ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ»

РАССМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета
«29» июня 2020 года
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГАУДО ДЮЦ
«Солнечный»
_____ В.Г. Хроменко
«29» июня 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивный туризм»

Туристско-краеведческое направление

возраст обучающихся: 10-18 лет
срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Яхин Валерий Миргалинович
1 год обучения

г. Биробиджан
2020

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно – тематический план программы	10
Содержание программы	13
Знания и умения после освоения программы	18
Методическое, материально-техническое обеспечение программы	22
Список литературы, использованной при написании программы	26
Список литературы, рекомендованной педагогам	27
Список литературы, рекомендованной обучающимся	29

Пояснительная записка

Программа «Спортивный туризм, дистанции пешеходные» - типовая, имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами туристско - краеведческой и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – дистанциями пешеходными, элементами спортивного ориентирования, походной деятельностью.

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности.

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности учащегося.

В 2009 году спортивный туризм разделили на два направления: дисциплина «маршрут» и «дистанции». Название дисциплины «туристское многоборье» было изменено на дисциплину «дистанции – пешеходные». В результате возникла необходимость разработки новой качественной образовательной программы «Спортивный туризм, дистанции пешеходные».

Актуальность программы в том, что это попытка предложить обширный курс обучения в области спортивного туризма.

Новизна программы в том, что она направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, промальпинист, работник МЧС, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Программа позволяет заниматься туризмом, как видом спорта и способствовать достижению высоких результатов. Юношей программа подготавливает к службе в рядах вооруженных сил России.

В целях более углубленной спортивной подготовки, воспитанники показывающие в процессе занятий по программе высокие спортивные

результаты имеют возможность углубленно заниматься спортивным туризмом по программе «Спортивный туризм, дистанции пешеходные, как вид спорта».

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасателей, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, дистанции пешеходные), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование» (автор Воронов Ю.С, Константинов Ю.С.)., «Пешеходный туризм» (автор Ткачёв Г.С.).

Цель и задачи

Целью данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления обучающихся, в процессе занятий спортивным туризмом, и достижение высоких результатов в спортивном туризме.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический.

Программа направлена на решения следующих задач:

При этом предполагается решение следующих основных **задач**:

предметные:

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обучение обеспечению безопасности в спортивных туристских походах и соревнованиях;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

метапредметные:

- развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, микрогруппе;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

личностные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой

самореализации личности;

- формирование бережного отношения к природе.

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

Задачами программы является учить обучающихся:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по параллельным перилам, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.
- методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- составлять график движения 2-3 дневных походов, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и

соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

- совершенствовать скоростные навыки завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов 2 - 4 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки;

- навыкам организации и подготовки к степенным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Сроки реализации программы – продолжительность образовательного процесса, наличие этапов, уровней освоения программы.

Программа рассчитана и реализуется в соответствии с уставом ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» г. Биробиджана на 1 год обучения. Время обучения составляет – 360 часов за год (9 часов в неделю). Занятия будут проводиться в спортивном зале ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный», на полигоне парк культуры и отдыха

Программа разработана в соответствии с уставом ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» г. Биробиджана для учащихся 3-11 классов, студентов ВУЗов и ССУЗов.

Рекомендуемый минимальный состав группы - не менее 15 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Программой предполагаются 7-8 часов учебных занятий еженедельно. 1-2 часа отводится на массовые мероприятия на местности.

При составлении программы автор руководствовался следующими принципами:

- Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных

достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный»; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. полигоны
7. соревнования
8. походы
9. зачётные заняти

Годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Формы контроля

По итогам реализации программы предусмотрено проведение различных форм контроля:

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности) осуществляется педагогом в форме наблюдения, опроса, практических и тестовых заданий. Проводится на протяжении всего учебного года. В процессе текущего контроля проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практические (итоги участия в соревнованиях и);

Промежуточный контроль (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования, участия в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов в течение года обучения. В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием;

По окончании реализации программы проводиться итоговая аттестация по теоретическим знаниям (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практическим умениям (итоги участия в соревнованиях и выполнению спортивных разрядов в течение всего срока обучения).

По итогам завершения обучения воспитанники получают сертификат о прохождении обучения по программе и разрядные книжки с отметками о присвоенных спортивных разрядов.

Оценочные материалы по годам обучения

Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения результативности.

