

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ХОРОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ДЮСШ

А.В. ГАЛКИН
«31» августа 2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ
(Программа рассчитана от 3 до 8 лет обучения для детей от 7- 18 лет)

СОСТАВИЛ:
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ДЮСШ
ГОЛОВАТЫЙ Э.А.

С. ХОРОЛЬ, 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	4
2. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ.....	5
3. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	9
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12
5. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	16
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	16
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детско-юношеская спортивная школа /далее ДЮСШ/ является учреждением дополнительного образования и осуществляет подготовку юных спортсменов с высокими морально-волевыми качествами, готовых к труду и защите Родины, оказывает помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивной работы.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному туризму составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, утвержденного приказом № 930 от 20 ноября 2014 года.

Данная программа разработана для организации деятельности учащихся в туристско - краеведческой работе, цель которой, пропаганда здорового образа жизни, познание родного края, знакомство и охрана памятников архитектуры, заповедников, природы и фауны Приморского края. Воспитание чувства товарищества и взаимовыручки. Овладение туристической техникой, уметь ориентироваться в незнакомой местности, в совершенстве знать туристический быт и применять свои знания на практике в различных погодных условиях. Быть готовым к действиям в различных чрезвычайных ситуациях. Оказывать само и взаимно помощь товарищам и другим людям, попавшим в беду. Научится основам медицинских знаний: как стационарными, так и подручными средствами и уметь ими пользоваться. Освоить виды плавсредств и практическое знакомство с реками и водоемами района, края.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности данной программы:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение от 3 до 8-ми лет, по следующим разделам:

1. Общие основы .
2. Изучение и обучение основам техники спортивного туризма.
- 3 Изучение и обучение основам тактики.
4. Основы физической подготовки.

Основная цель программы «Спортивный туризм» - совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащихся. Это также еще одна возможность изучения родного края, приобретения навыков самостоятельной деятельности.

Задачи программы:

1. Образовательные:

дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
дать необходимых дополнительных знаний и умений в области спортивного туризма;
обучить учащихся техническим и тактическим приёмам в данном виде спорта;
научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества.
способствовать повышению работоспособности учащихся,
развивать двигательные способности,

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

воспитывать дисциплинированность;

способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в спортивной секции, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является большее количество часов. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной и культурно-массовой работы с занимающимися осуществляются тренерами-преподавателями при содействии родительского комитета.

Учебная работа в отделении «спортивный туризм» в ДЮСШ организуется на основе данной программы и проводится круглогодично.

В соответствии с конкретными условиями работы ДЮСШ в данную программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные принципы и установки программы должны быть сохранены.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 7-18 лет.

Сроки реализации программы 3-8 лет:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа (9 часов в неделю).

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

2 года обучения - не менее 12 человек.

3 года обучения – 12 человек.

4 года обучения – 12 человек.

5,6,7,8 годов обучения – 12 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Поступающие должны иметь письменное разрешение родителей.

Прием в ДЮСШ и комплектование групп производится в августе и первых числах сентября.

Учебный год для вновь принятых в отделение начинается с 1-го сентября.

Группы ДЮСШ комплектуются из числа наиболее способных и подготовленных учащихся общеобразовательных школ. При этом учитывается их возраст, физическая и спортивная подготовленность.

Для перехода из одной учебной группы в другую занимающиеся должны сдать контрольные испытания согласно требованиям данной программы.

Каждой учебной группой на протяжении всего периода обучения руководит тренер-преподаватель, который ведет не только учебную, но и воспитательную работу.

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном отделении ДЮСШ проводятся в форме учебно-тренировочных занятий. Кроме групповых занятий по расписанию юные спортсмены должны ежедневно делать утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания тренеров-преподавателей для совершенствования физической и технической подготовки.

Подготовка общественных инструкторов и судей обеспечивается в процессе учебно-тренировочных занятий и в специально выделенное для этих целей время. На теоретических занятиях будущие общественные инструкторы должны приобрести необходимые им знания.

