** Обед туристёнка.

Организация питания в путешествии. Продолжительность варки на костре. Практические занятия по приготовлению различных блюд.

Различия в меню ПВД и степенных походов, а также категорийных.

Рецепты походных блюд.

**Тема 8.** Оказание первой помощи в походе. Гигиена туриста (час.).

Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов. Термические ожоги. Ранения режущими и колющими орудиями. Отравления продуктами питания. Желудочно-кишечные заболевания. Потертости, опрелости, мозоли. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясения мозга.

**Творческие задания:** собери походную аптечку, составь памятку о технике безопасности в походах.

**Базовые понятия:** термические ожоги, химические ожоги, обморожения, кровотечение артериальное, венозное, капиллярное.

**Тема 9.** Школа безопасности. Кто, когда, зачем и где всех нас выручит в беде? (1 час.)

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при организации лагеря. Выбор места расположения лагеря. Меры безопасности при планировке лагеря.

Расположение жилых палаток, костра, туалета, мусорных ям.

Защита от ветра. Ночлег в палатке с печкой. Меры безопасности при работе с печкой.

Творческие работы: составить памятку по технике безопасности при проживании в палаточном лагере.

**Тема 10.** Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит.

### **Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся туризмом гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

## 2.3. Общая физическая подготовка

### 2.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Всего часов
1.	Значение общей и физической подготовки для туриста	1
2.	Упражнения на развитие выносливости.	3
3.	Упражнения на развитие быстроты.	3
4.	Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	3
5.	Упражнения на развитие силы.	3
6.	Метание различных предметов.	3
7.	Упражнения для развития гибкости.	3
8.	Походный шаг.	3
9.	Легкая атлетика.	8
10.	Лыжи.	3
11.	Спортивные и подвижные игры.	3
	Итого	62

### 2.3.2. Методическая часть (содержание учебной программы спортивно-оздоровительного туризма 1 года обучения)

**Тема 1.** Значение общей и специальной физической подготовки для туриста(1 ч.).

Физические и моральные качества, необходимые туристу. Закаливание организма. Режим дня. Комплекс гимнастики. Медицинский контроль и самоконтроль. Личный план тренировок. Режим питания.

**Базовые понятия:** контроль и самоконтроль.

**Тема 2.** Упражнения на развитие выносливости(3 ч.).

Бег в равномерном темпе от 1 до 2 км, бег в «гору». Ходьба на лыжах от 1 до 2 км. Обучение плаванию в малой чаше бассейна. Кроме занятий по ОФП данные упражнения включаются и в другие занятия (по туризму, ориентированию).

**Тема 3.** Упражнения на развитие быстроты (3 ч.).

Бег с высокого и низкого старта на скорость на 30, 60, 100 м.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной смены направлений. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, прыжками по кругу. Баскетбол с укороченными таймами и выбыванием проигравшей команды.

**Тема 4.** Упражнения для развития ловкости и прыгучести (3 ч.).

Прыжки по кочкам. Прыжки через поваленное дерево. Прыжки с берега реки, с бровки оврага, с гимнастической лестницы.

**Тема 5.** Упражнения на развитие силы (3 ч.).

Ходьба «гусиным» шагом в полу-приседе, выпадами. Ходьба и бег в подъемы и на спусках различной крутизны с отягощениями, лазанье по наклонным и вертикальным лестницам без отягощения и с различными отягощениями. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера.

**Тема 6.** Метание различных предметов (3 ч.).

Метание мяча. Бросание веревки через ров, ручей.

**Тема 7.** Упражнения для развитие гибкости (3 ч.).

Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпада, «полу-шпагата», «шпагата», маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжение и развитие подвижности суставов. Различные упражнения в сгибании и разгибании туловища.

**Тема 8.** Походный шаг. (3 ч.).

Ходьба с отягощениями до 1,5 км. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

**Тема 9.** Легкая атлетика (8 ч.).

Бег на короткие дистанции на 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих дистанциях. Бег 100, 200 м. Бег по пересеченной местности (кросс) от 1 км до 1,5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Тройной, пятерной и многоскоки.

**Тема 10.** Лыжи (12 ч.).

Изучение различной техники ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Ходьба на лыжах по дистанции 1, 2, 3 км. Катание с горы. Спуски и подъемы на склоны различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков.

**Тема 11.** Спортивные и подвижные игры.(3 ч.).

Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий.

