УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕНДОВ «ОМЕГА»

РЕКОМЕНДОВАНО
Председатель КМС
_____М.И. Безрукова
Протокол № 16
от «14» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО ПОТ «Омега»
_____ А.Е. Голубев
Приказ № 31-ОД
от «31» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Профиль: спортивный туризм
Возраст детей: 13-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Ремнева Софья Андреевна,
старший вожатый

Иваново, 2023 год

Структура дополнительной общеобразовательной программы

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

1.2. Цель и задачи программы.

1.3. Содержание программы.

1.4. Планируемые результаты.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график;

2.2. Условия реализации программы;

2.3. Формы аттестации обучающихся;

2.4. Оценочные материалы;

2.5. Методические материалы;

2.6. Рабочая программа воспитания

2.7 Список литературы.

Приложения к программе

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Краткое описание: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет базовый уровень освоения программы. Она направлена на формирование туристских навыков, правил поведения вынужденной автономии, оказания первой помощи, а также знакомит с историей, памятниками природы своего города и края. Занятие туризмом предполагает овладение знаниями и умениями в самых различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, медицина и экология. Базовый уровень программы предполагает работу с детьми, имеющими знания стартового уровня по спортивному туризму. Программа предназначена для детей в возрасте 13-15 лет со сроком реализации 3 года.

Актуальность программы: Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристическо-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристическо-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной.

Направленность программы – туристическо-краеведческая.

Профиль – спортивный туризм.

Уровень программы – базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Новизна программы: Программа построена на основе комплексного сочетания различных видов туризма и специальной подготовки. Процесс обучения, в основном, происходит в природной среде с учётом региональных климатических условий, позволяющие в течение года заниматься с детьми пешим, лыжным и велотуризмом. Программа ориентирует подростков на выбор профессий, связанных не только с туризмом и краеведением (геологи, спелеологи, проводники, инструкторы, историки, музейные работники), но и на востребованные профессии МЧС (спасатели), РА (военные), МВД (полицейские). Способствует действенной профилактике девиантного поведения (наркомания, токсикомания, алкоголизм) и дромомании (бродяжничество), через удовлетворение естественных потребностей подростков к риску, острым ощущениям, романтике путешествий, военной героике.

Педагогическая целесообразность программы: Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и обучающегося, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности обучающегося и педагога. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 13 – 15 лет (обучающиеся общеобразовательных школ, заинтересованных в развитии в сфере спортивного туризма и спортивного ориентирования).

Объем и срок проведения программы:

Общий объем программы: 720 часов

Объем программы в неделю: 6 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

Срок освоения программы: 3 года (135 учебных недель)

Формы обучения: очно, очно-заочно, заочно, дистанционно, в условиях сетевого взаимодействия и др.

Особенности организации образовательной деятельности: ДООП «Спортивный туризм» объединяет детей приблизительно одного возраста (13-15 лет). Состав обучающихся, по большей степени, – постоянный, так как предназначен для получения наиболее эффективного результата от занятий. Занимающиеся после освоения всех необходимых навыков, закрепляют их на практике, принимая участие в спортивных соревнованиях (спортивный туризм, спортивное ориентирование, туристские слеты, ВДЮОД «Школа безопасности» и др.).

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является организация многолетнего процесса обучения детей и целостного процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка.

В ходе достижения целей программы решаются следующие **задачи.**

1. **Личностные:**

- формирование морально-волевых и этических качеств;
- формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине;
- формирование и развитие нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся;
- создание мотивации и благоприятных условий для развития навыков коллективного взаимодействия.

2. **Метапредметные:**

- вовлечение обучающихся в активную познавательную деятельность с применением приобретённых знаний на практике;
- освоение разносторонней физической подготовки и ее совершенствование;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

3. **Предметные:**

- обучение навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- формирование системы знаний по двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучение культуры и природы через туристские походы, посещение памятников истории.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в объединении МБУ ДО ЦОТ «Омега». Основы техники безопасности**	**2**	**2**	**0**	Анкетирование
2	**История возникновения и развития спортивного туризма в Ивановской области и России. Охрана**	**12**	**8**	**4**	Викторина/онлайн-викторина

	природы.				
2.1.	Понятие о спортивном туризме	1	1	-	Беседа
2.2.	Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция».	2	1	1	Онлайн-тестирование
2.3.	Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.	1	1		Беседа
2.4.	Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России	1	1	-	Беседа
2.5.	История развития детско-юношеского туризма в родном крае.	1	1	-	Беседа
2.6.	Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма в Ивановском регионе.	1	1	-	Беседа
2.7.	Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.	1	-	1	Онлай-тестирование
2.8.	Прикладное значение туризма	1	1	-	Беседа
2.9.	Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.	2	1	1	Онлайн-тестирование
2.10.	Выдающиеся российские спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма.	1	-	1	Мини-доклады
3	**Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.**	**12**	**8**	**4**	
3.1.	Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.	2	2	-	Беседа
3.2.	Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание.	2	1	1	Онлайн-тестирование
3.3.	Комплектование медицинской аптечки.	4	2	2	Онлайн-тестирование
3.4.	Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.	2	2	-	Беседа
3.5.	Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи.	2	1	1	Онлайн-тестирование

4	**Одежда и снаряжение (личное и групповое)для занятий спортивным туризмом.**	**18**	**12**	**6**	Подготовка личного/группового снаряжения
4.1.	Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в осеннее/весеннее/летнее/зимнее время года.	2	2	-	Беседа
4.2.	Условия применения каждого элемента личного снаряжения	2	1	1	Зачет
4.3.	Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению	1	1	-	Беседа
4.4.	Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 и 2 классов	4	2	2	Самостоятельный подбор снаряжения
4.5.	Понятие о групповом походном и специальном снаряжении.	2	2	-	Беседа
4.6.	Снаряжение для занятий спортивным ориентированием.	1	1	-	Беседа
4.7.	Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним	2	1	1	Беседа
4.8.	Подбор группового снаряжения для дистанций 1 и 2 классов	4	2	2	Самостоятельный подбор снаряжения
5	**Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**	**16**	**12**	**4**	
5.1.	Питание	3	3	-	Беседа
5.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	7	4	3	Зачет/онланй-тестирование
5.3.	Мышечная деятельность	2	2	-	Беседа
5.4.	Тренированность и ее физиологические показатели	2	1	1	Зачет/онланй-тестирование
5.5.	Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма	2	1	1	Зачет/онланй-тестирование
6	**Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивныекарты)**	**24**	**13**	**11**	
6.1.	Техника спортивного ориентирования	9	5	4	Беседа, зачет
6.2.	Отметка на контрольном пункте (КП)	5	3	2	Ориентирование на местности
6.3.	Действия спортсмена при	2	1	1	Беседа, зачет

	потере ориентировки и при встрече с соперником				
6.4.	Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей	1	1	-	Беседа
6.5.	Технические приемы и способы ориентирования	5	3	2	Беседа, зачет
6.6.	Ориентирование на местности	2	-	2	Контрольная тренировка
7	**Основы техники спортивного туризма**	**32**	**10**	**22**	
7.1.	Технические приемы и способов преодоления локальных препятствий на дистанциях	2	2	-	Беседа
7.2.	Терминология, применяемая в спортивном туризме	2	1	1	Зачет
7.3.	Характеристика техники лыжного туризма	2	2	-	Беседа
7.4.	Стили лыжного бега: классический и свободный	4	2	2	Контрольная тренировка
7.5.	Анализ выполнения технических приемов	5	3	2	Ведение спортивного дневника
7.6.	Вязка туристских узлов	6	-	6	Зачет
7.7.	Преодоление этапов в сзязке/группе	11	-	11	Контрольная тренировка
8	**Нормативная база по спортивному туризму**	**2**	**2**	**0**	
8.1.	Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному туризму»	2	2	-	Онлайн-тестирование
9	**Основы туристской подготовки**	**22**	**12**	**10**	
9.1.	Организация полевого лагеря	8	4	4	Беседа, зачет
9.2.	Лагерное оборудование	3	3	-	Беседа
9.3.	Гигиена в условиях полевого лагеря	1	1	-	Беседа
9.4.	Распределение обязанностей	3	1	2	Распределение обязанностей в команде
9.5.	Типы костров	2	1	1	Зачет
9.6.	Организация питания в полевых условиях	2	1	1	Составления меню
9.7.	Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года	3	1	2	Беседа, зачет
10	**Физическая подготовка.**	**46**	**0**	**46**	
10.1.	ОФП	23	-	23	Сдача нормативов

10.2.	СФП	23	-	23	Сдача нормативов
11	**Техническая и тактическая подготовкав спортивном туризме**	**44**	**8**	**36**	
11.1.	Освоение технических элементов дистанции 1 класса	10	2	8	Контрольная тренировка
11.2.	Освоение технических элементов дистанции 2 класса	14	2	12	Контрольная тренировка
11.3.	Освоение технических элементов дистанции 3 класса	20	4	16	Контрольная тренировка
12	**Участие в соревнованиях**	**4**	**0**	**4**	Соревнования
13	**Сдача контрольных нормативов**	**6**	**0**	**6**	Тестирование
		Всего 240 часов			

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел №1. Вводное занятие. 2 часа.

Теория. (Очно/дистанционно). Комплектование группы. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности. Правила поведения учащихся в МБУ ДО ЦОТ «Омега».

Раздел №2. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы. 12 часов.

2.1. Понятие о спортивном туризме

Теория. (Очно/дистанционно). Что такое спортивный туризм? Звания и разряды. Особенности данного вида спорта. Виды спортивного туризма. Туристско-спортивные соревнования. Туристско-спортивная деятельность.

Практика. Онлайн-викторина. Тестирование на знание званий и разрядов. Беседа на знание и различие видов спортивного туризма.

2.2. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция»

Теория. (Очно/дистанционно). Спортивные дисциплины в спортивном туризме. Группа дисциплин «Маршрут». Группа дисциплин «Дистанция».

Практика. Опрос на тему группа дисциплин «Маршрут», группа дисциплин «Дистанция»

2.3. Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.

Теория. (Очно/дистанционно). Цели, задачи, характер соревнований по спортивному туризму.

Практика. Беседа о целях и задачах. Викторина.

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

Теория. (Очно/дистанционно). История детского туризма: где и когда возникла идея? Экскурсии. Первые детские лагеря. Система детско-юношеского туризма. Организация экскурсий. Краеведение. История детского туризма во времена СССР.

Практика. Экскурсии. Опрос на знание истории детского туризма во времена СССР.

2.5. История развития детско-юношеского туризма в родном крае.

Теория. (Очно/дистанционно). История возникновения и развития спортивного туризма в Ивановской области. Первые спортивные клубы. Известные тренеры по спортивному туризму в нашей области. Высокие достижения спортсменов нашего края.

Практика. Опрос на знание истории возникновения и развития спортивного туризма

в Ивановской области. Беседа об известных тренерах. Разговор о достижениях спортсменов нашего региона.

2.6. Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма в Ивановском регионе

Теория. (Очно/дистанционно). Действующие спортивные клубы в нашей области. Федерация спортивного туризма Ивановской области. Спортсмены, имеющие высокую квалификацию в нашем регионе. Высокие достижения ивановцев за последние годы.

Практика. Беседа на тему «Действующие спортивно-туристские клубы Ивановской области». Деятельность Федерации спортивного туризма Ивановской области. Разговор о высококвалифицированных спортсменах нашей области.

2.7. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Теория. (Очно/дистанционно). Правила поведения во время занятий в городских парках. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное и расчетное время на тренировках и соревнованиях.

Практика. Опрос на знания правил поведения во время занятий. Тестирование. Онлайн-викторина.

2.8. Прикладное значение туризма

Теория. (Очно/дистанционно). Какое значение имеет туризм в повседневной жизни? Знания, умения и навыки в спортивном туризме, которые пригодятся и в повседневной жизни. Гармоничное воздействие спортивного туризма на все функциональные системы и органы человека.

Практика. Беседа на тему «Значение туризма в повседневной жизни». Выявление знаний, умений и навыков в спортивном туризме, которые пригодятся в повседневной жизни.

2.9. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанция) как вид спорта

Теория. (Очно/дистанционно). Характеристика соревнований в спортивном туризме: на открытой местности и в закрытых помещениях; дистанции 1, 2, 3, 4 и 5 классов сложности, лыжный и пешеходный; количество человек, принимающих участие в определенных дисциплинах и т.д.

Практика. Опрос на тему «Характеристика соревнований в спортивном туризме».

2.10. Выдающиеся российские спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма

Теория. (Очно/дистанционно). Разбор личностей, которые внесли весомый вклад для совершенствования спортивного туризма в нашей стране.