Занимающиеся участвуют в товарищеских календарных играх и соревнованиях, которые являются проверкой их успеваемости.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться требования по врачебному контролю, предупреждения травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Теоретические занятия сочетаются с занятиями практическими. Для проведения практических занятий используется различное туристское снаряжение, инвентарь и оборудование: палатки (различных видов), рюкзаки, спальные мешки, костровое оборудование, специальное туристское снаряжение (страховочные системы, карабины, веревка), компасы. Для проведения занятий также необходимы спортивные и крупномасштабные топографические карты.

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований необходимо решать воспитательные задачи. Тренеры-преподаватели обязаны воспитывать у юных спортсменов сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, организованность, и дисциплину. Воспитанию занимающихся должны способствовать: организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, к аккуратной явке на занятия и выполнению правил соревнований. Большое значение как средство воспитания имеет личный пример тренера.

Учебный процесс в ДЮСШ организуется с учетом режима школьного дня и занятости детей в школе.

В соответствии с общими задачами ДЮСШ определяются и основные задачи работы каждой из групп.

В группах НП, УТГ - всестороннее физическое развитие, закаливание и укрепление здоровья занимающихся, всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья, развитие физических качеств: быстроты- силы, ловкости, выносливости, координационных способностей, совершенствование двигательных навыков, обучение приемам техники, совершенствование элементов техники в изучении правил соревнований по спортивному туризму. Особое внимание должно уделяться навыкам самостоятельной работы.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ планируется на основе изложенных в программе учебных материалов

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятия по теоретическому и практическому разделам

На теоретических занятиях учащиеся получают элементарные знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом будущему инструктору-общественнику и судье по спорту.

На практических занятиях юные спортсмены занимаются общей и специальной физической подготовкой, овладевают техникой и тактикой, инструкторскими и судейскими навыками, выполняют контрольные нормативы.

Распределение часов, предусмотренных для каждого раздела программы определяются конкретными условиями работы ДЮСШ и должно быть наглядно представлено в виде графиков прохождения материала для каждой учебной группы.

Таблица № 1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДЛЯ КАЖДОЙ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ

П / П №	Содержание занятий	Спортив. Оздоров.	Начальной подготовки		Учебно- тренировочные группы		Спортивного совершенство вания	
		Год обучения	год обучения		Год обучения		Год обучения	
		Весь период	до года	Свыше года	до года	Свыше года	до года	Свы ше года
	<u>Теоретические занятия</u>							
1	Физическая культура и спорт в России	2	2					
2	Краткий обзор развития спортивного туризма в России	-	-	2	2	2	2	2

Приемные и переводные испытания	2						2		2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											12	24	
ВСЕГО ЧАСОВ	24	24	24	30	30	24	24	30	24	24	30	24	312

Таблица № 3. ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НП СВЫШЕ
1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	1			1		16
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	11	12	11	15	15	12	10	14	8	10	9		126
Специальная физическая подготовка	6	8	8	10	10	6	6	8	8	7	3		80
Изучение и совершенствование техники	8	8	8	10	10	8	8	12	10	8	6		98
Изучение и совершенствование тактики	8	6	6	4	3	4	6	4	3	6	5		56
Интегральная подготовка				3	4	4	4	5	5	2	2		30
Инструкторская и судейская практика			1		1			1		2	1		6
Приемные и переводные испытания	1			1	1				2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											18	36	54
ВСЕГО ЧАСОВ	36	36	36	45	45	36	36	45	36	36	45	36	468

Таблица № 4. ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ДО
2-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2	4	4	2	2	2					20
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	12	8	10	10	8	8	10	8	8	6		100
Специальная физическая подготовка	12	12	12	15	15	12	12	15	12	12	9		138
Изучение и совершенствование техники	12	12	16	17	12	8	8	11	8	8	6		120
Изучение и совершенствование тактики	8	8	8	10	12	9	9	12	13	19	15		120
Интегральная подготовка			2	5	7	7	7	8	5	2			42
Инструкторская и судейская практика						2	2	2					6
Приемные и переводные испытания	2					2			2				6

По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											24	48	72
ВСЕГО ЧАСОВ	48	48	48	60	60	48	48	60	48	48	60	48	624