## 2.4. Специальная физическая подготовка

### 2.4.1. Учебно-тематический план

№	Название темы	Всего часов
1	Движение в колонне. Движение в строю	4
2	Упражнения для развития выносливости.	4
3	Упражнения на развитие быстроты.	4
4	Упражнения на развитие ловкости.	4
5	Упражнения для развития силы и силовой выносливости	4
6	- Плавание	12
7	-Гимнастические упражнения	4
8	Лыжная подготовка	12
	Итого:	48

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов–туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 3 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

## 2.5. Техническая подготовка

- Действия определения места.
- Действия организации привалов и ночлегов.
- Выбор способа укладки рюкзака, подготовка снаряжения.
- Определение ситуации и момента.
- Выбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.
- Соревновательный настрой.
- Движение в колонне, строю.
- Движение по склону, подъем и спуск.
- Движение с альпенштоком.
- Движение с компасом.
- Вязка узлов.
- Движение по веревкам.
- Установка палатки.

## 2.6. Система контроля и зачетные требования

Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся.

**Входное тестирование и диагностика** (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Практическое занятие. Рисование детей на тему «Моя семья». Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

**Констатирующее тестирование и диагностика** (проводится весной)

Практическое занятие. Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма обучающихся.

Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

По итогам первого года обучения от обучающихся в объединении не предъявляется никаких требований по выполнению разрядов по спортивному туризму, ориентированию, скалолазанию.

Более 70% обучающихся должны сдать норматив ГТО 1 ступени на золотой знак отличия.

### 3. Спортивно-оздоровительный туризм (2 год обучения)

Программа по спортивно-оздоровительному туризму 2 год обучения состоит из 4 блоков:

- туризм;
- ориентирование;
- краеведение;
- общая физическая подготовка.

#### 3.1. Учебно-тематический план спортивно-оздоровительного туризма (2 год обучения)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Туризм - вводное занятие - обеспечение безопасности - организация бивака - снаряжение туриста	Всего: 12час 2ч. 2ч. 6ч. 2ч.	- Участие в матчевой встрече; - участие в соревнованиях.
	Ориентирование -понятие о топографии и ориентировании -топографическая карта -условные знаки -работа с компасом -рельеф местности	Всего: 12час 2ч. 4ч. 2ч. 2ч. 2ч.	
	ОФП	9ч.	
	Краеведение Знакомство с предметом Экскурсия в краеведческий музей города	Всего:4час 2ч. 2ч.	
	Социальные навыки -умение знакомиться	9час.	
	Походы и экскурсии	5час.	
	2.	Туризм -обеспечение безопасности -приготовление пищи -снаряжение -способы преодоления препятствий -гигиена туриста	
Ориентирование -условные знаки -работа с компасом		Всего:4час 2ч. 2ч.	

	ОФП	9час.	
	Краеведение -экскурсия в музей шк.№25 -экскурсия в музей ДДТ Социальные навыки -совместная деятельность	Всего:4час 2ч. 2ч. 9час.	
	Экскурсия в Нижний Новгород	5час.	
3.	Туризм -обеспечение безопасности -приготовление пищи -снаряжение -порядок движения в походе -оказание первой помощи в походе -самодельная песня	Всего:18час 2ч. 2ч. 4ч. 6ч. 2ч. 2ч.	Участие в соревнованиях.
	Ориентирование -условные знаки -компас -рельеф местности	Всего:8час 3ч. 3ч. 2ч.	
	ОФП	9час.	
	Краеведение -знакомство с предприятиями города -подготовка газеты об экскурсиях	4ч. 2ч.	
	Социальные навыки -навыки общения Соревнования по теме «Бивак»	9час. 5час.	
4.	Туризм - обеспечение безопасности -приготовление пищи -снаряжение -порядок движения в походе -оказание первой помощи в походе -туристские должности в группе -самодельная песня	Всего:20час 2ч. 2ч. 2ч. 8ч. 2ч. 2ч. 2ч.	Участие в городском туристическом слете без ночлега
	Ориентирование -аварийное ориентирование -тренировки на местности -участие в соревнованиях	Всего:12час 4ч. 4ч. 4ч.	
	ОФП	9час.	