По итогам обучения не менее 10% от занимающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд по спортивному туризму; 40% - 3-юношеский разряд по спортивному туризму. 50 % обучающихся старше 14 лет, должны выполнить нормы 3 спортивного разряда по спортивному туризму.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования, по результатам участия в которых оценивается овладение воспитанниками детского объединения знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

Учебно – тематический план объединения «Спортивный туризм, дистанции пешеходные»

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика	Форма контроля	Методическое и дидактическое оснащение
1.	ВВЕДЕНИЕ.	2	2		Входной	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	2	2		Входной	Конспект занятия
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	161	7	154	**Текущий**	
2.1.	Специальное личное снаряжение.	2	1	1	Зачёт	Конспект занятия
2.2.	Узлы.	11	1	10	Тестирование, зачёт	Конспект занятия. Фотографии, рисунки узлов.
2.3.	Работа с веревками.	8		8	Зачёт	Конспект занятия
2.4.	Работа с карабинами.	8		8	Зачёт	Конспект занятия
2.5.	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	60	2	58	Зачёт	Конспект занятия
2.6.	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	24	3	21	Зачёт	Конспект занятия
2.7.	Полигоны по спортивному туризму	12		12	Сдача нормативов	Конспект занятия
2.8.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	16		16	Участие в соревнованиях	Конспект занятия
2.9.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	16		16	Сдача нормативов	Конспект занятия
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	63	15	48	**Текущий**	
3.1.	Групповое снаряжение.	4	1	3	Опрос	Конспект занятия

3.2.	Подготовка к походу.	3	2	1	Опрос	Конспект занятия
3.3.	Движение в походе.	1	1		Опрос	Конспект занятия
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	3	3		Опрос	Конспект занятия
3.5.	Организация бивачных работ.	4	1	3	Опрос	Конспект занятия
3.6.	Первая помощь пострадавшему.	10	4	6	Опрос Зачёт	Конспект занятия
3.7.	Питание в походе.	4	3	1	Опрос	Конспект занятия
3.8.	Составление отчета о походе.	2		2	Зачёт	Конспект занятия
3.9.	Походы.	32		32	Участие в походе	Топографичес-кие карты
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	50	14	36	**Текущий**	
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентирование.	1	1		Опрос	Конспект занятия
4.2.	Топографическая подготовка.	3	2	1	Опрос	Конспект занятия
4.3.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2		Опрос	Конспект занятия. Правила соревнований
4.4.	План. Карта.	2	1	1	Опрос	Конспект занятия. Спортивные карты
4.5.	Компас.	2	1	1	**Текущий**	Конспект занятия. Таблица –виды компасов.
4.6.	Условные знаки.	6	3	3	Наблюдение	Конспект занятия. Таблица знаков спортивных карт.
4.7.	Тактико-техническая подготовка.	3	1	2	Опрос	Конспект занятия
4.8.	Азимут. Движение по азимуту.	4	1	3	Наблюдение	Конспект занятия
4.9.	Чтение карты.	7	2	5	Опрос	Конспект

						занятия. Карты спортивного ориентирования
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию.	8		8	**Текущий**	Конспект занятия
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию.	12		12	Участие в соревнованиях	
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	88		88	**Текущий**	
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	16		16	Текущий	Конспект занятия
5.2	Спортивные игры.	15		15	Текущий	Конспект занятия
5.3.	Силовая подготовка.	12		12	Сдача нормативов	Конспект занятия
5.4.	Беговая подготовка.	17		17	Сдача нормативов	Конспект занятия
5.5.	Тестирование.	12		12	Сдача нормативов	Конспект занятия
5.6.	Эстафеты.	16		16	Текущий	Конспект занятия
ИТОГО за период обучения:		360	40	320		

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

Содержание программы объединения «Спортивный туризм, дистанции пешеходные»

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1. Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

2.2. Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике. Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.3. Работа с веревками

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

2.4. Работа с карабинами

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

2.5. Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.6. Командное прохождение дистанции

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7. Полигоны по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

2.8. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2.9. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

3.1. Групповое снаряжение

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки.. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

3.2. Подготовка к походу

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви.

3.3. Движение в походе

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

3.4. Профилактика опасностей и травм в походе

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

3.5. Организация бивуачных работ

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

3.6. Первая помощь пострадавшему

Как оказать первую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении,

обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

3.7. Питание в походе

Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре.

3.8. Составление отчета о походе

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие: Описание пути движения.

3.9. Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

4.2.Топографическая подготовка

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

4.3.Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

4.4. План. Карта

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

4.5. Компас.

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

4.6. Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

4.7. Тактико-техническая подготовка

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

4.8. Азимут. Движение по азимуту

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.9. Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

4.10. Полигоны по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

4.11. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и городского уровня в качестве участников.

5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег спиной вперёд, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.2. Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

5.3. Силовая подготовка

Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

5.4. Беговая подготовка

Кросс по пересеченной местности.