Таблица № 5. ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СВЫШЕ 2-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	.месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2			24
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	12	12	15	15	12	12	15	12	12	9		138
Специальная физическая подготовка	16	16	16	20	20	16	16	20	16	16	12		176
Изучение и совершенствование техники	16	16	16	20	20	16	16	20	18	16	17		192
Изучение и совершенствование тактики	16	16	16	20	20	16	16	20	16	19	17		192
Интегральная подготовка	8	8	8	11	7	8	8	11	5	9	5		88
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2						12
Приемные и переводные испытания	2				2				2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											36	72	108
ВСЕГО ЧАСОВ	72	72	72	90	90	72	72	90	72	72	90	72	936

Таблица № 6. ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДО 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	.месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	4	4	4	6	6	2	4	6	4	4			44
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	16	16	16	20	19	12	12	15	12	12	9		156
Специальная физическая подготовка	16	16	16	20	20	20	20	20	20	20	15		208
Изучение и совершенствование техники	20	20	20	21	25	21	21	26	19	25	18		240
Изучение и совершенствование тактики	20	20	20	21	29	21	21	26	19	19	18		240
Интегральная подготовка	16	16	16	16	20	16	16	20	16	16	12		184
Инструкторская и судейская практика			2	6	2	4	2	2	2				20

Приемные и переводные испытания	4			4					4				12
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											48	96	144
ВСЕГО ЧАСОВ	96	96	96	120	120	96	96	120	96	96	120	96	1248

Таблица №7. ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СВЫШЕ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	.месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	4	4	6	10	6	8	8	10	6	6	2		68
Практические													
Общая физическая подго-	20	20	20	25	25	18	16	20	16	16	12		208
Специальная физическая	20	20	20	25	25	20	20	25	20	20	15		230
Изучение и совершенство-	20	24	22	26	28	20	20	28	25	26	16		256
Изучение и совершенство-	22	22	22	22	34	22	20	28	23	24	22		256
Интегральная подготовка	20	20	20	25	25	20	20	25	20	20	15		230
Инструкторская и судейская	2	2	2	2	2	4	4	4	2				24
Приемные и переводные	4			4			4				4		16
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											56	112	168
ВСЕГО ЧАСОВ	112	112	112	140	140	112	112	140	112	112	140	112	1456

3. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретические занятия (для всех групп занимающихся)

Физическая культура и спорт в России.

1. *Понятия о физической культуре*

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры Ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Физическая культура в системе народного образования. Основные формы занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Обязательные уроки, внеклассная и внешкольная работа, спортивные секции ДЮСШ.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Разрядные требования. Успехи российских спортсменов на международной арене

2. *Краткий обзор развития спортивного туризма в России*

Характеристика спортивного туризма, их значение и место в системе физического воспитания. Возникновение спортивного туризма.

Участие российских спортсменов в международных соревнованиях,

Федерация спортивного туризма в России.

3. *Сведения о строении организма человека*

Строение и функции организма человека.

Костная система, мышцы, связочный аппарат, их строение и взаимодействие.

Основные системы и их функции: сердечно-сосудистая, кровообращения, нервная, мышечная, дыхательная. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

4. *Гигиенические знания и навыки*

Личная гигиена, режим питания, и питьевой режим. Витамины и их значение в питании спортсменов. Закаливание. Гигиена одежды и обуви Гигиена мест занятий. Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом.

Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа.

5. *Основы техники и тактики*

Понятие о технике. Значение технического мастерства для достижения высоких спортивных результатов.

Понятие о стратегии и тактике.

Развитие тактики в связи с совершенствованием физической, технической и психологической подготовленности спортсмена.

6. *Основы методики обучения и тренировки*

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе.

Методы обучения и совершенствования техники спортивных дисциплин: показ, разучивание, повторение упражнений, анализ выполненных движений. Методы предупреждения и исправления ошибок. Сочетание техники и тактики в процессе обучения. Игровые упражнения. Взаимосвязь средств общей и специальной физической подготовки. Круглогодичная тренировка

Урок - основная форма учебно-тренировочных занятий. Схема урока. Задачи, содержание и средство отдельных частей урока

7. *Правила соревнований*

Организация и проведение соревнований по спортивному туризму.

Значение и виды соревнований. Положение о соревнованиях Системы проведения Составление графика соревнований.

Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Основные положения правил соревнований по спортивному туризму.