	Краеведение -встреча с известными земляками. Подготовка к туристическому слету.	4час.	
	Социальные навыки -социальные навыки продвинутого типа -Участие в городском туристическом слете	9час. 5час.	
	<b>Всего часов</b>	<b>216час.</b>	

### 3.2. Программа по туризму (2 год обучения)

#### 3.2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	
				в помеще-нии	на мест-ности
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	6	3		3
3.	Организация бивака: - приготовление пищи; - простейшие укрытия.	20	8	2	10
4.	Личное и групповое снаряже-ние	8	2	4	2
5.	Порядок движения в походе и способы преодоления препят-ствий.	20	4	4	12
6.	Туристские должности в груп-пе	4	2	2	-
7.	Оказание первой помощи в походе. Гигиена туриста.	6	2	-	4
8.	Самодетельная песня. Исто-рия развития.	4	2	2	-
9.	Походы и экскурсии	4ч. х 5	-	-	20ч.
	Итого:	90	25	14	51

#### 3.2.2. Методическая часть (содержание учебной программы спортивно-оздоровительного туризма 2 года обучения)

##### Тема 1. Вводное занятие. (2час.)

Беседа о туристических возможностях родного края. Что такое туризм и кого называют туристом?

Природоохранный комплекс туриста. Обзор книг о туризме. Выставка туристкой литературы, фотоальбомов о туризме, фотогазет. Просмотр видеофильмов о школьном турслете.

**Базовые понятия:** туризм, кодекс.

##### Тема 2. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.(6 час.)

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при организации лагеря. Выбор места расположения лагеря. Меры безопасности при планировке лагеря.

Расположение жилых палаток, костра, туалета, мусорных ям.

Защита от ветра. Ночлег в палатке с печкой. Меры безопасности при работе с печкой.

Творческие работы: составить памятку по технике безопасности при проживании в палаточном лагере.

**Базовые понятия:** дисциплина, безопасность.

**Тема 3.** Организация бивака, приготовление пищи. Простейшие укрытия. (20 час.)

Организация привалов и ночлегов. Малые привалы. Обеденные привалы. Типы костров. Разжигание костра. Заготовка топлива. Костры в лесистых районах. Очаги в малолесистой местности.

Сооружение временных укрытий. Общие правила строительства временных укрытий. Укрытия из искусственного строительного материала (полиэтиленовая пленка или ткань).

Снежные укрытия. Правила строительства снежных укрытий. Меры безопасности. Убежища открытого типа: снежная яма, снежный чум и т. д. Убежища закрытого типа: пещера, берлога, нора и т. д.

Способы добывания огня без спичек. Сохранение огня.

Организация питания в путешествии. Продолжительность варки на костре. Практические занятия по приготовлению различных блюд.

Различия в меню ПВД и степенных походов, а также категорийных.

Рецепты походных блюд.

**Тема 4.** Личное и групповое снаряжение. (8 час.)

Личное снаряжение. Общий перечень. Особенности личного снаряжения в горном, водном и лыжном путешествии.

Групповое снаряжение. Общий перечень. Особенности группового снаряжения в горном, пешем и водном путешествиях. Медицинская аптечка. Подготовка снаряжения к путешествию, уход за ним и ремонт. Проверка и доработка снаряжения. Пропитка и смазка. Укладка снаряжения в рюкзак. Ремонт снаряжения в походных условиях. Ремонтный набор. Требования к снаряжению с точки зрения безопасности.

**Творческие задания:** составить памятку «Требования к снаряжению с точки зрения безопасности».

**Творческие задания:** «Что возьмем с собой в поход?», «Уберем лишнее».

**Базовые понятия:** снаряжение, коврик, спальник, палатка, принадлежности для костра, ремонтный набор, анорак, КЛМН, бахилы, медицинская аптечка.

**Тема 5.** Порядок движения и способы преодоления препятствий. (20 час.)

**Пешее путешествие.** Режим и распорядок походного дня, темп движения, порядок и путь движения группы, преодоление крутых склонов, лесные заросли, завалы, заболоченные участки, переправа по кладу, переправа вброд, переправа вплавь.

**Лыжное путешествие.** Особенности режима, темпа, порядка движения, подъемы спуски, подъемы, торможения, повороты, преодоление препятствий.

**Водное путешествие.** Особенности режима, темпа, порядка движения, линия движения, работа веслами, управление плотом, движение против течения, основные естественные препятствия, искусственные препятствия

**Горное путешествие.** Особенности режима, темпа, порядок движения, преодоление травянистых склонов, осыпей, скальные участки, снежные склоны и ледники, переправа по камням и снегу, навесная переправа, страховка и работа с веревкой, взаимная страховка, самостраховка и самозадержание, веревки и узлы.

**Творческие задания:** «Составь режим и порядок походного дня», игра «Узлы - шоу», «Составь вопросы и предполагаемые ответы к данной теме».