Практика. Мини-доклад об одном из выдающихся спортсменов России в сфере спортивного туризма.

Раздел №3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний. 12 часов.

3.1. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов

Теория. (Очно/дистанционно). Зачем систематически заниматься физическими упражнениями? Какой результат будет достигнут от постоянных занятий? Какие качества развиваются при занятии спортом? За счет чего спортсмены добиваются высоких результатов на соревнованиях?

Практика. Беседа на тему «Систематические занятия физическими упражнениями – путь к успеху?»

3.2. Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание

Теория. (Очно/дистанционно). Ключевые аспекты здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни. Здоровое питание. Физическая активность.

Практика. Составление здорового рациона спортсмена. Составление плана физической активности. Беседа на тему «Ключевые аспекты ЗОЖ».

3.3. Комплектование медицинской аптечки

Теория. (Очно/дистанционно). Какие средства включаются в состав аптечки? Способ применения и назначения каждого из элементов.

Практика. Комплектование медицинской аптечки в зависимости от вида соревнований и перечня необходимых средств. Зачет на знание назначения лекарственных препаратов.

3.4. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста

Теория. (Очно/дистанционно). Что входит в индивидуальную аптечку каждого спортсмена? Препараты и средства, которые всегда должны быть под рукой на соревнованиях и в походе.

Практика. Зачет на знание назначения лекарственных препаратов. сбор личной аптечки.

3.5. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи.

Теория. (Очно/дистанционно). Что такое круглогодичная тренировка? Какие этапы есть в годичном цикл? Как планируется тренировочный график? С чем связано проведение той или иной тренировки?

Практика. Планирование графика соревнований на предстоящий месяц. Опрос на тему «Круглогодичная тренировка».

Раздел №4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом. 18 часов.

4.1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в осеннее/весеннее/летнее время года.

Теория. (Очно/дистанционно). Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике пешеходного и лыжного туризма.

Практика. Подбор одежды и обуви для занятий спортивным туризмом. Хранение и уход за личными вещами.

4.2. Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Теория. (Очно/дистанционно). Понятие о личном снаряжении. Какое снаряжение считается личным, а какое групповым? Название, характеристика и способ применения каждого из элементов снаряжения.

Практика. Беседа на тему «Снаряжение туриста». Зачет на применение каждого элемента снаряжения.

4.3. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению снаряжения

Теория. (Очно/дистанционно). Как ухаживать за снаряжением для спортивного туризма: чем стирать веревки, чистить карабины, пришивать переноски, мыть каски и др. как хранить снаряжение: порядок организации снаряжения для удобного использования.

Практика. Стирка веревок, чистка карабинов и касок. Организация удобного хранения всего имеющего снаряжения.

4.4. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 и 2 классов

Теория. (Очно/дистанционно). Личное снаряжение для дистанции 2 класса: индивидуальная страховочная система, каска, карабины, спусковое устройство, жумар, трек и др.

Практика. Подбор личного снаряжения. Использование его на практике.

4.5. Понятие о групповом походном и специальном снаряжении

Теория. (Очно/дистанционно). Что относится к групповому походному снаряжению? Что относится к специальному снаряжению? Уход и чистка.

Практика. Опрос на тему «Снаряжение». Тестирование. Онлайн-викторина.

4.6. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием

Теория. (Очно/дистанционно). Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Практика. Зачет на знание и применение снаряжения для спортивного ориентирования. Тестирование. Онлайн-викторина.

4.7. Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним

Теория. (Очно/дистанционно). Как правильно подобрать лыжи, палки и ботинки? Каким требованиям они должны соответствовать? Виды лыж и лыжных креплений. Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению.

Практика. Индивидуальный подбор лыжного оборудования. Уход за инвентарем. Хранение в определенный период времени.

4.8. Подбор группового снаряжения для дистанций 1и 2 классов

Теория. (Очно/дистанционно). Что относится к групповому снаряжению на дистанции 1 и 2 класса?

Практика. Подбор группового снаряжения для дистанций 1 и 2 классов.

Раздел №5. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. 16 часов.

5.1. Питание

Теория. (Очно/дистанционно). Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Как должен питаться спортсмен?

Практика. Создание графика питания на неделю. Вредные и полезные продукты для организма спортсмена.

5.2. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория. (Очно/дистанционно). Значение и содержание врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит,настроение и работоспособность.

Практика. Описание сна, аппетита, настроения, самочувствия и работоспособности

5.3. Мышечная деятельность.

Теория. (Очно/дистанционно). Что такое мышечная деятельность? Работа мышц. Типы мышечной работы. Проявление мышечной деятельности при физической работе.

Практика. Зачет на знание раздела о мышечной деятельности человека.

5.4. Тренированность и ее физиологические показатели.

Теория. (Очно/дистанционно). Понятие тренированности и физиологические механизмы её обуславливающие. Показатели тренированности в состоянии покоя. Показатели тренированности при стандартных нагрузках. Показатели тренированности при выполнении предельной работы

Практика. Самостоятельное определение физиологических показателей.

5.5. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

Теория. (Очно/дистанционно). Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика

Практика. Зачет на знание признаков усталости, переутомления и др.

6. Спортивное ориентирование. 24 часа

6.1. Техника спортивного ориентирования

Теория. (Очно/дистанционно). Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия.

Практика. Применение на практике приемов и способов ориентирования.

6.2. Отметка на контрольном пункте (КП).

Теория. (Очно/дистанционно). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного

ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Практика. Осуществление правильной отметки на контрольном пункте. Чтение легенды.

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

Теория. (Очно/дистанционно). Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

Практика. Построение и применение тактического плана на практике

6.4. Местность

Теория. (Очно/дистанционно). Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей

Практика. Опрос на тему «Местность». Тестирование. Онлайн-викторина.

6.5. Технические приемы и способы ориентирования.

Теория. (Очно/дистанционно). Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Ориентирование на местности.

Практика. Применение специальных упражнений для развития памяти на практике.

6.6. Ориентирование на местности.

Теория. (Очно/дистанционно). Техника ориентирования.

Практика. Ориентирование на местности: соревнования, контрольные тренировки, внутриклубные мероприятия.

7. Основы техники спортивного туризма. 32 часа.

7.1. Технические приемы и способы преодоления локальных препятствий на дистанциях

Теория. (Очно/дистанционно). Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на дистанциях. Характеристика технических приемов: подъем по склону; движение по бревну, по параллельным перилам; переправа по навесной переправе; организация и снятие перил; траверс склона; движение по навесной переправе и др.

Практика. Применение на практике знаний, полученных в ходе теоретических занятий. Выполнение технических приемов, используемых на соревнованиях.

7.2. Терминология, применяемая в спортивном туризме

Теория. (Очно/дистанционно). Дословный разбор терминов, применяющихся в работе спортсмена-туриста.

Практика. Зачет на знание терминов, используемых в спортивном туризме. Применение на практике изученных терминов.

7.3. Характеристика техники лыжного туризма

Теория. (Очно/дистанционно). Что представляет собой лыжный туризм? Разновидности лыжного туризма. Снаряжение для лыжного туризма. Одежда и обувь. Правила безопасности в лыжном туризме. Скоростной спуск. Тропление лыжни.

Практика. Подбор личного и командного снаряжения для лыжного туризма. Опрос на знание техники безопасности в лыжном туризме. Отработка на практике скоростного спуска и тропление лыжни.

7.4. Стили лыжного бега: классический и свободный

Теория. (Очно/дистанционно). Что представляет собой классический стиль лыжного бега? Что подразумевается под свободным стилем? Техника лыжных ходов.

Практика. Отработка на практике стилей лыжного бега: классический и свободный. Торможение «плугом» и «полуплугом». Торможение в заданном квадрате;

7.5. Анализ выполнения технического приема

Теория. (Очно/дистанционно). Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

Практика. Самостоятельный разбор соревновательной и тренировочной деятельности. Ведение спортивного дневника.

7.6. Туристские узлы

Теория. (Очно/дистанционно). Правильная техника вязки туристских узлов. Свойства и сфере применения каждого узла. Различные способы вязки одного и того же узла.

Практика. Самостоятельная вязка туристских узлов. Зачет по вязке туристских узлов. Опрос на знание сфер применения узлов.

7.7. Преодоление этапов в связке/группе

Теория. (Очно/дистанционно). Разбор вариантов преодоление этапов в связке/группе. Изучение различных вариаций прохождения одного и того же технического этапа.

Практика. Преодоление этапов в связке/группе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в закрытых помещениях и на открытой местности.

8. Нормативная база по спортивному туризму. 2 часа.

8.1. Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному туризму».

Теория. (Очно/дистанционно). Чтение и подробный разбор «Правил соревнований по спортивному туризму». Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских/взрослых разрядов.

Практика. Применение информации, полученной в ходе разбора и чтения «Правил соревнований по спортивному туризму» на практике. Выполнение спортивных разрядов.

9. Основы туристской подготовки. 22 часа.

9.1. Организация полевого лагеря

Теория. (Очно/дистанционно). Организация бивуака, полевого лагеря. Техника выбор места. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором,ножами. Уборка места лагеря. Требования к месту бивуака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Правила установка палатки в различных условиях. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря

Практика. Установка палаток. Выбор места. Опрос на знание работы с пилой, топором и ножами. Ремонт снаряжения.

9.2. Лагерное оборудование

Теория. (Очно/дистанционно). Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремонтный набор.

Практика. Зачет на знание применения и установки лагерного оборудования.

9.3. Гигиена в условиях полевого лагеря

Теория. (Очно/дистанционно). Гигиена в условиях полевого лагеря: чистка зубов, стирка вещей, водные процедуры, хранение вещей.

Практика. Опрос на знание соблюдения гигиены в полевых условиях.

9.4. Распределение обязанностей

Теория. (Очно/дистанционно). Должности в группе постоянные и временные. Комплектование группы, распределение обязанностей.

Практика. Распределение обязанностей на постоянные и временные.

9.5. Типы костров

Теория. (Очно/дистанционно). Типы костров, правила разведения.

Практика. Зачет на знание типов костров. Онлайн-тестирование. Викторина.

9.6. Организация питания в полевых условиях

Теория. (Очно/дистанционно). Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Обязанности завхоза. Меню.

Практика. Составление меню на период соревнований. Подсчет необходимых продуктов.

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

Теория. (Очно/дистанционно). Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеряв зимнее и летнее время года;

Практика. Подбор личного и группового снаряжения для организации полевого лагеря в разное время года.

10. Физическая подготовка (ОФП и СФП). 46 часов.

10.1. Общефизическая подготовка

Теория. (Очно/дистанционно). Разбор правильного и грамотного выполнения строевых упражнений, техники бега, акробатических упражнений, подвижных игр, эстафет, лыжных ходов и др.

Практика. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колону, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и встороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Подтягивание на перекладине. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Подвижные игры. Эстафеты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе). Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений). Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

10.2. Специально физическая подготовка

Теория. (Очно/дистанционно). Техника выполнений упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.

Практика. 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 развитии быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положениялежа и из положения стоя наклоном назад. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнение упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.). Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью.

Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений). Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

11. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме. 44 часа.

11.1. Освоение технических элементов дистанции 1 класса

Теория. (Очно/дистанционно). Освоение правильной техники выполнения каждого технического этапа 1 класса дистанции.

Практика. Движение по бревну через реку и овраг по перилам. Траверс по перилам. Спуск и подъем по склону по перилам с самостраховкой. Спортивный спуск с самостраховкой. Переправа методом «горизонтальный маятник». Движение по веревке с перилами (параллельные перила). Занятие на скалодроме. Маркировка веревки.

11.2. Освоение технических элементов дистанции 2 класса

Теория. (Очно/дистанционно). Освоение правильной техники выполнения каждого технического этапа 2 класса дистанции.

Практика. Движение по бревну через реку и овраг по перилам. Траверс по перилам. Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой. Спортивный спуск с самостраховкой. Переправа методом «горизонтальный маятник». Движение по веревке с перилами (параллельные перила). Занятие на скалодроме. Маркировка веревки. Жумаринг и др.

11.3. Освоение технических элементов дистанции 3 класса

Теория. (Очно/дистанционно). Освоение правильной техники выполнения каждого технического этапа 3 класса дистанции

Практика. Подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой. Транспортировка груза на этапах. Самостоятельное наведение спуска и подъема. Восстановление перил навесной переправы и параллельных перил. Самостоятельное наведение этапа бревно, «горизонтальные маятник», «Вертикальный маятник». Жумаринг и др. Занятие на скалодроме. Маркировка веревки.

12. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. 4 часа

Теория. (Очно/дистанционно). Разбор условий соревнований перед каждым стартом. Подбор необходимого снаряжения. Ознакомление с правилами по технике безопасности. Определение формы одежды и обуви.

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

13. Сдача контрольных нормативов. 6 часов.

Теория. (Очно/дистанционно). Обучающиеся проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

Практика. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в объединении МБУ ДО ЦОТ «Омега». Основы техники безопасности**	**2**	**2**	**0**	Анкетирование
2	**История возникновения и развития спортивного туризма в Ивановской области и России. Охрана природы.**	**10**	**6**	**4**	
2.1.	Центры и клубы детско-юношеской спортивно-туристской работы в России.	2	2		Беседа
2.2.	Туристские возможности родного края, характеристика районов проведения соревнований, особенности	4	2	2	Посещение спортивных полигонов
2.3.	Традиции своего коллектива. Перспективы развития спортивного туризма в стране и области	3	1	2	Создание собственных традиций
2.4.	Прикладное значение туризма.	1	1		Беседа
3	**Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний**	**10**	**6**	**4**	
3.1.	Травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом	2	2	-	Беседа
3.2.	Заболевания в условиях соревнований, походов и выездных учебно-тренировочных сборов.	2	1	1	Зачет, онлайн-тестирование
3.3.	Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме.	4	2	2	Составление тренировочного плана
3.4.	Дневник тренировок спортсмена.	2	2	-	Беседа
3.5.	Первая доврачебная помощь.	2	1	1	Зачет на оказание первой помощи
4	**Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-**	**16**	**12**	**4**	Подготовка личного/группового снаряжения

	спортсменов.				
4.1.	Профессии сферы физкультуры, спорта и туризма	3	3	-	Беседа
4.2.	Формирование команды и разработка плана подготовки к участию в соревнованиях и слетах по спортивному туризму и спортивному ориентированию	5	3	2	Распределение обязанностей
4.3.	Поисково-спасательные службы. Цели и задачи поисково-спасательных служб.	3	3	-	Беседа
4.4.	Судья по спорту. Права и обязанности судей на примере спортивного туризма	5	3	2	Зачет
5	**Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**	**14**	**8**	**6**	
5.1.	Психологическая подготовка спортсменов	4	2	2	Онлайн-тестирование
5.2.	Межличностные взаимоотношения в команде и их регулирование	3	2	1	
5.3.	Методы и средства восстановления спортивной работоспособности	3	2	1	Викторина
5.4.	Тренированность и ее физиологические показатели	4	2	2	Онлайн-тестирование
6	**Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивныекарты)**	**32**	**12**	**20**	
6.1.	Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией	7	3	4	Зачет
6.2.	Контрольные пункты.	7	3	4	Зачет
6.3.	Организационные действия перед и во время соревнований по спортивному ориентированию	7	3	4	Зачет
6.4.	Соревнования по спортивному ориентированию	4	-	4	Соревнования
6.5.	Действия на дистанции во время соревнований	7	3	4	Контрольная тренировка

7	**Основы техники спортивного туризма**	**34**	**8**	**26**	
7.1.	Характеристика технических приемов и способов преодоления препятствий на пешеходных дистанциях	12	2	10	Контрольная тренировка
7.2.	Характеристика технических приемов и способов преодоления препятствий на лыжных дистанциях	12	2	10	Контрольная тренировка
7.3.	Терминология, применяемая в спортивном туризме	3	2	1	Зачет
7.4.	Характеристика техники лыжного туризма	7	2	5	Контрольная тренировка
8	**Нормативная база по спортивному туризму**	**4**	**4**	**0**	
8.1.	Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному туризму»	4	4	-	Онлайн-тестирование
9	**Основы туристской подготовки**	**20**	**12**	**8**	
9.1.	Организация полевого лагеря	7	4	3	Беседа, зачет
9.2.	Лагерное оборудование	3	3	-	Беседа
9.3.	Гигиена в условиях полевого лагеря	1	1	-	Беседа
9.4.	Распределение обязанностей	2	1	1	Распределение обязанностей
9.5.	Типы костров	2	1	1	Зачет
9.6.	Организация питания в полевых условиях	2	1	1	Составления меню
9.7.	Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года	3	1	2	Беседа, зачет
10	**Физическая подготовка.**	**48**	**0**	**48**	
10.1.	ОФП	24	-	24	Сдача нормативов
10.2.	СФП	24	-	24	Сдача нормативов
11	**Техническая и тактическая подготовкав спортивном туризме**	**38**	**6**	**32**	
11.1.	Освоение технических элементов дистанции 3 класса	19	3	16	Контрольная тренировка
11.2.	Освоение технических элементов дистанции 4 класса	19	3	16	Контрольная тренировка
12	**Участие в соревнованиях**	**6**	**0**	**6**	Соревнования
13	**Сдача контрольных нормативов**	**6**	**0**	**6**	Тестирование
		Всего 240 часов			

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел №1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МБУ ДО ЦОТ «Омега». Основы техники безопасности. 2 часа.

Теория. (Очно/дистанционно). Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по технике безопасности и правила поведения учащихся в МБУ ДО ЦОТ «Омега».

Раздел №2. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе России. Охрана природы. 10 часов.

2.1. Центры и клубы спортивно-туристской работы в России

Теория. (Очно/дистанционно). Известные и успешные клубы, занимающиеся спортивным туризмом в России. Выдающиеся российские и ивановские спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма.

Практика. Проведение бесед на тему «Успешные спортивно-туристские клубы России». Обсуждение успешных спортсменов нашего времени в сфере спортивного туризма; путь их становления.

2.2. Туристские возможности родного края, характеристика районов проведения соревнований, особенности

Теория. (Очно/дистанционно). Характеристика географических районов проведения соревнований по спортивному туризму. Особенности различных полигонов.

Практика. Посещение полигонов Ивановской области, на которых проводятся соревнования по спортивному туризму. Выявление особенностей каждой местности.

2.3. Традиции своего коллектива (секции, студии, клуба и т.д.). Перспективы развития спортивного туризма в стране и области

Теория. (Очно/дистанционно). Что такое традиции? Какие традиции есть у спортивных клубов? Традиции в спортивном туризме. «Взгляд в будущее Ивановской области в сфере спортивного туризма».

Практика. Создание собственных традиций, которые из года в год будут укреплять и объединять обучающихся в один дружный и сплоченный коллектив. Постановка целей и задач по развитию (секции, клуба) на несколько лет вперед.

2.4. Прикладное значение туризма.

Теория. (Очно/дистанционно). Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в России. Ведущие специалисты в области спортивного туризма в стране и регионе. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанция) как вида спорта.

Практика. Беседа на тему «Становление спортивного туризма в России». Диалог на тему «Что было и к чему пришло (спортивный туризм)». Применение на практике выявленных особенностей спортивного туризма в дисциплине-дистанция.

Раздел №3. Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний. 10 часов.

3.1. Травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом

Теория. (Очно/дистанционно). Профилактика травматизма и заболеваний. Спортивные травмы и их предупреждение. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Практика. Опрос на знание способов предупреждения мозолей, потертостей и других травм, правил безопасности при занятии спортом.

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

Теория. (Очно/дистанционно). Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и некоторых животных. Пищевое отравление и желудочно-кишечные заболевания.

Практика. Зачет на знание порядка действий при укусах, простудных заболеваниях, пищевого отравления и др.

3.3. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме

Теория. (Очно/дистанционно). Что такое планирование? Виды планирования. Что такое перспективное планирование? Сто такое оперативное планирование? Что такое текущее планирование.

Практика. Планирование спортивного периода перед соревнованиями, на спортивных сборах, на самостоятельной подготовке, на отдыхе.

3.4. Дневник тренировок спортсмена.

Теория. (Очно/дистанционно). Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника. Указания позаполнению дневника.

Практика. Ведение дневника тренировок спортсмена.

3.5.Первая доврачебная помощь

Теория. (Очно/дистанционно). Приемы транспортировки пострадавшего. Кровотечение. Виды кровотечений и способы остановки. Раны. Виды ран. Обработка ран и правила наложения повязок.

Практика. Транспортировка пострадавшего. Первая помощь при кровотечениях, обработка ран. Наложение повязок.

Раздел №4. Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов. 16 часов.

4.1. Профессии сферы физкультуры, спорта и туризма

Теория. (Очно/дистанционно). Профессии сферы физкультуры, спорта и туризма. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, экскурсионного дела, спорта, педагогики. Учебные заведения спортивного туризма в России. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям абитуриентов, поступающих в ВУЗы и учебные заведения сферы туризма, путешествий и экскурсий и других отраслей, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности. Основы профессиональной подготовки воспитанников учреждений дополнительного образования для получения специальностей и профессий. Подготовка специалистов для профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма

Практика. Беседа на тему «Кем я хочу стать?». Разговор об учебных заведениях спортивного туризма в России, выявление положительных и отрицательных сторон.

4.2. Формирование команды и разработка плана подготовки к участию в соревнованиях и слетах по спортивному туризму и спортивному ориентированию

Теория. (Очно/дистанционно). Календарный план подготовки. Формирование команды, техника распределение обязанностей.

Практика. Опрос на тему «Календарный план подготовки». Распределение обязанностей в команде.

4.3. Поисково-спасательные службы.

Теория. (Очно/дистанционно). Цели и задачи поисково-спасательных служб. Организационная структура поисково-спасательных служб. Виды поисково-спасательных служб. Характеристика деятельности.

Практика. Беседа на тему «Поисково-спасательные службы». Викторина. Онлайн-викторина. Тестирование.

4.4. Судья по спорту.

Теория. (Очно/дистанционно). Права и обязанности судей на примере спортивного туризма. Комплектование судейской коллегии. Судейство на этапах дистанции. Судейское обеспечение безопасности на этапах дистанции. Подготовка судейских кадров.

Практика. Опрос на тему «Судья в спортивном туризме». Тестирование. Викторина.

Раздел №5. Строение и функции организма человека, питание режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. 14 часов.

5.1. Психологическая подготовка спортсменов

Теория. (Очно/дистанционно). Ведущие психические качества спортсменов. Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Приемы саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Психологический климат в команде по спортивному туризму.

Практика. Зачет на знание приемов регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Беседа на тему «Навыки управления эмоциями». Тренин «Формирование уверенности спортсмена». Поддержка психологического климата в команде по спортивному туризму.

5.2. Межличностные взаимоотношения в команде и их регулирование

Теория. (Очно/дистанционно). Роль капитана команды, формального и неформального лидера, а также юмора в межличностных взаимоотношениях. Типы темперамента человека и их характеристика. Психология личности и ее учет в организации психологической подготовки спортсменов. Характер и его формирование средствами физической культуры, спорта и, в частности, способами спортивного туризма и ориентирования

Практика. Выбор капитана. Определение роли капитана в команде. Опрос на знание типов темперамента человека. Беседа на тему «Психология личности».

5.3. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности

Теория. (Очно/дистанционно). Массаж, общие понятия. Основные виды массажа. Гигиенические основы массажа. Виды спортивного массажа и некоторые его особенности. Приемы, техника и методы спортивного массажа. Основные принципы выполнения приемов массажа в условияхсоревнований.

Практика. Опрос на тему «Массаж»: что такое, виды, приемы, техники и основные принципы выполнения.

5.4. Тренированность и ее физиологические показатели.

Теория. (Очно/дисатнционно). Мышечная деятельность. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма. Предстартовая разминка в соревновательной деятельности, ее значение и содержание. Самоконтроль. Методика ежедневного самоконтроля. Методы восстановления работоспособности организма.

Практика. Формирование на практике порядка выполнения предстартовой разминки: какие упражнения входят, длительность разминки. Опрос на знание методов восстановления работоспособности организма. Ведение самоконтроля.

Раздел №6. Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты). 32 часа.

6.1. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией.

Теория. (Очно/дистанционно). Техника точного ориентирования на коротких этапах. Способы ориентирования с использованием крупных форм рельефа. Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения. Основы детального чтение рельефа на соревновательной скорости. Определение пути через точечные ориентиры.

Практика. Отработка на практике точечного ориентирования на коротких этапах. Использование крупных форм рельефа при ориентировании. Чтение рельефа на скорости.

6.2. Контрольные пункты.

Теория. (Очно/дистанционно). Контрольный пункт. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Практика. Правильное построение перебега между дальними КП. Определение оптимального пути движения. Разбор ошибок.

6.3. Организационные действия перед и во время соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. (Очно/дисатнционно). Подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта. Список необходимых вещей на соревнования по спортивному ориентированию.