Практические занятия Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Построение. Рапорт дежурного Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Выравнивание строя. Движение шагом и бегом. Умение командовать строем.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи, туловища. Упражнения для мышц ног. Парные упражнения. Упражнения в сопротивлении. Эстафеты. Упражнения со штангой и на тренажерах. Упражнения из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр.

Специальная физическая подготовка. (для всех групп занимающихся)

Упражнения для развития силы. Приседания на одной и обеих ногах. Сгибание рук в упоре.

Подтягивание. Упражнения с отягощениями различного веса с резиновыми амортизаторами-

Упражнения для развития быстроты. Рывки с высокого и низкого старта. Ускорения.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби- гандбол

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской груза, с расстановкой и собиранием предметов

Специально-подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения. Парные упражнения. Упражнения на расслабление.

Подготовка и участие в школьных, районных, краевых соревнованиях:

-туристический слет (школьные соревнования)

-туристический слет (районные соревнования)

-стрельба из пневматической винтовки (школьные, районные соревнования)

- «Дарц» (школьные, районные соревнования)
- туристическое многоборье и «Школа безопасности (краевые соревнования)
- кубок Приморского края по туристическому многоборью и «Школе безопасности» (краевые соревнования)
- Водно- туристическое многоборье (краевой слет)
- Спортивное ориентирование (районные, краевые соревнования)
- Ориентирование на лыжах «Гонка патрулей»
- Лыжные гонки (районные, краевые соревнования)
- Биатлон (районные соревнования)
- Боевое содружество (районные соревнования)
- Соревнования на скалодроме (первенство края)
- Колесо безопасности (районные соревнования)
- Школа безопасности (районные соревнования)

Для подготовки и участия в данных соревнованиях учащимся необходимо знать и практически выполнять:

1. Теоретические знания краеведения: - памятники архитектуры и заповедники Приморского края - Основателей и первооткрывателей Приморского края К. Арсеньева, Муравьёва-Амурского.
 - героев гражданской войны; Хасанских событий, О. Доманский
2. *Теоретические и практические знания по биологии*
 - знания флоры и фауны района и края - уметь определять ярусы растительного мира - знать, находить и применять лекарственные травы - различать съедобные и ядовитые виды грибов и ягод
3. *Знания по геологии*
 - знать и определять полезные ископаемые, встречающиеся на территории нашего района и края
 - различать породы находящиеся в почве и на поверхности земли
4. *Основы медицинских знаний.*
 - диагностика заболевания
 - виды и локализация травм, кровотечений, переломов.
 - ПМП при ушибах, вывихах, растяжениях, обморожениях, тепловых ударах
 - сердечно-лёгочная реанимация
 - ПМП при ДТП: извлечение из автомобиля, наложение шин, повязок, подготовка к транспортировке.
 - эвакуация пострадавших с верхних этажей зданий, подвалов, завалов.
 - транспортировка пострадавшего в зимнее время с помощью «волокуш»
 - ПМП при укусах ядовитых змей, пауков, насекомых.
5. *Спортивное ориентирование:*
 - знание топографических знаков
 - умение работать с картой
 - определение азимута на предмет
 - азимутальный ход
 - движение с помощью карты и определение КП в свободном порядке и по заданному маршруту
- 6.*Туристическая техника. Преодоление препятствий:*
 - навесная переправа - параллельные перила
 - «бабочка»
 - «ромб»
 - наклонное бревно
 - горизонтальное бревно: а) без страховки б) со страховкой в) маятником г) с транспортировкой груза и пострадавшего
 - качающееся бревно
 - кочки
 - гать

- маятниковая переправа
- подъем
- спуск
- траверс
- спелео лестница, спуск с высоты
- паутина
- транспортировка пострадавшего: а) по гористой местности б) при подъеме в) при спуске г) при траверсе д) по троллею е) по навесной переправе.
- самонаведение сложных этапов: а) подъем б) спуск в) траверс г) укладка бревна д) навесная переправа
- вязка узлов.

7. *Розыск пострадавшего*

- по легенде
- в местности с ограниченной видимостью
- в ночное время суток.