**Базовые понятия:** режим, темп движения, навесная переправа, страховка и самостраховка, узлы, катамаран, байдарка.

**Тема 6.** Туристские должности в группе (4 час.).

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микро климата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

Практические занятия: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведение итогов.

**Базовые понятия:** должности, краевед, санитар.

**Творческие задания:** придумать игру «Мы в походе» с описанием обязанностей для участников.

**Тема 7.** Оказание первой помощи в походе. Гигиена туриста (7 час.).

Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов. Термические ожоги. Ранения режущими и колющими орудиями. Отравления продуктами питания. Желудочно-кишечные заболевания. Потертости, опрелости, мозоли. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясения мозга.

Опасности, травмы, заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями. Обморожения. Замерзания, простудные заболевания.

Тепловой удар. Солнечный удар. Ожог. Снежная слепота. Охлаждение от ветра, засорение глаз. Поражение электрическим током.

Опасности, травмы, заболевания, связанные с дикими животными и ядовитыми растениями. Ранения дикими животными.

Укус ядовитых змей, пауков, др. насекомых. Укус лесных клещей. Беспокоящие насекомые. Отравления и ожоги ядовитыми дикорастущими растениями. Отравление ядовитыми грибами.

Сигналы бедствия. Транспортировка пострадавшего. Вязка носилок.

Несчастные случаи на воде.

**Творческие задания:** собери походную аптечки, составь памятку о технике безопасности в походах.

**Базовые понятия:** термические ожоги, химические ожоги, обморожения, кровотечение артериальное, венозное, капиллярное.

**Тема 8.** Самодетельная туристская песня. История развития (4 час.).

Знакомство с песнями Ю.Визбора и Б.Окуджавы. Разучивание песен о туристах.

**Тема 9.** Походы и экскурсии (20час.).

В течение года готовятся 5 походов и экскурсий, в которых проверяются полученные знания, умения и навыки (ЗУН).

1. Проводится матчевая встреча.

2. Поездка с познавательной-экскурсионной целью в город Нижний Новгород.

3. Соревнования по теме «Бивак».

4. Раз в четверть проводятся зачетные соревнования по скалолазанию.

### 3.2.3. Система контроля и зачетные требования

№	Тема	ЗУН	Форма
1.	Вводное занятие	1.Знатьбазовые понятия: туризм, кодекс. 2. Знать и выполнять «Кодекс туриста».	Устный опрос: игра «Крестики-нолики»
2.	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	1. Знать базовые понятия по теме. 2. Уметь себя правильно вести и соблюдать правила безопасности в различных ситуациях. 3. Уметь подчиняться дисциплине.	Устный опрос: - составление памятки по технике безопасности; - рисование рисунка по правилам поведения в лесу.
3	Организация бивака,	1. Базовые понятия по теме. 2. Уметь приготовить продукты к путешествию.	Устный опрос: - практические навыки проверяются в много-

	приготовление пищи. Простейшие укрытия.	3. Уметь составить меню. Уметь вкусно готовить в походных условиях. Знать несколько рецептов походных блюд. 4. Различать простейшие ядовитые ягоды и грибы. 5. Уметь строить простейшие укрытия.	дневных походах; - умение составить меню проверяется в виде конкурса «Лучший завхоз» или «Лучший повар» - в походах выходного дня. Практические навыки: - проверяются в ПВД.
4	Личное и групповое снаряжение	1. Знать базовые понятия по теме. 2. Различать 3 группы снаряжения: личное, общественное и специальное. 3. Научиться правильно укладывать рюкзак. 4. Содержать в порядке снаряжение.	Устный опрос: - игры «Звездный час туриста», ребусы, кроссворды; - конкурс «Кто быстрее уложит рюкзак?». Практическая работа по ремонту снаряжения.
5	Порядок движения в походе и способы преодоления препятствий.	1. Знать базовые понятия по теме. 2. Уметь вязать простейшие узлы. 3. Уметь надеть страховочную систему. 4. Уметь преодолевать препятствия на лыжах.	Устный опрос: - игра «Звездный час туриста»; - участие в соревнованиях по турмногоборью, «Мастер-тур», слет туристов, техника туризма.
6	Туристские должности в группе	1. Знать должности участников похода. 2. Уметь выполнять обязанности зам.руководителя, завхоза.	Практическое выполнение обязанностей зам. руководителя, завхоза в ПВД, походах выходного дня.
7	Оказание первой помощи в походе. Гигиена туриста.	1. Знать базовые понятия по теме. 2. Уметь наложить повязку. 3. Знать, как оказать первую помощь при различных травмах и заболеваниях.	Практическая работа: - конкурс «Лучший медик» - по наложению повязок; - участие в соревнованиях по турмногоборью, слет туристов.
8	Самодетельная песня. История	1. Познакомится с понятием «самодетельная песня». 2. Выучить 2 песни о туризме.	Участие в вечере авторской песни, исполнение песен о туризме на турслете.