Приктика. Сбор необходимых вещей перед стартом. Составление плана работы на соревнованиях. Работа с картой до старта.

6.4. Действия на дистанции во время соревнований.

Теория. (Очно/дистанционно). Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщиков во время преодоления соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Техника взаимодействия с соперниками на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте. Детальное чтение рельефа на скорости.

Практика. Противостояние сбивающим факторам во время дистанции. Определение оптимальной раскладки сил на дистанции. Беседа на тему «Тактика в эстафетном ориентировании».

6.5. Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория. (Очно/дистанциооно). Соревнования по выбору. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования в заданном направлении. Комбинированные дистанции.

Практика. Участие в соревнованиях и тренировочных стартах по спортивному ориентированию. Проведение внутриклубных контрольных тренировок.

Раздел №7. Основы техники спортивного туризма. 34 часа.

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

Теория. (Очно/дистанционно). Подъем по склону с верхней командной страховкой. Спуск по склону с верхней командной страховкой. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну. Организация и снятие перил. Переправа первого участника через реку по бревну. Траверс склона первым участником с командной страховкой. Движение по навесной переправе.

Практика. Отработка на практике всех технических элементов. Контрольная тренировка. Соревновательные забеги внутри объединения.

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

Теория. (Очно/дистанционно). Подъем по склону с верхней командной страховкой. Спуск по склону с верхней командной страховкой. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну. Организация и снятие перил. Переправа первого участника через реку по бревну. Траверс склона первым участником с командной страховкой. Движение по навесной переправе.

Практика. Отработка на практике всех технических элементов. Контрольная тренировка. Соревновательные забеги внутри объединения.

7.3. Терминология, применяемая в спортивном туризме

Теория. (Очно/дистанционно). Изучение трактовки терминов, использующихся в работе спортивного туриста.

Практика. Зачет на понимание терминов в спортивном туризме.

7.4. Характеристика техники лыжного туризма

Теория. (Очно/дистанционно). Скоростной спуск. Техника тропления лыжни. Стили лыжного бега: классический и свободный

Практика. Отработка скоростного спуска на практике. Тропление лыжни. Отработка техники свободного стиля. Освоении классического стиля. Торможение в заданном квадрате. Торможение «плугом» и «полуплугом».

Раздел №8. Нормативная база по спортивному туризму. 4 часа.

8.1. Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному туризму».

Теория. (Очно/дистанционно). Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований, место соревнований, дистанция соревнований, электронная система отметки. Разрядные требования: условия выполнения массовых разрядов по спортивному туризму. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): проводящаяорганизация и оргкомитет, положения о соревнованиях. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): инспектор и мандатная комиссия, заявки на участие в соревнованиях, заявления, протесты. Основные принципы определения результатов.

Практика. Беседа, определяющая уровень освоения основных разделов «Правил соревнований по спортивному туризму». Тестирование. Онлайн-викторина.

Раздел №9. Основы туристской подготовки. 20 часов.

9.1. Организация полевого лагеря

Теория. (Очно/дистанционно). Организация бивуака, полевого лагеря. Техника выбор места. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором,ножами. Уборка места лагеря. Требования к месту бивуака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Правила установка палатки в различных условиях. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря

Практика: установка палаток. Выбор места. Опрос на знание работы с пилой, топором и ножами. Ремонт снаряжения.

9.2. Лагерное оборудование

Теория. (Очно/дистанционно). Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремонтный набор.

Практика. Зачет на знание применения и установки лагерного оборудования.

9.3. Гигиена в условиях полевого лагеря

Теория. (Очно/дистанционно). Гигиена в условиях полевого лагеря: чистка зубов, стирка вещей, водные процедуры, хранение вещей.

Приктика. Опрос на знание соблюдения гигиены в полевых условиях.

9.4. Распределение обязанностей

Теория. (Очно/дистанционно). Должности в группе постоянные и временные. Комплектование группы, распределение обязанностей.

Практика. Распределение обязанностей на постоянные и временные.

9.5. Типы костров

Теория. (Очно/дистанционно). Типы костров, правила разведения.

Практика. Зачет на знание типов костров. Онлайн-тестирование. Викторина.

9.6. Организация питания в полевых условиях

Теория. (Очно/дистанционно). Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Обязанности завхоза. Меню.

Практика. Составление меню на период соревнований. Подсчет необходимых продуктов.

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

Теория. (Очно/дистанционно). Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеряв зимнее и летнее время года;

Практика. Подбор личного и группового снаряжения для организации полевого лагеря в разное время года.

Раздел №10. Физическая подготовка. 48 часов.

10.1. Общая физическая подготовка.

Теория. (Очно/дистанционно). Техника выполнений упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.

Практика. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колону, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Подтягивание на перекладине. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Подвижные игры. Эстафеты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. 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 движением рук как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений). Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

10.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. (Очно/дистанционно). Техника выполнений упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.

Практика. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положениялежа и из положения стоя наклоном назад. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.). Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительныйбег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого

года. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

Раздел №11. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме. 38 часов.

11.1. Освоение технических элементов дистанции 3 класса

Теория. (Очно/дистанционно). Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.

Практика. Движение по бревну через реку и овраг по перилам. Траверс по перилам. Спуск/подъем по склону по перилам с самостраховкой. Спортивный спуск с самостраховкой. Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник). Движение по веревке с перилами (параллельные перила)

11.2. Освоение технических элементов дистанции 4 класса

Теория. (Очно/дистанционно). Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса.

Практика. Движение по бревну через реку и овраг по перилам. Траверс по перилам. Спуск/подъем по склону по перилам с самостраховкой. Спортивный спуск с самостраховкой. Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник). Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

Раздел №12. Участие в соревнованиях. 6 часов.

Теория. (Очно/дистанционно). Разбор условий соревнований перед каждым стартом. Подбор необходимого снаряжения. Ознакомление с правилами по технике безопасности. Определение формы одежды и обуви.

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

Раздел №13. Сдача контрольных нормативов. 6 часов.

Теория. (Очно/дистанционно). Обучающиеся проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

Практика. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	**Наименование раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Общее	**Теория**	**Практика**	
1	**Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в объединении МБУ ДО ЦОТ «Омега». Основы техники безопасности**	**2**	**2**	**0**	Анкетирование
2	**История возникновенияи развития спортивного туризма в Ивановской области и России. Охрана природы.**	**6**	**5**	**1**	
2.1.	Федерация спортивного туризма России	3	3	-	Беседа

2.2.	Площадки для проведения соревнований по спортивному туризму	3	2	1	Мини-доклад
3	**Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний**	**8**	**5**	**3**	
3.1.	Травмы	6	3	3	Зачет
3.2.	Медицинское обслуживание соревнований	2	2	-	Беседа
4	**Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов.**	**12**	**11**	**1**	Подготовка личного/группового снаряжения
4.1.	Профессии сферы физкультуры, спорта и туризма	4	4	-	Беседа
4.2.	Поисково-спасательные службы. Цели и задачи поисково-спасательных служб.	4	4	-	Беседа
4.3.	Судья по спорту. Права и обязанности судей на примере спортивного туризма	4	3	1	Зачет
5	**Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**	**10**	**6**	**4**	
5.1.	Режим дня	6	3	3	Составление распорядка дня
5.2.	Гигиена	4	3	1	Онлайн-тестирование
6	**Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивныекарты)**	**35**	**8**	**27**	
6.1.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	3	3	-	Беседа
6.2.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	5	3	2	Зачет
6.3.	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2	Упражнения
6.4.	Ориентирование на местности	23	-	23	Контрольная тренировка, соревнования
7	**Основы техники спортивного туризма**	**25**	**6**	**19**	

7.1.	Маркировка веревки	7	1	6	Тестирование
7.2.	Мелкая моторика	15	3	12	Контрольная тренировка
7.3.	Терминология, применяемая в спортивном туризме	3	2	1	Зачет
8	**Нормативная база по спортивному туризму**	**8**	**8**	**0**	
8.1.	«Правила соревнований по спортивному туризму»	8	8	-	Онлайн-тестирование
9	**Основы туристской подготовки**	**15**	**10**	**5**	
9.1.	Подготовка по технике преодоления естественных препятствий	3	2	1	Беседа, зачет
9.2.	Подготовка по технике страховки	4	2	2	Осуществление страховки
9.3.	Подготовка по технике бивачных работ	4	3	1	Установка лагеря
9.4.	Подготовка по технике спасательных работ	4	3	1	Беседа
10	**Физическая подготовка.**	**53**	**0**	**53**	
10.1.	ОФП	27	-	27	Сдача нормативов
10.2.	СФП	26	-	26	Сдача нормативов
11	**Техническая и тактическая подготовкав спортивном туризме**	**46**	**4**	**42**	
11.1.	Освоение технических элементов дистанции 3 класса	23	2	21	Контрольная тренировка
11.2.	Освоение технических элементов дистанции 4 класса	23	2	21	Контрольная тренировка
12	**Участие в соревнованиях**	**12**	**0**	**12**	Соревнования
13	**Сдача контрольных нормативов**	**8**	**0**	**8**	Тестирование
		Всего 240 часов			

Содержание учебного плана 3 года обучения

Раздел №1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МБУ ДО ЦОТ «Омега». Основы техники безопасности. 2 часа.

Теория. (Очно/дистанционно). Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по технике безопасности и правила поведения учащихся в МБУ ДО ЦОТ «Омега».

Раздел №2. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы. 6 часов.

2.1. Федерация спортивного туризма России

Теория. (Очно/дистанционно). Что такое Федерация спортивного туризма России? История ее возникновения, цели, задачи, деятельность. Основные направления работы ФСТР.

Практика. Разговор о Федерации спортивного туризма России. Онлайн-викторина. Тестирование.

2.2. Площадки для проведения соревнований по спортивному туризму

Теория. (Очно/дистанционно). Популярные спортивно-туристские площадки в России, на которых проводятся крупные соревнования. Характеристика их местности, климата, рельефа.

Практика. Презентация мини-докладов о какой-либо площадке, предназначенной для проведения соревнований по спортивному туризму.

Раздел №3. Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний. 8 часов.

3.1. Травмы

Теория. (Очно/дистанционно). Травмы. Причины возникновения травм. Виды повреждений: ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения. Виды травм: тяжелые, средней тяжести, легкие. Острые и хронические травмы. Микротравмы. Профилактика спортивного травматизма.

Практика. Беседа на тему «Травмы в спорте». Зачет на тему «Общая профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом». Онлайн-викторины. Оказание первой помощи при травмах.

3.2. Медицинское обслуживание соревнований.

Теория. (Очно/дистанционно). Обеспечение контроля и допуск к соревнованиям только здоровых и подготовленных спортсменов. Обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий для участников соревнований.

Практика. Разговор на тему «Как спортсмен получает медицинский допуск для участия в соревнованиях?». Викторина.

Раздел №4. Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов. 12 часов.

4.1. Профессии сферы физкультуры, спорта и туризма

Теория. (Очно/дистанционно). Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям абитуриентов, поступающих в ВУЗы и учебные заведения сферы туризма, путешествий и экскурсий и других отраслей, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности. Основы профессиональной подготовки воспитанников учреждений дополнительного образования для получения специальностей и профессий. Подготовка специалистов для профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма

Практика. Беседа на тему «Кем я хочу стать?». Разговор об учебных заведениях спортивного туризма в России, выявление положительных и отрицательных сторон.

4.2. Поисково-спасательные службы.

Теория. (Очно/дистанционно). Цели и задачи поисково-спасательных служб. Организационная структура поисково-спасательных служб. Виды поисково-спасательных служб. Характеристика деятельности.

Практика. Беседа на тему «Поисково-спасательные службы». Викторина. Онлайн-викторина. Тестирование.

4.3. Судья по спорту.

Теория. (Очно/дистанционно). Права и обязанности судей на примере спортивного туризма. Комплектование судейской коллегии. Судейство на этапах дистанции. Судейское обеспечение безопасности на этапах дистанции. Подготовка судейских кадров.

Практика. Опрос на тему «Судья в спортивном туризме». Тестирование. Викторина.

Раздел №5. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. 10 часов.

5.1. Режим дня

Теория. (Очно/дистанционно). Основные правила организации распорядка дня. Здоровый сон: продолжительность, время оптимальное время отбоя и пробуждения.

Утренняя гимнастика. Правильное питание. Активные и пассивный отдых. Восстановительные средства. Отдых. Гигиенические процедуры.

Практика. Составление собственного распорядка дня. Составление меню для правильного питания. Разработка комплекса утренней гимнастики. Подбор методов восстановления.