8. *Курс выживания*

- добывание воды и пищи
- способы приготовления пищи в походных и экстремальных условиях.
- изготовление одежды и обуви из подручных материалов.
- ночёвка на дереве при наводнении
- ночлег на крутом склоне
- изготовление жилища, бани
- заготовка дров
- обустройство быта
- разжигание костра: а) со спичками б) без спичек в) в дождливую погоду
- кипячение воды
- рыбная ловля
- изготовление плавсредства и передвижение на нём
- «сухие вещи»
- укладка рюкзака.

9. *Движение на плавсредстве.*

10. *Огневая подготовка.*

- стрельба из пневматической винтовки по мишеням - стрелковый поединок - разборка, сборка АК 74

11. *Лыжная подготовка*

- передвижение на лыжах
- спуски
- подъемы
- движение по лесному массиву
- горнолыжный спуск
- транспортировка лыж по техническим этапам.

12. *Правила дорожного движения и вождение велосипеда*

- изучение ПДД
- устранение неисправности велосипеда
- вождение велосипеда: а) восьмёркой б) змейкой в) ворота г) качеля д) кубок е) кольцо ж) линия торможения

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ зан.	Тема занятия	Кол-во	Дата.
1.	Введение. Инструктаж по Т/Б.	3	
2.	Подготовка к соревнованию «Туристический слёт». Туристическое снаряжение. Альпинистская бухтовка верёвки в одну руку.	3	

3.	Вязка узлов: булинь, грепвайн, двойной проводник, проводник	3	
4.	Туристическая техника: параллельные перила, горизонтальная верёвка, маятник, бревно.	3	
5.	Спортивное ориентирование: -азимутальный ход, -взятие КП по заданному маршруту.	1 2	
6.	Основы туристического быта. Установка палаток, обустройство бивуака, кипячение воды, заготовка дров.	3	
7.	Подготовка к туристическому слёту. Распределение обязанностей, укладка рюкзаков, снаряжения, продовольствия, такелажа.	3	
8.	Участие в соревновании «Туристический слёт».		
9.	Спортивное ориентирование, определение азимута на предмет. Топографические знаки. Азимутальный ход.	3	
10.	Туристическая полоса: спуск, подъём, траверс, укладка бревна, кочки, гать.	3	
11.	Туристическая полоса: параллельные перила, навесная переправа, бабочка, ромб.	3	
12.	Заготовка дров. Пережигание нити, кипячение воды, разжигание костра без спичек.	3	
13.	Определение ширины, высоты объекта, скорость течения, выброска верёвки и альпинистская бухтовка верёвки в одну руку.	3	
14.	Страховочные системы. Работа на этапах, подъём, траверс, спуск в альпинистском снаряжении.	3	
15.	Подъём по спелеолестнице. Спуск при помощи спусковых устройств. Выброска верёвки.	3	
16.	Вязка узлов. Повторение ранее изученных узлов, изучение узлов: стремя, схватывающий, проводник, австрийский.	3	
17.	Медицинская подготовка: вязка носилок, ПМП при переломах голени, бедра, наложение шин, транспортировка.	3	
18.	Сердечно-лёгочная реанимация. Тренажёр «Максим-2»	3	
19.	Остановка кровотечений: артериальное, венозное, паренхиматозное, капиллярное. ПМП, наложение повязок, обработка ран.	3	
20.	Черепно-мозговые травмы. Наложение повязки «Чепец». Травмы позвоночника. ПМП. Транспортировка.	3	
21.	Извлечение пострадавшего из автомобиля. Транспортировка в безопасное место. ПМП.	3	
22.	Эвакуация при пожаре с верхних этажей здания. Эвакуация пострадавших. пожарная петля. Спусковые устройства.	3	
23.	Изучение полезных ископаемых встречающихся на территории района, края.	3	