	развития.		
9	Походы и экскурсии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать правила поведения в походах и экскурсиях.</li> <li>2. Выполнять порученные обязанности.</li> <li>3. Знать объект экскурсии.</li> <li>4. Уметь заполнить маршрутный лист на проведение похода.</li> </ol>	Практическое применение полученных ЗУН в туристской деятельности.
10.	Воспитание любви к родному краю.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Любить природу, не портить, не наносить вреда окружающей среде.</li> <li>2. Уметь бережно относиться к животным, тихо вести себя в лесу.</li> </ol>	Включенное педагогическое наблюдение. Участие в соревнованиях 'Экологическая тропа'. Разрешение ситуационных задач.
11.	Развивать память.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать понятие «память», увеличение объема памяти.</li> </ol>	Игровое задание «Что изменилось?».
12.	Развивать наблюдательность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать понятие «наблюдательность», быть наблюдательным.</li> </ol>	Игры «Найди предмет», «Сколько и что?», «Где и что?»...
13.	Целеустремленность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать понятие «целеустремленность».</li> <li>2. Постоянно проявлять это качество.</li> </ol>	Включенное педагогическое наблюдение.
14.	Дисциплинированность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постоянно проявлять это качество.</li> <li>2. Уметь подчиняться требованиям руководителя и товарищей, ответственных за те или иные участки деятельности группы.</li> </ol>	Включенное педагогическое наблюдение. Решение ситуационных задач. Тестирование.

### 3.3. Программа по ориентированию (2 год обучения)

#### 3.3.1. Учебно-тематический план по ориентированию

№ п/п	Название темы	Всего часов	Тео-рия	Практика	
				в поме-щении	на мест-ности
1.	Понятие о топографии и ориентировании	2	1	1	-
2.	Топографическая и спор-тивная карта	2	1	1	-
3.	<b>Условные знаки</b>	8	1	3	4
4.	Компас. Работа с компа-сом.	8	1	3	4
5.	Рельеф местности и его изображение на спортив-ных картах.	4	1	2	1
6.	Аварийное ориентирова-ние.	4	2	-	2
7.	Тренировки на местности	4	-	-	4
8.	Участие в соревнованиях.	4	-	-	4
	Итого:	36	7	10	19

#### 3.3.2. Методическая часть (содержание программы)

**Тема 1.** Понятие о топографии и ориентировании (2 час.).

Показ видеофильма. Встреча с известными ориентировщиками города. Игра «Будь внимателен».

**Базовые понятия:** ориентирование.

**Тема 2.** Топографическая карта и спортивная карта. (2 час.)

Топографическая карта. Значение карты для народного хозяйства и оборо-ны государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов.

Спортивная карта. Ее отличие от топографической. Масштабы спортив-ной карты. Способы и правила копирования карт. Рисовка карты. Работа с компьютером. Карта-схема нашего города (изучению этой карты отво-дятся часы по краеведению).

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Базовые понятия:** масштаб.

**Тема 3.** Условные знаки. (4 час.)

Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Топодиктанты. Решение и составление кроссвордов на топонимы.

**Базовые понятия:** топографические знаки.

**Творческие задания:** составить кроссворды по топонимам.

**Тема 4.** Компас. Работа с компасом (8 час.).

История возникновения компаса. Кому нужно владеть компасом.

Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостной компас. Правила обращения с компасом.

Азимут. Движение по азимуту.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

**Базовые понятия:** компас, азимут, засечка.

**Творческие задания:** составить при помощи «розы направлений» секретную букву.

**Тема 5.** Рельеф местности и его изображение на спортивных картах. (4 час.)

Знакомство с горизонталями. Выполнение различных упражнений по чтению рельефа местности. Комплексное чтение карты. Игра «Кто быстрее». Работа с белой картой.

**Базовые понятия:** горизонтали, бергштрих.

**Творческие задания:** нарисовать рисунок сказочного животного с помощью горизонталей, разобрать эти профили местности.

**Тема 6.** Аварийное ориентирование (4 час.).

Определение сторон горизонта по небесным светилам.

Определение сторон горизонта по природным признакам и местным предметам.