5.2. Гигиена

Теория. (Очно/дистанционно). Гигиена тела. Гигиена слуха и зрения. Гигиена одежды и обуви. Общие правила личной гигиены спортсмена.

Практика. Зачет на знание общей гигиены. Онлайн-викторина. Тестирование.

Раздел №6. Спортивное ориентирование. 35 часов.

6.1. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. (Очно/дистанционно). Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Практика. Беседа на тему «Правила соревнований по спортивному ориентированию». Тестирование.

6.2. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Теория. (Очно/дистанционно). Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практика**.** Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Зарисовка условных знаков топографических карт. Зарисовка условных знаков спортивных карт. Упражнения с масштабами топографических спортивных карт.

6.3. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теория. (Очно/дистанционно). Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практика. Упражнения на развитие целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Упражнения на формирование предстартового состояния: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия. Онлайн-тестирование. Викторина.

6.4. Ориентирование на местности

Практика. Ориентирование на местности в парках г.Иваново. Ориентирование на местности близ тренировочной базы. Участие в тренировочных стартах по спортивному ориентированию. Ориентирование в окрестностях г.Иваново.

Раздел №7. Основы техники спортивного туризма. 25 часов.

7.1. Маркировка веревки

Теория. (Очно/дистанционно). Техника маркировки веревки в руки. Техника маркировки веревки в ноги.

Практика. Маркировка веревки разными способами. Маркировка на время. Маркировка с утяжелением.

7.2. Мелкая моторика

Теория. Освоение техники выполнения упражнений, позволяющих наиболее уверенно, четко и быстро работать со специальным снаряжением спортсмена-туриста.

Практика. Завязывание туристских узлов на скорость и правильность. Протаскивание узлов через карабин. Протаскивание узлов через карабин в безопорном пространстве. Подключение и отключение жумара, спускового устройства, усов

самостраховки, трека. Спуск-подъем с промежуточными точками. Пробор веревки через спусковое устройство.

7.3.Терминология, применяемая в спортивном туризме

Теория. (Очно/дистанционно). Изучение трактовки терминов, использующихся в работе спортивного туриста.

Практика. Зачет на понимание терминов в спортивном туризме.

Раздел №8. Нормативная база по спортивному туризму. 8 часов.

8.1. «Правила соревнований по спортивному туризму».

Теория. (Очно/дистанционно). Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): участники соревнований, представитель, тренер и капитан, совещание представителей. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): показ дистанции, форма одежды, требования к снаряжению, контрольное время, жеребьевка. Разрядные требования: условия выполнения разряда Кандидат в мастера спорта по спортивному туризму. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): порядок старта, финиш, хронометраж.

Практика. Беседа, определяющая уровень освоения основных разделов «Правил соревнований по спортивному туризму». Тестирование. Онлайн-викторина.

Раздел №9. Основы туристской подготовки.

9.1. Подготовка по технике преодоления естественных препятствий.

Теория. (Очно/дистанционно). Движение по пересеченной местности. Движение по тропам. Движение по травянистым склонам. Движение по болотам. Движение по осыпям. Движение по снежным склонам.

Практика. Беседа на тему «Передвижение по различным поверхностям».

9.2. Подготовка по технике страховки.

Теория. (Очно/дистанционно). Самостраховка. Нижняя страховка. Верхняя страховка. Сопровождение.

Практика. Действия при нижней страховке. Действия при верхней страховке. Действия при сопровождении.

9.3. Подготовка по технике бивачных работ.

Теория. (Очно/дистанционно). Основные требования к месту бивака. Установка лагеря. Обеспечение безопасности. Наличие воды и дров. Костры. Приготовление пищи. Хранение мусора. Снятие лагеря.

Практика. Выбор места для бивака. Установка палаток. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Сортировка мусора. Сбор лагеря.

9.4. Подготовка по технике спасательных работ.

Теория. (Очно/дистанционно). Знаки сигналов бедствия. Виды вязки носилок. Техника транспортировки пострадавшего. Поисково-спасательные работы в природной среде. Поисково-спасательные работы на акватории. Поисково-спасательные работы в техногенной среде.

Практика. Зачет на подачу знаков сигналов бедствия. Вязка носилок. Транспортировка пострадавшего. Беседа по ПСР.

Раздел №10. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

10.1. Общая физическая подготовка.

Теория. (Очно/дистанционно). Техника выполнений упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.

Практика. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колону, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три. Бег, бег спиной вперед,

бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Подтягивание на перекладине. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Подвижные игры. Эстафеты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. 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 движением рук как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений). Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Лыжная подготовка.

10.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. (Очно/дистанционно). Техника выполнений упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.

Практика. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.). Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

Раздел №11. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

11.1. Освоение технических элементов дистанции 3 класса

Теория. (Очно/дистанционно). Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.

Практика. Движение по бревну через реку и овраг по перилам. Траверс по перилам. Спуск/подъем по склону по перилам с самостраховкой. Спортивный спуск с самостраховкой. Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник). Движение по веревке с перилами (параллельные перила). Прохождение слебующих блок-этапов в личном и командном первенстве: «навесная переправа-спуск дюльфером», «навесная переправа-навесная переправа», «подъем по перилам-навесная переправа», «навесная переправа-спуск по перилам-подъем по перилам-навесная переправа». Крутонаклонная навесная переправа вниз с ВКС. Подъем по стенду с зацепами-спуск по перилам.

11.2. Освоение технических элементов дистанции 4 класса

Теория. (Очно/дистанционно). Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса.

Практика. Движение по бревну через реку и овраг по перилам. Траверс по перилам. Спуск/подъем по склону по перилам с самостраховкой. Спортивный спуск с самостраховкой. Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник). Движение по веревке с перилами (параллельные перила). Прохождение слебующих блок-этапов в личном и командном первенстве: «навесная переправа-спуск дюльфером», «навесная переправа-навесная переправа», «подъем по перилам-навесная переправа», «навесная переправа-спуск по перилам-подъем по перилам-навесная переправа». Крутонаклонная навесная переправа вниз с ВКС. Подъем по стенду с зацепами-спуск по перилам.

Раздел №12. Участие в соревнованиях. 12 часов.

Теория. (Очно/дистанционно). Разбор условий соревнований перед каждым стартом. Чтение технической информации. Подбор необходимого снаряжения. Ознакомление с правилами по технике безопасности. Определение формы одежды и обуви.

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

Раздел №13. Сдача контрольных нормативов. 8 часов.

Теория. (Очно/дистанционно). Обучающиеся проходят тестирование по теории, а также сдают нормативы, определяющие уровень физической подготовки. Данные мероприятия проходят в течение всего учебного года (осенью, зимой, весной и летом).

Практика. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

1.4 Планируемые результаты

На основе поставленных задач данной программы, в том числе планируется достигнуть следующих результатов:

Личностные:

- сформированы морально-волевые и этические качества;
- сформировано чувства патриотизма, любви к своей Родине;
- сформированы и развиты нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся;
- созданы мотивация и благоприятные условия для развития навыков коллективного взаимодействия.

Метапредметные:

- вовлечены в активную познавательную деятельность с применением приобретённых знаний на практике;
- освоена разносторонняя физическая подготовка;
- приобретен соревновательный опыт.

Предметные:

- обучен навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- сформирована система знаний по двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучена культуры и природа через туристские походы, посещение памятников истории.

Раздел 2. Комплекс основных характеристик программы

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель: 135

Количество учебных дней: 405

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Количество часов в неделю - 6.

Даты начала и окончания обучения по программе:

- 1й год обучения - с 1 сентября 2023 года по 31 августа 2024 года.
- 2й год обучения - с 1 сентября 2024 года по 31 августа 2025 года.
- 3й год обучения - с 1 сентября 2025 года по 31 августа 2026 года.

Календарный учебный график представлен в Приложении № 1, 2, 3. Корректировка проводится каждый раз по факту реализации УТП не в полном объеме.

2.2 Условия реализации программ

Для успешной и результативной работы при реализации туристско-краеведческой программы необходимо создание и применение следующих аспектов деятельности:

Материально-техническое оснащение:

1. Скалодром.
2. Площадка для спортивно-туристских игр на открытом воздухе.
3. Подсобное помещение для хранения инвентаря.
4. Медицинская аптечка.
5. Палатки туристские.
6. Рюкзаки туристские.
7. Коврики туристские.
8. Компасы.
9. Топографические и спортивные карты местности.
10. Веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины.
11. Компьютер.

Информационно-методическое сопровождение (пакет учебно-методических материалов): подборка бесед и сообщений, тематический иллюстративный материал, образцы печатной продукции;

- систематическое использование новых эффективных форм работы;
- творческое отношение к образовательному процессу;
- наличие квалифицированного педагогического состава;
- наличие материально-технической базы.

Кадровое обеспечение: старший вожатый

2.3 Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программы проходят в виде соревнований по спортивному туризму и ориентированию. Текущий контроль осуществляется в виде анкетирований, викторин, тестирований, интерактивных игр, чтения легенды, контрольных тренировок, зачетов, сдач нормативов по итогам проведения каждого отдельно блока учебных занятий (топография, спортивное ориентирование, туристская техника, личная гигиена, доврачебная помощь, краеведение, экология, общая физическая подготовка).

2.4 Оценочные материалы

Для диагностики достижений учащимися разработаны следующие критерии оценки:

- общий уровень физической подготовки;
- уровень интеллектуального развития;
- наличие специальных туристических навыков;
- личная заинтересованность в результате работы;
- умение работать в команде.

Оценка производится по трем уровням: высокий, средний, низкий. Диагностика проводится три раза в год: в начале, середине и конце цикла мероприятий. Показателем усвоения материала являются результаты итогового туристического слета.

Оценочные материалы представлены в Приложении 2.

2.4. Методические материалы

Методы обучения:

- словесный (лекция, беседа, инструктаж, рассказ);
- наглядные (использование технических средств, просмотр видеороликов, демонстрация схем, таблиц, диаграмм);
- практические (практические занятия, тренинги, игры, анализ и решение проблемных ситуаций, взаимоконтроль, самоконтроль);
- стимулирующий (соревнования, поощрение, показательные выступления);
- репродуктивный.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая

Формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми, конкурс, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, соревнование, тренинг, чемпионат, экскурсия и др.

Педагогические технологии:

- личностно-ориентированные технологии
- традиционные технологии
- игровые технологии
- модульное обучение

Алгоритм учебного занятия

1. Организационный этап
2. Мотивационный этап
3. Целеполагание
4. Актуализация знаний
5. Основной этап (может быть изучение нового материала, закрепление пройденного, аттестация пройденного – к.р., зачет, проект)
6. Итоговый этап
7. Рефлексия

Дидактические материалы:

- раздаточные материалы (спортивные карты, легенды, топографические знаки, условия соревнований, правила соревнований по спортивному туризму)
- задания (тесты по спортивному ориентированию)
- упражнения

Рабочая программа воспитания
и календарный план воспитательной работы

Тема: «Тренинг общения»
на 2023-2024 учебный год

Старший вожатый
Ремнева Софья Андреевна

1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения разработана старшим вожатым – руководителем детского объединения согласно требованиям следующих документов:

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

2.Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3.Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

4.Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);

5.Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

6.Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);

7.Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

8.Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1. Актуальность программы

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

«Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации». (Статья 2, пункт 9, ФЗ № 304).

3. Цель и задачи

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;

Задачи воспитания –

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

4. Ожидаемые результаты:

- развита личность обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развита система отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- умеет самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

5. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Дата	Место
1	День памяти жертв блокады Ленинграда	8 сентября	МБОУ СШ №1 г.Иваново
2	Международный день толерантности	16 ноября	МБОУ СШ №1 г.Иваново
3	День защитников Отечества	23 февраля	МБОУ СШ №1 г.Иваново
4	Всемирный день здоровья	7 апреля	МБОУ СШ №1 г.Иваново
5	День Победы	9 мая	МБОУ СШ №1 г.Иваново

2.7. Список литературы

Нормативная основа реализации программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 г. N 629
3. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
5. Методические рекомендации Минобрнауки России по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом особых образовательных потребностей от 29.03.2016 г. №ВК 641/09
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
7. Устав МБУ ДО ЦОТ «Омега»
8. Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, корректировке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО ЦОТ «Омега»
9. Локальный акт «Положение о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МБУ ДО ЦОТ «Омега».

Литература для педагогов, детей и родителей

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей
2. «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
3. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей
4. «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
5. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. –Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
7. Кропочев В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион»Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
8. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей
9. «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
10. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
11. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»

[Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.

12. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. –Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.

13. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от

13.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. -2008. - №3. - С.39-42.

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

15. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М . : Вилад, 1996. – 80с.

16. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.

17. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей

18. «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999.

19. - 64с.

20. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н.Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.

21. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей

22. «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.

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

24. Иванов Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.

25. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.

26. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. :ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.

27. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод.пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.

28. Кропочев В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион»Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.

29. Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей

30. «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.

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

32. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.

33. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.

34. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2.

Москва.
35. 2000 г. – 61 с.
36. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.
37. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.
38. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
39. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
40. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
41. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод.пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
42. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
43. Обухова Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.
44. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М.: 2009 – 18 с.

Приложение 1

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Теория	2	Вводное занятие. Знакомство. Инструкции по охране труда, технике безопасности и правила поведения учащихся.	Беседа
2	Сентябрь	4	Теория, практика	1	Понятие о спортивном туризме.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
3	Сентябрь	5	Теория	1	Дисциплина «дистанция».	Наблюдение
				1	Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в осеннее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами	
4	Сентябрь	8	Теория, практика	1	Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.	Наблюдение
				1	Вязка туристских узлов	
5	Сентябрь	11	Теория, практика	1	Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
6	Сентябрь	12	Теория, практика	1	История развития детско-юношеского туризма в родном крае.	Наблюдение
				1	Вязка туристских узлов	
7	Сентябрь	15	Теория, практика	1	Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма в Ивановском регионе.	Наблюдение
				1	Вязка туристских узлов	
8	Сентябрь	18	Теория, практика	1	Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	

9	Сентябрь	19	Теория, практика	1	Прикладное значение туризма	Контрольный тест
				1	Вязка туристских узлов	
10	Сентябрь	22	Теория, практика	1	Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанция) как вид спорта	Наблюдение
				1	Вязка туристских узлов	
11	Сентябрь	25	Теория, практика	1	Выдающиеся российские спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
12	Сентябрь	26	Практика	2	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
13	Сентябрь	29	Практика	1	Вязка туристских узлов	Наблюдение
				1	Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса	
14	Октябрь	2	Теория, практика	1	Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
15	Октябрь	3	Теория, практика	1	Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание	Наблюдение
				1	Условия применения каждого элемента личного снаряжения	
16	Октябрь	6	Теория	1	Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи	Наблюдение
				1	Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения и использования	
17	Октябрь	9	Теория, практика	1	Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи	Наблюдение

				1	Физическая подготовка	
18	Октябрь	10	Теория	1	Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи	Наблюдение
				1	Подбор группового снаряжения на дистанции 1 класса	
19	Октябрь	13	Теория, практика	1	Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях	Наблюдение
				1	Подъем по склону	
20	Октябрь	16	Теория, практика	1	Терминология, применяемая в спортивном туризме	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
21	Октябрь	17	Теория, практика	1	Движение по бревну, по параллельным перилам	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
22	Октябрь	20	Теория, практика	1	Переправа по навесной переправе	Наблюдение
				1	Туристские возможности Ивановской области	
23	Октябрь	23	Теория, практика	1	Организация и снятие перил	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
24	Октябрь	24	Теория, практика	1	Траверс склона	Наблюдение
				1	Дисциплина «маршрут».	
25	Октябрь	27	Теория, практика	1	Движение методом «вертикальный маятник»	Наблюдение
				1	Питание	
26	Октябрь	31	Теория, практика	1	Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
27	Ноябрь	3	Теория, практика	1	Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 2 класса	Наблюдение
				1	Условия применения каждого элемента личного снаряжения	

28	Ноябрь	6	Теория	1	Питание	Наблюдение
				1	Врачебный контроль и самоконтроль	
29	Ноябрь	7	Теория, практика	1	Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
30	Ноябрь	10	Теория, практика	1	Врачебный контроль и самоконтроль	Наблюдение
				1	Организация и снятие перил	
31	Ноябрь	16	Теория, практика	1	Врачебный контроль и самоконтроль	Наблюдение
				1	Преодоление этапов в связке/группе	
32	Ноябрь	14	Теория, практика	1	Значение и содержание врачебного контроля	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
33	Ноябрь	17	Теория, практика	1	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	Наблюдение
				1	Преодоление этапов в связке/группе	
34	Ноябрь	20	Теория	1	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	Наблюдение
				1	Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним	
35	Ноябрь	21	Теория, практика	1	Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по техникелыжного туризма	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
36	Ноябрь	24	Теория	1	Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним	Наблюдение
				1	Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях	
37	Ноябрь	27	Теория	1	Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке и хранению	Наблюдение

				1	Ошибки выполнения технических приемов и их причины	
38	Ноябрь	28	Теория, практика	1	Характеристика техники лыжного туризма	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
39	Декабрь	1	Теория, практика	1	Подбор группового снаряжения на дистанции 2 класса	Наблюдение
				1	Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья	
40	Декабрь	4	Теория, практика	1	Мышечная деятельность	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
41	Декабрь	5	Теория	1	Стили лыжного бега: классический и свободный	Наблюдение
				1	Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма	
42	Декабрь	8	Теория	1	Мышечная деятельность	Наблюдение
				1	Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма	
43	Декабрь	11	Теория, практика	1	Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой	Наблюдение
				1	Скоростной спуск	
44	Декабрь	12	Теория, практика	1	Тренированность и ее физиологические показатели	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
45	Декабрь	15	Практика	2	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
46	Декабрь	18	Теория, практика	1	Тропление лыжни	Наблюдение
				1	Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному туризму».	
47	Декабрь	19	Теория, практика	1	Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов	Наблюдение

				1	Физическая подготовка	
48	Декабрь	22	Практика	2	Участие в соревнованиях	Соревнования
49	Декабрь	25	Теория	1	Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских и взрослых разрядов	Наблюдение
				1	Тренированность и ее физиологические показатели	
50	Декабрь	26	Теория	1	Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке хранению	Наблюдение
				1	Индивидуальная оценка соревновательной деятельности	
51	Декабрь	29	Теория, практика	1	Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
52	Январь	8	Теория, практика	1	Стили лыжного бега: классический и свободный	Наблюдение
				1	Маркировка веревки	
53	Январь	9	Теория, практика	1	Торможение «плугом» и «полуплугом»	Контрольный тест
				1	Маркировка веревки	
54	Январь	12	Теория, практика	1	Стили лыжного бега: классический и свободный	Наблюдение
				1	Переправа методом «горизонтальный маятник» (личное первенство)	
55	Январь	15	Теория, практика	1	Торможение в заданном квадрате	Наблюдение
				1	Переправа методом «горизонтальный маятник» (личное первенство)	
56	Январь	16	Теория, практика	1	Стили лыжного бега: классический и свободный	Наблюдение
				1	Спуск/подъем по склону по перилам с самостраховкой (личное первенство)	
57	Январь	19	Теория, практика	1	Торможение в заданном квадрате	Наблюдение
				1	Спуск/подъем по склону по перилам с	

					самостраховкой (личное первенство)	
58	Январь	22	Теория, практика	1	Стили лыжного бега: классический и свободный	Наблюдение
				1	Траверс по перилам (личное первенство)	
59	Январь	23	Теория, практика	1	Торможение «плугом» и «полуплугом»	Наблюдение
				1	Траверс по перилам (личное первенство)	
60	Январь	26	Теория, практика	1	Стили лыжного бега: классический и свободный	Наблюдение
				1	Движение по бревну по перилам (личное первенство)	
61	Январь	29	Теория, практика	1	Стили лыжного бега: классический и свободный	Контрольный тест
				1	Движение по бревну по перилам (личное первенство)	
62	Январь	30	Теория, практика	1	Спортивный спуск с самостраховкой	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
63	Февраль	2	Теория, практика	1	Занятие на скалодроме	Наблюдение
				1	Спортивный спуск с самостраховкой	
64	Февраль	5	Теория, практика	1	Занятие на скалодроме	Наблюдение
				1	Спуск/подъем по склону по перилам с самостраховкой (командное первенство)	
65	Февраль	6	Теория, практика	1	Спуск/подъем по склону по перилам с самостраховкой (командное первенство)	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
66	Февраль	9	Теория, практика	1	Траверс по перилам (командное первенство)	Наблюдение
				1	Движение по бревну по перилам (командное первенство)	
67	Февраль	12	Теория, практика	1	Траверс по перилам (командное первенство)	Наблюдение
				1	Движение по бревну по перилам (командное первенство)	

68	Февраль	13	Теория, практика	1	Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
69	Февраль	16	Теория, практика	1	Понятие о технике спортивного ориентирования	Наблюдение
				1	Транспортировка груза на этапах	
70	Февраль	19	Теория, практика	1	Значение техники для достижения высоких спортивных результатов	Наблюдение
				1	Транспортировка груза на этапах	
71	Февраль	20	Теория, практика	1	Приемы и способы ориентирования	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
72	Февраль	23	Теория, практика	1	Технико-вспомогательные действия	Наблюдение
				1	Подъем/спуск по склону с ВКС	
73	Февраль	26	Теория, практика	1	Отметка на контрольном пункте	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
74	Февраль	27	Теория, практика	1	Контрольная карточка и легенды КП	
				1	Физическая подготовка	
75	Март	1	Теория, практика	1	Контрольная карточка и легенды КП	Наблюдение
				1	Занятие на скалодроме	
76	Март	4	Теория, практика	1	Контрольная карточка и легенды КП	Контрольный тест
				1	Занятие на скалодроме	
77	Март	5	Теория, практика	1	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
78	Март	8	Теория, практика	1	Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков	Наблюдение
				1	Подъем/спуск по склону с ВКС	
79	Март	11	Теория, практика	1	Последовательность действий ориентировщика при прохождении дистанции	Наблюдение
				1	Движение по параллельным перилам	

					(личное первенство)	
80	Март	12	Теория, практика	1	Понятие о тактическом плане	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
81	Март	15	Теория, практика	1	Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий	Наблюдение
				1	Движение по параллельным перилам (личное первенство)	
82	Март	18	Теория, практика	1	Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником	Наблюдение
				1	Движение по параллельным перилам (командное первенство)	
83	Март	19	Теория, практика	1	Определение точки стояния	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
84	Март	22	Теория, практика	1	Ориентирование вдоль линейных ориентиров	Наблюдение
				1	Движение по параллельным перилам (командное первенство)	
85	Март	25	Теория, практика	1	Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров	Наблюдение
				1	Движение по навесной переправе (командное первенство)	
86	Март	26	Теория, практика	1	Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
87	Март	29	Теория, практика	1	Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в весеннее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами	Наблюдение
				1	Развитие навыков беглого чтения карты	
88	Апрель	1	Теория, практика	1	Развитие « памяти карты»	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	

89	Апрель	2	Теория, практика	1	Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
90	Апрель	5	Теория, практика	1	Технические приемы и способы ориентирования	Наблюдение
				1	Движение по навесной переправе (командное первенство)	
91	Апрель	8	Теория, практика	1	Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
92	Апрель	9	Теория, практика	1	Ориентирование на местности	Контрольный тест
				1	Физическая подготовка	
93	Апрель	12	Теория, практика	1	Работа над мелкой моторикой	Наблюдение
				1	Жумаринг	
94	Апрель	15	Теория, практика	1	Работа над мелкой моторикой	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
95	Апрель	16	Теория, практика	1	Работа над мелкой моторикой	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
96	Апрель	19	Практика	2	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
97	Апрель	22	Теория, практика	1	Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места	Наблюдение
				1	Работа над мелкой моторикой	
98	Апрель	23	Теория, практика	1	Правила работы с пилой, топором,ножами.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
99	Апрель	26	Теория	1	Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения и использования	Наблюдение
				1	Заготовка дров	
100	Апрель	29	Теория	1	Перечень и назначение лекарственных препаратов, имеющихся в аптечке	Наблюдение
				1	Правила установки палаток	
101	Апрель	30	Теория,	1	Перечень и назначение лекарственных	Наблюдение

			практика		препаратов, имеющихся в аптечке	
				1	Физическая подготовка	
102	Май	3	Теория	1	Комплектование медицинской аптечки	Наблюдение
				1	Уборка места лагеря	
103	Май	6	Теория, практика	1	Комплектование медицинской аптечки	Наблюдение
				1	Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремонтный набор	
104	Май	7	Теория, практика	1	Комплектование медицинской аптечки	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
105	Май	10	Теория	1	Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста	Наблюдение
				1	Гигиена в условиях полевого лагеря	
106	Май	13	Теория	1	Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста	Наблюдение
				1	Комплектование группы, распределение обязанностей	
107	Май	14	Теория, практика	1	Комплектование группы, распределение обязанностей	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
108	Май	17	Теория	1	Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в летнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами	Наблюдение
				1	Должности в группе постоянные и временные	
109	Май	20	Теория, практика	1	Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеряв зимнее и летнее время года.	Контрольный тест
				1	Жумаринг	
110	Май	21	Теория,	1	Личное и групповое специальное	Наблюдение