24.	Подъём по спелеолестнице, спуск на спусковых устройствах, маятник, бухтовка верёвок	3	
25.	Вязка носилок. Транспортировка пострадавшего: по завалу, подъём, спуск с пострадавшим.	3	
26.	Страховочные системы. Само и взаимно помощь при зависании на веревке. Самосброс верёвок. Альпинистская бухтовка, альпинистская укладка верёвки в рюкзак.	3	
27.	Огневая подготовка. Инструктаж по Т/Б. Ознакомление и правила обращения с оружием. Стрельба по мишеням.	3	
28.	Стрельба из пневматической винтовки. Разборка, сборка АК-74.	3	
29.	Стрелковый поединок. Стрельба из пневматической винтовки по мишеням. «Дарц».	3	
30.	Стрельба из пневматической винтовки по мишеням. «Дарц»	3	
31.	Стрельба из пневматической винтовки. Разборка, сборка.	3	
32.	Подготовка лыж, лыжных палок, лыжных ботинок к зимнему сезону.	3	
33.	Инструктаж по Т/Б при транспортировке лыж, безопасная дистанция при движении, техника спусков, подъёмов, техника падения.	3	
34.	Передвижение на лыжах по лесной пересечённой местности, выбор безопасного маршрута.	3	
35.	Техника передвижения на лыжах. Скоростные спуски. Преодоление препятствий.	3	
36.	Ориентирование на местности. Взятие КП по свободному маршруту.	3	
37.	Подготовка к соревнованию «Гонка патрулей». Определение топо. знаков. точки стояния.	3	
38.	Транспортировка лыж по техническим этапам. Параллельная верёвка, навесная переправа, подъём, спуск, траверс.	3	
39.	ПМП при переломах голени, бедра. Изготовление «валакуш». Транспортировка пострадавшего.	3	
40.	Сигналы бедствия. Изучение и практическое применение. ПМП при обморожении.	3	
41.	Подготовка к соревнованию по биатлону. Передвижение на лыжах с винтовкой, с поражением мишеней из положения, стоя, сидя, лёжа.	3	
42.	Подготовка к соревнованию «Биатлон».	3	
43.	ОФП. Вязка узлов (повторение).	3	
44.	Передвижение на лыжах. Заготовка дров. Кипячение 5-ти л. воды.	3	
45.	Передвижение на лыжах. Заготовка дров. Кипячение воды.	3	
46.	Поиск пострадавшего по легенде. Оказание ПМП. Транспортировка. Работа с радиостанцией.	3	
47.	Передача информации на расстоянии с помощью палки. Игра «Немой», «шифровальщик».	3	
48.	Скоростные спуски, торможение, подъёмы со снаряжением, и без	3	
49.	Укладка рюкзака, подбор необходимых продуктов, одежды, оборудования для автономного существования.	3	

50.	Вязка узлов. Применение узлов по ситуации. Вязка носилок.	3	
51.	Подготовка к зальным соревнованиям, подъём по спелеолестнице. Спуск на спусковых устройствах, страховка и самостраховка.	3	
52.	Работа со страховочными системами, репшнурами. Вязка и регулировка прусиков.	3	
53.	Полоса препятствий: параллельные перила, бревно, кочки, гать, ромб, бабочка, переноска пострадавшего.	3	
54.	Самонаведение этапов: навесная переправа, подъём, спуск, траверс.	3	
55.	Вязка узлов: повторение ранее изученных. изучение: встречные, шкотовый, штык рыбацкий, серединный проводник.	3	
56.	Вязка узлов. Их применение по ситуации. Вязка носилок.	3	
57.	Сердечно-лёгочная реанимация. Тренажер «Максим-2»	3	
58.	Выход в лес. Изготовление временного жилища, ночёвка на дереве, на косогоре, приготовление пищи.	6	
59.	Организация туристического быта. Установка лагеря, бивуака, тур. техника, ориентирование	6	
60.	Подготовка к соревнованию «Колесо безопасности». ПДД. Вождение велосипеда.	3	
61.	ПДД. Регулируемый и нерегулируемый перекрёстки. Обязанности водителей, пешеходов. Вождение велосипедов.	3	
62.	Устранение неисправности велосипеда. Дорожные ситуации. Вождение велосипеда. Медицина.	3	
63.	Вождение велосипеда. ПДД. Медицина.	3	
64.	ПМПпри ДТП. Извлечение пострадавшего из автомобиля. Тесты по Охране труда.	3	
65.	Диагностика заболеваний. ПМП при отравлении. Определение ядовитых и съедобных грибов. Способы их приготовления.	3	
66.	Изучение флоры и фауны Приморского края. Определение пород и возраст деревьев, растений. Экологическая площадка.	3	
67.	Лекарственные травы и растения. Способы применения. Укусы ядовитых змей, пауков, насекомых. ПМП.	3	
68.	Передвижение на плав*. Средствах (ПСН-10, ЛАЗ, лодка.).	3	
69.	ПМП утопающему, транспортировка, ИВЛ, СНР.	3	
70.	Изготовление плав. средств из подручного материала. Передвижение на нём.	3	
71.	Индивидуальная и коллективная защита от ОМП (противогазы, ОЗК, Л-1.	3	
72.	Работа с приборами радиационной разведки. ДП-5А, 5Б, 5В.	3	
73.	Работа с приборами химической разведки (ВПХР). ЗОМП.	3	
74.	Пожарная полоса препятствий: бум, забор. Эстафета в «боёвке» с тушением очага возгорания.	3	
75.	Спасение пострадавшего с верхнего этажа здания при пожаре. Самоспасение на спусковых устройствах и пожарной петле.	3	
76.	Подготовка к краевому туристическому слёту. Вопросы краеведения, экологии, охрана труда.	3	