Определение сторон горизонта с помощью подручных средств.

Определение своего места нахождения без навигационных инструментов.

Определение направления движения и выдерживание его в пути. Ориентирование во времени.

Пространственные измерения на местности.

Способы определения расстояний до доступных и недоступных объектов.

Определение высоты доступных и недоступных объектов.

**Тема 7.** Тренировки на местности (4 час.).

**Тема 8.** Участие в соревнованиях (4 час.).

### 3.3.3. Система контроля и зачетные требования

№ п/п	Тема	ЗУН	Форма
1.	Понятие о топографии и ориентировании	1.Знать базовые понятия по теме.	Устный опрос.
2.	Топография и спортивная карта.	1.Знать базовые понятия. 2.Уметь работать с картой.	Соревнования по ориентированию
3.	Условные знаки.	1. 1. Знать базовые понятия.	Игры: 1.Тополото.

		2. 2. Знать и применять на практике все топонимы.	2.Кроссворды с топонимами.
4.	Компас. Работа с компасом.	1.Знать базовые понятия. 2.Уметь определять азимут по компасу с ценой деления 2 и 5 градусов.	Игры «Морской бой», «Звездный час». Участие в соревнованиях по ориентированию.
5.	Рельеф местности и его изображение на спортивных картах.	1.Знать базовые понятия. 2.Уметь читать рельеф по карте. 3.Уметь изобразить горизонталями холм, воронку, яму.	Устный опрос. Практическая работа на местности. Игра «Кто быстрее?». Работа с «белой» картой.
6.	Аварийное ориентирование.	1.Знать приемы ориентирования по местным признакам.	Игры-соревнования с движением по маршрутным листам.
7.	Тренировки на местности.	1.Овладеть навыком чтения карты	Игра «Путешествие по карте». Игры и упражнения по чтению карты.
8.	Участие в соревнованиях.	1.Уложиться в контрольное время и пройти весь маршрут.	Участие в соревнованиях.

### 3.4. Программа по краеведению (2 год обучения)

#### 3.4.1. Учебно-тематический план по краеведению

№ п/п	Название темы	Всего часов	теория	Практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение. Знакомство с предметом.	2	2	-	-
2.	Экскурсия в краеведческий музей города.	2	2	-	-
3.	Экскурсия в музей школы № 25.	2	2		
4.	Экскурсия в музей ДДТ	2	2	-	-
5.	Итоговая экскурсия на предприятия города. Рисунки на тему «Кем хочу стать»	6	2	4	-
6.	Встреча с известными земляками. Итоговое занятие.	4	2	2	-
	Итого	18	12	6	-

#### 3.4.2. Методическая часть (содержание учебной программы)

##### Тема 1. Введение. Знакомство с предметом (2 час.).

Беседа о том, зачем надо изучать родной край, рассказать что такое краеведение и этнография, краткое описание того, чем будут заниматься на занятиях дети. Выставка краеведческой литературы.

**Базовые понятия:** краеведение.

##### Тема 2. Экскурсия в краеведческий музей (2 час.).

Географическое положение, рельеф, климат, почвы, растительный и животный мир, гидрографическая сеть, полезные ископаемые края  
Население края, быт, обычаи, вероисповедания. Беседа: «Что нового я узнал, посетив краеведческий музей?»

План описания исторического памятника. Составление вопросника по теме.

**Базовые понятия:** обычаи, быт.

**Творческие задания:** составь кроссворд на тему «Географические названия нашего города».

##### Тема 3. Экскурсия в музей школы 25 (2 час.).

Беседа о правилах поведения. Знакомство с музеем школы 25.

История создания музея. Работа учащихся школы над сбором материалов в музей. Беседа о впечатлениях от посещения музея. Мини-викторина.

Знакомство с этнографической экспозицией музеев. Хозяйство и культура русского народа. Жилища. Занятия. Одежда. Добывания пропитания. Промыслы.

**Базовые понятия:** лапти, юбка-понева.

**Творческие задания:** найти поговорки, пословицы о быте, жизни местного населения.

**Тема 4.** Экскурсия в музей ДДТ (2 час.).

Беседа о прошлом нашего города. Знакомство с историей пионерской организации. Беседа о Героях нашего города. Знакомство с биографией Героя Советского Союза Молева.

**Базовые понятия:** пионеры, чернильница-непроливайка.

**Творческие задания:** составить кроссворд о героях.

**Тема 5.** Итоговая экскурсия на предприятия города (6 час.).

Подготовка рисунков по проведенной экскурсии.