			практика		снаряжение для организации полевого лагеряв зимнее и летнее время года.	
				1	Физическая подготовка	
111	Май	24	Теория, практика	1	Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность	Наблюдение
				1	Спуск дюльфером	
112	Май	27	Теория, практика	1	Правила установка палатки в различных условиях	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
113	Май	28	Теория, практика	1	Типы костров, правила разведения	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
114	Май	31	Теория, практика	1	Типы костров, правила разведения	Тест
				1	Физическая подготовка	
115	Июнь	3	Теория, практика	1	Места для приготовления пищи	Наблюдение
				1	Спуск дюльфером	
116	Июнь	4	Теория, практика	1	Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
117	Июнь	7	Теория, практика	1	Меню	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
118	Июнь	10	Теория, практика	1	Обязанности завхоза	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
119	Июнь	11	Практика	2	Участие в соревнованиях	Соревнования
120	Июнь	14	Теория, практика	1	Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	2	Теория	2	Вводное занятие. Знакомство. Инструкции по охране труда, технике безопасности и правила поведения учащихся.	Беседа
2	Сентябрь	3	Теория, практика	1	Известные и успешные клубы, занимающиеся спортивным туризмом в России.	Наблюдение
				1	Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника.	
3	Сентябрь	6	Теория	1	Профилактика травматизма и заболеваний..	Наблюдение
				1	Указания по заполнению дневника.	
4	Сентябрь	9	Теория, практика	1	Изучение трактовки терминов, использующихся в работе спортивного туриста.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
5	Сентябрь	10	Теория, практика	1	Выдающиеся российские и ивановские спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма.	Наблюдение
				1	Подъем по склону с верхней командной страховкой.	
6	Сентябрь	13	Теория, практика	1	Спортивные травмы и их предупреждение. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
7	Сентябрь	16	Теория, практика	1	Характеристика географических районов проведения соревнований по спортивному туризму.	Наблюдение
				1	Спуск по склону с верхней командной страховкой.	
8	Сентябрь	17	Теория, практика	1	Изучение трактовки терминов, использующихся в работе спортивного	Наблюдение

					туриста.	
				1	Физическая подготовка	
9	Сентябрь	20	Теория, практика	1	Ведущие психические качества спортсменов. Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательнойдеятельности.	Наблюдение
				1	Движение по перилам вброд, по бревну.	
10	Сентябрь	23	Теория, практика	1	Характеристика географических районов проведения соревнований по спортивному туризму.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
11	Сентябрь	24	Теория, практика	1	Приемы саморегуляции психических состояний в условияхсоревновательной деятельности. Формирование навыков управлении эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях.	Наблюдение
				1	Переправа по параллельным перилам.	
12	Сентябрь	27	Теория, практика	1	Изучение трактовки терминов, использующихся в работе спортивного туриста.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
13	Сентябрь	30	Практика	2	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
14	Октябрь	1	Теория, практика	1	Выявление особенностей каждой местности.	Наблюдение
				1	Переправа первого участника вброд.	
15	Октябрь	4	Теория, практика	1	Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
16	Октябрь	7	Теория, практика	1	Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну.	Наблюдение
				1	Личное и групповое специальное	

					снаряжение для организации полевого лагеряв зимнее и летнее время года.	
17	Октябрь	8	Теория, практика	1	Особенности различных полигонов	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
18	Октябрь	11	Теория, практика	1	Формирование уверенности спортсмена в реализации своихвозможностей. Психологический климат в команде по спортивному туризму.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	
19	Октябрь	14	Теория, практика	1	Организация и снятие перил.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
20	Октябрь	15	Теория, практика	1	Что такое традиции? Какие традиции есть у спортивных клубов?	Наблюдение
				1	Переправа первого участника через реку по бревну.	
21	Октябрь	18	Теория, практика	1	Траверс склона первым участником с командной страховкой.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
22	Октябрь	21	Теория, практика	1	Движение по навесной переправе	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	
23	Октябрь	22	Теория, практика	1	Традиции в спортивном туризме.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
24	Октябрь	25	Теория, практика	1	Отработка на практике всех технических элементов (7.1).	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном	

					первенстве на дистанции 3 класса.	
25	Октябрь	28	Теория, практика	1	«Взгляд в будущее Ивановской области в сфере спортивного туризма».	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
26	Октябрь	29	Практика	1	Отработка на практике всех технических элементов (7.1).	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	
27	Ноябрь	1	Практика	1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
28	Ноябрь	4	Теория, практика	1	Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в России.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	
29	Ноябрь	5	Теория, практика	1	Профессии сферы физкультуры, спорта и туризма.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
30	Ноябрь	8	Теория, практика	1	Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, экскурсионного дела, спорта, педагогики.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном	

					первенстве на дистанции 3 класса.	
31	Ноябрь	11	Теория, практика	1	Учебные заведения спортивного туризма в России.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
32	Ноябрь	12	Теория, практика	1	Роль капитана команды, формального и неформального лидера, а такжеюмора в межличностных взаимоотношениях.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	
33	Ноябрь	15	Теория, практика	1	Типы темперамента человека и их характеристика. Психология личности и ее учет в организации психологической подготовки спортсменов.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
34	Ноябрь	18	Теория, практика	1	Характер и его формирование средствами физической культуры, спорта и, в частности, способами спортивного туризма и ориентировании.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	
35	Ноябрь	19	Теория, практика	1	Массаж, общие понятия. Основные виды массажа. Гигиенические основы массажа.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
36	Ноябрь	22	Теория, практика	1	Виды спортивного массажа и некоторые его особенности. Приемы, техника и методы спортивного массажа.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном	

					первенстве на дистанции 3 класса.	
37	Ноябрь	25	Теория, практика	1	Основные принципы выполнения приемов массажа в условиях соревнований.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
38	Ноябрь	26	Теория, практика	1	Мышечная деятельность.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	
39	Ноябрь	29	Теория, практика	1	Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
40	Декабрь	2	Теория	2	Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному туризму»	Беседа
41	Декабрь	3	Теория, практика	1	Что такое планирование? Виды планирования.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
42	Декабрь	7	Теория	2	Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному туризму»	Беседа
43	Декабрь	9	Теория, практика	1	Что такое перспективное планирование?	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
44	Декабрь	10	Теория, практика	1	Предстартовая разминка в соревновательной деятельности, ее значение исодержание.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	
45	Декабрь	13	Теория,	1	Что такое оперативное планирование?	Наблюдение

			практика	1	Физическая подготовка	
46	Декабрь	16	Теория	1	Самоконтроль. Методика ежедневного самоконтроля. Методы восстановления работоспособности организма.	Беседа
				1	Календарный план подготовки	
47	Декабрь	17	Теория, практика	1	Что такое текущее планирование.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
48	Декабрь	20	Теория, практика	1	Календарный план подготовки.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	
49	Декабрь	23	Теория, практика	1	Комплектование судейской коллегии.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	
50	Декабрь	24	Теория, практика	1	Судейство на этапах дистанции.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	
51	Декабрь	27	Теория, практика	1	Судейское обеспечение безопасности на этапах дистанции.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
52	Декабрь	30	Теория, практика	1	Подготовка судейских кадров.	Контрольная тренировка
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	
53	Декабрь	31	Теория, практика	1	Права и обязанности судей на примере спортивноготуризма	Наблюдение
				1	Движение по навесной переправе.	

54	Январь	13	Теория, практика	1	Формирование команды, техника распределения обязанностей	Наблюдение
				1	Скоростной спуск.	
55	Январь	14	Теория, практика	1	Подъем по склону с верхней командной страховкой.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
56	Январь	17	Теория, практика	1	Техника тропления лыжни.	Наблюдение
				1	Спуск по склону с верхней командной страховкой.	
57	Январь	20	Теория, практика	1	Стили лыжного бега: классический и свободный	Наблюдение
				1	Движение по перилам вброд, по бревну.	
58	Январь	21	Практика	2	Участие в соревнованиях	Соревнования
59	Январь	24	Теория, практика	1	Переправа по параллельным перилам.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
60	Январь	27	Теория, практика	1	Скоростной спуск	Наблюдение
				1	Переправа первого участника вброд.	
61	Январь	28	Теория, практика	1	Техника тропления лыжни	Наблюдение
				1	Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну.	
62	Январь	31	Теория, практика	1	Стили лыжного бега: классический и свободный	Наблюдение
				1	Организация и снятие перил.	
63	Февраль	3	Теория, практика	1	Техника точного ориентирования на коротких этапах.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
64	Февраль	4	Теория, практика	1	Способы ориентирования с использованием крупных форм рельефа.	Контрольная тренировка
				1	Стили лыжного бега: классический и свободный	
65	Февраль	7	Теория, практика	1	Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения.	Наблюдение

				1	Переправа первого участника через реку по бревну.	
66	Февраль	10	Теория, практика	1	Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения	Наблюдение
				1	Траверс склона первым участником с командной страховкой.	
67	Февраль	11	Теория, практика	1	Основы детального чтение рельефа на соревновательной скорости.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
68	Февраль	14	Теория, практика	1	Основы детального чтение рельефа на соревновательной скорости.	Наблюдение
				1	Отработка на практике всех технических элементов (7.2).	
69	Февраль	17	Теория, практика	1	Определение пути через точечные ориентиры	Наблюдение
				1	Контрольный пункт.	
70	Февраль	18	Теория, практика	1	Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).	Наблюдение
				1	Отработка на практике всех технических элементов (7.2).	
71	Февраль	21	Теория, практика	1	Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
72	Февраль	24	Теория	1	Цели и задачи поисково-спасательных служб.	Наблюдение
				1	Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку»	

					пробегания, возможные изменения генерального направления).	
73	Февраль	25	Теория	1	Организационная структура поисково-спасательных служб.	Наблюдение
				1	Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления).	
74	Февраль	28	Практика	2	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
75	Март	3	Теория	1	Виды поисково-спасательных служб. Характеристика деятельности.	Наблюдение
				1	Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.	
76	Март	4	Теория, практика	1	Формирование команды, техника распределения обязанностей	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
77	Март	7	Практика	2	Участие в соревнованиях	Соревнования
78	Март	10	Теория, практика	1	Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
79	Март	11	Теория	2	Подготовка инвентаря к соревнованиям (спортивное ориентирование).	Беседа
80	Март	14	Теория, практика	1	Список необходимых вещей на соревнования по спортивному ориентированию.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
81	Март	17	Теория	2	Действия участников после приезда на место соревнований.	Беседа
82	Март	18	Теория, практика	1	Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеряв зимнее и летнее время года.	Наблюдение

				1	Физическая подготовка	
83	Март	21	Теория	2	Тактические действия после получения карты и до момента старта.	Беседа
84	Март	24	Теория, практика	1	Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщиков во время преодоления соревновательной дистанции.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
85	Март	25	Теория	1	Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Техника взаимодействия с соперниками на дистанции.	Наблюдение
				1	Должности в группе постоянные и временные.	
86	Март	28	Теория, практика	1	Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
87	Март	31	Теория	1	Детальное чтение рельефа на скорости.	Наблюдение
				1	Комплектование группы, распределение обязанностей.	
88	Апрель	1	Практика	2	Участие в соревнованиях	Соревнования
89	Апрель	4	Теория, практика	1	Соревнования по выбору.	Наблюдение
				1	Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремонтный набор.	
90	Апрель	7	Теория, практика	1	Соревнования по выбору.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
91	Апрель	8	Теория, практика	1	Соревнования на маркированной трассе.	Наблюдение
				1	Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремонтный набор.	
92	Апрель	11	Теория, практика	1	Соревнования на маркированной трассе.	
				1	Физическая подготовка	

93	Апрель	14	Теория, практика	1	Соревнования в заданном направлении.	Наблюдение
				1	Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремонтный набор.	
94	Апрель	15	Теория, практика	1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
95	Апрель	18	Теория, практика	1	Соревнования в заданном направлении.	Наблюдение
				1	Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовлениепищи на костре	
96	Апрель	21	Теория, практика	1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
97	Апрель	22	Теория, практика	1	Комбинированные дистанции	Наблюдение
				1	Обязанности завхоза. Меню.	
98	Апрель	25	Теория, практика	1	Виды кровотечений и способы остановки. Раны. Виды ран. Обработка ран и правила наложения повязок.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
99	Апрель	28	Теория	1	Организация бивуака, полевого лагеря.	Наблюдение
				1	Гигиена в условиях полевого лагеря: чистка зубов, стирка вещей, водные процедуры, хранение вещей	
100	Апрель	29	Теория, практика	1	Пищевое отравление и желудочно-кишечные заболевания.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	

101	Май	2	Теория	1	Формирование команды, техника распределения обязанностей	Беседа
				1	Типы костров, правила разведения.	
102	Май	5	Теория, практика	1	Техника выбор места. Заготовка дров.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
103	Май	6	Теория	1	Правила работы с пилой, топором, ножами.	Беседа
				1	Типы костров, правила разведения.	
104	Май	9	Теория, практика	1	Уборка места лагеря.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
105	Май	12	Теория	1	Требования к месту бивуака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.	Беседа
				1	Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеряв зимнее и летнее время года.	
106	Май	13	Теория, практика	1	Правила установка палатки в различных условиях.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
107	Май	16	Теория, практика	1	Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса.	
108	Май	19	Теория, практика	1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
109	Май	20	Практика	2	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном	Наблюдение

					первенстве на дистанции 4 класса.	
110	Май	23	Теория, практика	1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
111	Май	26	Практика	2	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса.	Наблюдение
112	Май	27	Практика	1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
113	Май	30	Практика	2	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса.	Наблюдение
114	Июнь	2	Практика	2	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса.	Наблюдение
115	Июнь	3	Практика	2	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса.	Контрольная тренировка
116	Июнь	6	Практика	1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса.	Наблюдение

				1	Физическая подготовка	
117	Июнь	9	Теория, практика	1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса.	Наблюдение
				1	Приемы транспортировки пострадавшего. Кровотечение	
118	Июнь	10	Практика	1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
119	Июнь	13	Практика	2	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
120	Июнь	16	Теория, практика	1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса.	Наблюдение
				1	Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и некоторых животных.	