77.	Подготовка снаряжения, бивуака, палаточного городка, оформление рекламных щитов.	3	
78.	Работа с документацией: мед. справки, заявки, копии документов для участия в соревнованиях.	3	
79.	Поисково-спасательные работы.	3	
80.	Ориентирование на местности.	3	
81.	Подготовка к соревнованию. Сбор и укладка снаряжений, рюкзаков, продовольствия.	3	
82.	Участие в соревнованиях		

5. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей физической подготовке

1. Бег 30 м (сек)
2. Непрерывный бег 5 мин. (м)
3. Челночный бег 3 x 10 м (сек)
4. Прыжок вверх (см)
5. Подтягивание или отжимание в упоре лежа (количество раз).

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности и в соответствии с возрастом занимающихся и их общей и специальной физической подготовленностью.

Для каждой учебной группы предусматривается не только изучение нового материала, указанного в программе, но и совершенствование ранее усвоенного.

Для занимающихся младшего возраста теоретический материал следует преподносить в доступной форме. В старших группах теоретические занятия должны носить более углубленный характер.

Практический материал программы изучается на занятиях, которые проводятся в форме комплексных уроков и специальных занятий по физической подготовке, а также в процессе товарищеских и календарных соревнований. При проведении практических занятий особое внимание нужно обращать на дозировку нагрузки, подбор специальных упражнений и методы преподавания.

Для воспитания квалифицированных спортсменов нельзя ограничиваться только занятиями в группах. Необходимо давать задания на дом, с последующей проверкой их выполнения.

Список использованной литературы:

1. Зинин А.М. Спортивный туризм, М., ФИС 1999- 87с.
2. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. Киев «Здоровье», 1978-78с.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: «ЦДЮТур МО» РФ, 1995.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: «Просвещение», 1981.
5. Болотов А.Н. Юному путешественнику. – Мн.: «Белорусская наука», 2000.
6. Ганопольский В.И. Уроки туризма. – Мн.: «НМЦентр», 1998.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник «Физкультура и спорт», 1987.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: «ФЦДЮТиК», 2006.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: «ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
10. Герасименко Н.П., Митрахович С.С. Маршрутами познания и воспитания. – Мн.: «Мастацкая літаратура», 2001.
11. Митрахович С.С. Детский туризм и краеведение в Беларуси. – Мн.: «РИФТУР», 2003.
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – МфиС, 1983.
13. Энциклопедия туриста /Рекол.: Е.И.Тамм, А.Х.Абухов и др.) – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Дополнительная:

1. Минделевич С.В. Пора в поход. – М.: Молодая гвардия, 1985.
2. Туризм в школе. Составитель Рядов Е.Г. – М.: «Физкультура и спорт», 1983.
3. SURVIVAL (Выживание). Составитель Коледа С.И., Драчев П.Н. – Мн.: «Лазурак», 1996.
4. Учебные программы для учреждений внешкольного воспитания и обучения и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение под общей редакцией Митраховича С.С. – Мн.: «Акудаця і выхаванне», 2009.
5. Коструб А.А. Методический справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.