Итоговая экскурсия по городу. Знакомство с историей города, его музеям, скульптурами, парками, улицами.

**Творческое задание:** рисунки на тему «Кем я хочу стать».

**Тема 6.** Итоговое занятие по программе (4 час.).

В музее проводим игру «Краеведческий брейн-ринг», где подводятся итоги занятий за год. Занятия проводятся совместно с экскурсоводом музея. Отметить лучшие рисунки о предприятиях города.

### 3.4.3. Система контроля и зачетные требования

№ п/п	Тема	ЗУН	Форма
1.	Знакомство с предметом краеведение.	Знать что такое краеведение.	Устная беседа.
2.	Экскурсия краеведческий музей.	1.Знать базовые понятия по теме. 2.Совместно с педагогом составить кроссворд по теме.	Игра «Звездный час краеведа» Составление кроссвордов
3.	Экскурсия музей школы №25	1.Знать базовые понятия. 2.Выучить пословицы.	Игра «Морской бой»
4.	Экскурсия музей ДДТ.	1. Знать базовые понятия. 2. Совместно с педагогом составить кроссворд.	Матчевые встречи.
5.	Экскурсия на предприятия города.	1.Иметь представление о профессии швеи, спасателя.	Рисунки на тему «Кем я хочу стать»
6.	Итоговое занятие по программе.	1.Иметь представления о краеведческом музее, музее ДДТ, музее пожарного дела. 2.Отвечать на вопросы о местонахождении посещенных музеев.	Участие в турслете.

### 3.5. Программа по общей физической подготовке (2 года обучения)

#### 3.5.1. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Значение общей и физической подготовки для туриста	1	1	-
2.	Упражнения на развитие выносливости	3	-	3
3.	Упражнения на развитие быстроты	3	-	3
4.	Упражнения для развития ловкости и прыгучести	3	-	3
5.	Упражнения на развитие силы	3	-	3
6.	Метание различных предметов.	3	-	3
7.	Упражнения для развития гибкости	3	-	3
8.	Походный шаг	3	-	3
9.	Легкая атлетика	8	-	8
10.	Лыжи	3	-	3
11.	Спортивные и подвижные игры	3	-	3
	Итого:	36	1	35

#### 3.5.2. Методическая часть (содержание учебной программы по ОФП 2 года обучения)

**Тема 1.** Значение общей и специальной физической подготовки для туриста(1 ч.).

Физические и моральные качества, необходимые туристу. Закаливание организма. Режим дня. Комплекс гимнастики. Медицинский контроль и самоконтроль. Личный план тренировок. Режим питания.

**Базовые понятия:** контроль и самоконтроль.

**Тема 2.** Упражнения на развитие выносливости(3 ч.).

Бег в равномерном темпе от 1 до 3 км, бег в «гору». Ходьба на лыжах от 1 до 3 км. Плавание различными способами 25 м. Кроме занятий по ОФП данные упражнения включаются и в другие занятия (по туризму, ориентированию).

**Тема 3.** Упражнения на развитие быстроты (3 ч.).

Бег с высокого и низкого старта на скорость на 30, 60, 100 м.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной смены направлений. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, прыжками по кругу. Баскетбол с укороченными таймами и выбыванием проигравшей команды.

**Тема 4.** Упражнения для развития ловкости и прыгучести (3 ч.).

Прыжки по кочкам. Прыжки через поваленное дерево. Прыжки с берега реки, с бровки оврага, с гимнастической лестницы.

**Тема 5.** Упражнения на развитие силы (3 ч.).

Ходьба «гусиным» шагом в полу-приседе, выпадами. Ходьба и бег в подъемы и на спусках различной крутизны с отягощениями, лазанье по наклонным и вертикальным лестницам без отягощения и с различными отягощениями. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера.

**Тема 6.** Метание различных предметов (3 ч.).

Метание мяча. Бросание веревки через ров, ручей.

**Тема 7.** Упражнения для развитие гибкости (3 ч.).

Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпада, «полу-шпагата», «шпагата», маховые движения руками и ногами в различных направления с большой амплитудой движений.

Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжение и развитие подвижности суставов. Различные упражнения в сгибании и разгибании туловища.

**Тема 8.** Походный шаг. (3 ч.).

Ходьба с отягощениями от 1 до 3 км. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

**Тема 9.** Легкая атлетика (8 ч.).

Бег на короткие дистанции на 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих дистанциях. Бег 200, 400 м. Бег по пересеченной местности (кросс) от 1 до 3 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Тройной, пятерной и многоскоки.