Приложение 3

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
1	Сентябрь	1	Теория	2	Вводное занятие. Знакомство. Инструкции по охране труда, технике безопасности и правила поведения учащихся.	Беседа
2	Сентябрь	2	Теория, практика	1	Что такое Федерация спортивного туризма России?	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
3	Сентябрь	5	Теория, практика	1	История ее возникновения, цели, задачи, деятельность.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
4	Сентябрь	8	Теория, практика	1	Основные направления работы ФСТР.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
5	Сентябрь	9	Теория, практика	1	Популярные спортивно-туристские площадки в России, на которых проводятся крупные соревнования.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
6	Сентябрь	12	Теория, практика	1	Популярные спортивно-туристские площадки в России, на которых проводятся крупные соревнования.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
7	Сентябрь	15	Теория, практика	1	Характеристика их местности, климата, рельефа.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном	

					первенстве на дистанции 3 класса	
8	Сентябрь	16	Теория, практика	1	Техника маркировки веревки в руки.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
9	Сентябрь	19	Теория, практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
10	Сентябрь	22	Теория, практика	1	Травмы. Причины возникновения травм.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
11	Сентябрь	23	Теория, практика	1	Виды повреждений: ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
12	Сентябрь	26	Теория, практика	1	Виды травм: тяжелые, средней тяжести, легкие.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
13	Сентябрь	29	Теория, практика	1	Острые и хронические травмы.	Наблюдение
					Техника маркировки веревки в ноги.	
14	Сентябрь	30	Теория, практика	2	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
15	Октябрь	3	Теория, практика	1	Микротравмы.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
16	Октябрь	6	Теория, практика	1	Профилактика спортивного травматизма.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
17	Октябрь	7	Теория, практика	1	Обеспечение контроля и допуск к соревнованиям только здоровых и	Наблюдение

					подготовленных спортсменов.	
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
18	Октябрь	10	Теория, практика	1	Обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий для участников соревнований.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
19	Октябрь	13	Теория, практика	1	Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям абитуриентов, поступающих в ВУЗы и учебные заведения сферы туризма, путешествий и экскурсий и других отраслей, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
20	Октябрь	14	Теория, практика	1	Основы профессиональной подготовки воспитанников учреждений дополнительного образования для получения специальностей и профессий.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
21	Октябрь	17	Теория, практика	1	Подготовка специалистов для профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	

22	Октябрь	20	Теория, практика	1	Беседа на тему «Кем я хочу стать?»	Беседа
				1	Физическая подготовка	
23	Октябрь	20	Теория, практика	1	Цели и задачи поисково-спасательных служб.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
24	Октябрь	21	Теория, практика	1	Организационная структура поисково-спасательных служб.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
25	Октябрь	24	Теория, практика	1	Виды поисково-спасательных служб.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
26	Октябрь	27	Теория, практика	1	Характеристика деятельности.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
27	Октябрь	28	Теория, практика	1	Права и обязанности судей на примере спортивноготуризма.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
28	Октябрь	31	Теория, практика	1	Комплектование судейской коллегии.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
29	Ноябрь	3	Теория, практика	1	Судейство на этапах дистанции. Судейское обеспечение безопасности на этапах дистанции.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	

30	Ноябрь	4	Теория, практика	1	Подготовка судейских кадров.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
31	Ноябрь	7	Теория, практика	1	Основные правила организации распорядка дня.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
32	Ноябрь	10	Теория, практика	1	Здоровый сон: продолжительность, время оптимальное время отбоя и пробуждения.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
33	Ноябрь	11	Теория, практика	1	Утренняя гимнастика. Правильное питание.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
34	Ноябрь	14	Теория, практика	1	Активные и пассивный отдых.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
35	Ноябрь	17	Теория, практика	1	Восстановительные средства. Отдых.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
36	Ноябрь	18	Теория, практика	1	Гигиенические процедуры.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
37	Ноябрь	21	Теория, практика	1	Гигиена тела.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
38	Ноябрь	24	Теория, практика	1	Гигиена слуха и зрения.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	

39	Ноябрь	25	Теория, практика	1	Гигиена одежды и обуви.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
40	Ноябрь	28	Теория, практика	1	Общие правила личной гигиены спортсмена.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
41	Декабрь	1	Теория, практика	1	Маркировка веревки разными способами.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
42	Декабрь	2	Теория, практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
43	Декабрь	5	Теория, практика	1	Маркировка на время.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
44	Декабрь	8	Теория, практика	1	Терминология, применяемая в спортивном туризме	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
45	Декабрь	9	Теория, практика	1	Маркировка с утяжелением.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
46	Декабрь	12	Теория, практика	1	Движение по снежным склонам.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
47	Декабрь	15	Теория,	1	Самостраховка	Наблюдение

			практика	1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
48	Декабрь	16	Теория, практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
49	Декабрь	19	Теория, практика	1	Маркировка веревки	Контрольная тренировка
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 3 класса	
50	Декабрь	22	Теория, практика	1	Нижняя страховка.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
51	Декабрь	23	Теория, практика	1	Маркировка веревки	Наблюдение
				1	Верхняя страховка.	
52	Декабрь	26	Практика	2	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
53	Декабрь	29	Теория, практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
				1	Сопровождение.	
54	Декабрь	30	Практика	2	Физическая подготовка	Подвижные игры
55	Январь	12	Теория, практика	1	Правила соревнований по спортивному туризму	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
56	Январь	13	Теория, практика	1	Упражнения на развитие целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
57	Январь	16	Теория,	1	Правила соревнований по спортивному	Наблюдение

			практика		туризму	
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
58	Январь	19	Теория, практика	1	Движение по болотам. Движение по осыпям.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
59	Январь	20	Теория, практика	1	Правила соревнований по спортивному туризму	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
60	Январь	23	Практика	2	Участие в соревнованиях	Соревнования
61	Январь	26	Теория, практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
62	Январь	27	Теория, практика	1	Правила соревнований по спортивному туризму	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
63	Январь	30	Теория, практика	1	Поисково-спасательные работы в техногенной среде.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
64	Февраль	2	Теория, практика	1	Правила соревнований по спортивному туризму	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	

65	Февраль	3	Теория, практика	1	Подача сигналов бедствия.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
66	Февраль	6	Теория, практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
67	Февраль	9	Теория, практика	1	Виды вязки носилок. Техника транспортировки пострадавшего.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
68	Февраль	10	Теория, практика	1	Правила соревнований по спортивному туризму	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
69	Февраль	13	Практика	2	Участие в соревнованиях	Соревнования
70	Февраль	16	Теория, практика	1	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
71	Февраль	17	Теория, практика	1	Правила соревнований по спортивному туризму	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
72	Февраль	20	Теория, практика	1	Права и обязанности участников. Возрастные группы.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном	

					первенстве на дистанции 4 класса	
73	Февраль	23	Теория, практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
74	Февраль	24	Теория, практика	1	Правила соревнований по спортивному туризму	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
75	Февраль	27	Теория, практика	1	Контрольное время. Техническая информация о дистанции.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
76	Март	2	Теория, практика	1	Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
77	Март	3	Теория, практика	1	Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
78	Март	6	Теория, практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
79	Март	9	Теория, практика	1	Условные знаки. Виды условных знаков.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
80	Март	10	Теория, практика	1	Терминология, применяемая в спортивном туризме	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном	

					первенстве на дистанции 4 класса	
81	Март	13	Практика	2	Участие в соревнованиях	Соревнования
82	Март	16	Теория, практика	1	Эволюция спортивных карт	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
83	Март	17	Теория, практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
84	Март	20	Теория, практика	1	«Старение» спортивных карт.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
85	Март	23	Теория, практика	1	Задачи и средства морально-волевой подготовки.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
86	Март	24	Теория, практика	1	Упражнения на развитие целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
87	Март	27	Теория, практика	1	Упражнения на формирование предстартового состояния: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
88	Март	30	Теория, практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения	

					приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
89	Март	31	Практика	2	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
90	Апрель	3	Практика	2	Участие в соревнованиях	Соревнования
91	Апрель	6	Теория, практика	1	Ориентирование на местности	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
92	Апрель	7	Теория, практика	1	Ориентирование на местности	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
93	Апрель	10	Теория, практика	1	Движение по пересеченной местности. Движение по тропам. Движение по травянистым склонам.	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
94	Апрель	13	Теория, практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
95	Апрель	14	Теория, практика	1	Ориентирование на местности	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
96	Апрель	17	Теория, практика	1	Основные требования к месту бивака.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
97	Апрель	20	Практика	1	Ориентирование на местности	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на	

					дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
98	Апрель	21	Теория, практика	1	Установка лагеря. Снятие лагеря.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
99	Апрель	24	Теория, практика	1	Ориентирование на местности	Наблюдение
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
100	Апрель	27	Теория, практика	1	Наличие воды и дров. Приготовление пищи. Хранение мусора.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
101	Апрель	28	Теория, практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
					Ориентирование на местности	
102	Май	1	Практика	2	Участие в соревнованиях	Соревнования
103	Май	4	Практика	1	Ориентирование на местности	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
104	Май	5	Теория, практика	1	Обеспечение безопасности. Костры.	Контрольная тренировка
				1	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции в личном и командном первенстве на дистанции 4 класса	
105	Май	8	Практика	1	Ориентирование на местности	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
106	Май	11	Практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
				1	Ориентирование на местности	
107	Май	12	Практика	1	Ориентирование на местности	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
108	Май	15	Теория, практика	1	Терминология, применяемая в спортивном туризме	Наблюдение
				1	Ориентирование на местности	

109	Май	18	Практика	1	Ориентирование на местности	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
110	Май	19	Практика	1	Мелкая моторика	Наблюдение
				1	Ориентирование на местности	
111	Май	22	Практика	2	Участие в соревнованиях	Соревнования
112	Май	25	Практика	2	Ориентирование на местности	Наблюдение
113	Май	26	Практика	1	Ориентирование на местности	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
114	Май	29	Практика	1	Мелкая моторика	Контрольная тренировка
				1	Ориентирование на местности	
115	Июнь	1	Теория, практика	1	Поисково-спасательные работы в природной среде. Поисково-спасательные работы на акватории.	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
116	Июнь	2	Практика	2	Ориентирование на местности	Наблюдение
117	Июнь	5	Практика	1	Ориентирование на местности	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	
118	Июнь	8	Практика	2	Ориентирование на местности	Контрольный забег
119	Июнь	9	Практика	2	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
120	Июнь	12	Практика	1	Ориентирование на местности	Наблюдение
				1	Физическая подготовка	

Приложение «Оценочные материалы»

Обучающиеся знают:

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;
- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой доврачебной помощи;
- основы планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;
- характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

Обучающиеся умеют:

- анализировать прошедший этап начальной подготовки;
- самостоятельно планировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных

занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;

- выполнять контрольно-переводные нормативы;
- выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 1 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму и ориентированию.