**Тема 10.** Лыжи (12 ч.).

Изучение различной техники ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Ходьба на лыжах по дистанции 1,2,3 км. Катание с горы. Спуски и подъемы на склоны различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков.

**Тема 11.** Спортивные и подвижные игры: баскетбол и волейбол (3 ч.).

Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий.

### **3.5.3. Система контроля и зачетные требования**

Сдача теоретических и практических, технических и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, спортивным походам и ориентированию на местности.

**Практические занятия в помещении.** Сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной подготовке. Определение степени подготовленности к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по туристскому многоборью.

***Практические занятия на местности.*** Выполнение контрольных нормативов по ориентированию на местности, специальной туристской подготовке, скалолазанию.

### 3.6. Специальная физическая подготовка.

#### 3.6.1. Учебно-тематический план по СФП

№ п/п	Название темы	Всего часов
1	Движение в колонне. Движение в строю	4
2	Упражнения для развития выносливости.	4
3	Упражнения на развитие быстроты.	4
4	Упражнения на развитие ловкости.	4
5	Упражнения для развития силы и силовой выносливости	4
6	- Плавание	12
7	-Гимнастические упражнения	4
8	Лыжная подготовка	12
	Итого:	48

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов–туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 3 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

#### 4. Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
<b>Оборудование и снаряжение общетуристского назначения</b>		
1	Палатка туристская (3-4-местная)	Комплект
2	Тенты для палаток (верхние, серебрянка)	Комплект
3	Тенты для палаток (нижние, полиэтилен)	Комплект
4	Палатка туристская походная (2-местная)	2 шт.
5	Тент для кухни	1 шт.
6	Тент для столовой	1 шт.
7	Столы складные	Комплект
8	Скамейки	Комплект
9	Фляги для питьевой воды (40 л)	2 шт.
10	Термос (3 л)	2 шт.
11	Пила двуручная (в чехле)	1 шт.
12	Пила туристская компактная (струна)	2 шт.
13	Топор большой (в чехле)	2 шт.
14	Топор малый (в чехле)	1 шт.
15	Колышки для палаток	Комплект
16	Стойки для палаток	Комплект
17	Таганок костровый	2 шт.
18	Трос костровый с регулируемыми крючками	2 шт.
19	Рукавицы костровые (брезентовые)	Комплект
20	Каны (котлы) туристские	2 комплекта
21	Аптечка медицинская (в упаковке)	Комплект
22	Ремонтный набор (в упаковке)	Комплект
23	Радиостанции портативные	Комплект
24	Стульчики складные	Комплект
25	Коврик теплоизоляционный	Комплект
26	Рукавицы рабочие	Комплект
27	Фонари сигнально-осветительные	2-3 шт.
28	Лопата саперная (в чехле)	1 шт.

29	Призмы для ориентирования на местности	Комплект
30	Компостеры для отметки в карте при ориентировании на местности	Комплект
31	Накидка от дождя (серебрянка)	Комплект
32	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	Комплект
33	Костюм спортивный беговой	Комплект
34	Костюм парадный	Комплект
35	Костюм ветрозащитный	Комплект
36	Штормовки брезентовые	Комплект
37	Номера участников (нагрудные и набедренные)	Комплект
38	Гент хозяйственный	1 шт.
39	Клеенка кухонная	2 шт.
40	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, доска разделочная, консервный нож и т. п.)	Комплект

## 5. Перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак (объемом 100 или 110 л).
2. Спальный мешок (в чехле).
3. Туристские ботинки или обувь (на твердой подошве).
4. Обувь спортивная (шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1—1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие (брезентовые).
21. Носки шерстяные.
22. Седушка походная.
23. Очки солнцезащитные.
24. Шапка «Спецназ» (для зимних походов).
25. Рукавицы меховые.
26. Фонарик с комплектом запасных батареек.
27. Спасательный жилет.
28. Калоши резиновые.
29. Рукавицы брезентовые (усиленные).
30. Каска защитная с амортизатором.
31. Тетради общие (для дневников).
32. Гермомешок для личного снаряжения.
33. Термос (1 или 1,5 л).
34. Накидка от дождя.
35. Туалетные принадлежности.
36. Стельки запасные.
37. Крем от загара.

## 6. Перечень информационного обеспечения

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М., Профиз-дат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
7. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
8. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
9. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
10. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
11. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
12. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
14. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
15. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
16. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
17. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
18. Казанцев АА. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
19. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
20. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Коструб АА. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
22. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.