5.5. Тестирование

Практическое занятие: Сдача нормативов.

5.6. Эстафеты

Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

<u>Знания и умения, которыми должен обладать выпускник</u>

Должны знать:

- о спортивном ориентирование, как о виде спорта;
- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- об основах первой помощи;
- о естественных и искусственных препятствиях;
- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, потёртостях;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- действия в случае потери ориентации;
- правила охраны природы и экологические требования;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная на этапах 1, 2 классов дистанций;
- правила упаковки и транспортировки продуктов;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- подвижные и спортивные игры;
- условные знаки спортивных и топографических карт

Должны уметь:

- вязать не менее одного узла от каждой группы ;
- собирать дрова и разводить костер;
- командно преодолевать спуск и подъём по склону;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы пешеходных дистанций 1-3 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по параллельным перилам, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- надевать страховочную систему;
- пользоваться туристским снаряжением, укладывать рюкзак;
- различать стороны горизонта;

Приложение 1

Аттестация обучающихся

1. Какие виды спортивного туризма ты знаешь? Назови. _____
_____
_____
_____

2. Вещи, которые каждый участник похода берет для себя лично и только он ими пользуется, называются…
А) личным снаряжением;
Б) групповым снаряжением.

3. Что из перечисленного относится к личному снаряжению?
А) рюкзак;
Б) коврик;
В) топор.

4. Что из перечисленного не относится к групповому снаряжению ?
А) палатка;
Б) спальный мешок;
В) тент.

5. Биувак – это…
А) туристский маршрут;
Б) место размещения туристов для ночлега и отдыха;
В) название туристского городка.

6. Назовите <u>основные правила</u> выбора места бивака.
А) наличие ровной поляны;
Б) наличие дров;
В) наличие воды;
Г) безопасность.

7. Назови должность ответственного за питание в походе?
_____.

8. Виды страховочных систем

_____

_____

9. Определи вид костра по рисунку

А) колодец;
Б) нодья;
В) звездный;
В) шалаш.

10. ***Узел встречный относится к группе узлов:***
А) для связывания веревок
Б) петлевые
В) проводники

11. Перечисли виды дистанций в спортивном туризме:
_____
_____
_____
_____
_____

12. Устройство используемое самостраховки при спуске по склону:
А) Жумар;
Б) Восьмёрка;
В) Полиспаст.

13. Основные верёвки это?:_____
_____

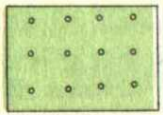
14. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека – это …
А) Закаливание;
Б) Гигиена.

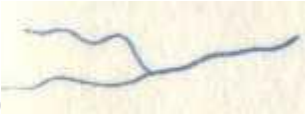
15. Основой личной гигиены являются:
А) соблюдение режима дня;
Б) сон;
В) уход за кожей и телом;
Г) употребление в пищу сладкого.

16. Карта – это ….
А) это уменьшенное, обобщенное изображение поверхности http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D1%8F Земли, показывающее расположенные на ней http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%

B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82 объекты или явления в определенной системе условных знаков;
Б) это чертеж небольшого участка местности в крупном масштабе в условных знаках.

17. Что обозначает данный условный знак?

А) _____ **б)**  _____

В) _____ **г)**  _____

18. ***Сторона горизонта противоположная юго-западу.***
А) Северо-восток
Б) Северо- запад
В) Юго- восток

19. ***Каким цветом обознается на карте рельеф.***
А) Синим
Б) Зеленым
В) Коричневым

20. ***Что делать если вы натерли мозоль:***
А) Выпить таблетку
Б) Заклеить пластырем
В) Ни чего не делать.

Методическое обеспечение программы

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

Программа обеспечена схемами прохождения технических этапов, тактическими схемами и описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма, отчётами походов разной степени и категории сложности.

К методическому обеспечению программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня.

К программе прилагаются план - конспекты занятий и развёрнутые конспекты занятий по разным разделам программы.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму на 2018-2021 г.г.; Всероссийский реестр видов спорта; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я); регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная», Москва, 2019; положение о спортивных судьях 28 февраля 2017 г.; квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "спортивный туризм" от "25" декабря 2017 г. Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2013, 2016, 2018, 2019 г.г.

Отдельную часть методического обеспечения составляют опросники и

тестовые задания содержащие вопросы по разным направлениям программы и психологической подготовки воспитанников.

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Таблица 1.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	Нейлоновый беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Индивидуальная страховочная система.
15.	Карабины с муфтой.
16.	Блокировка д.-10мм, 5м.
17.	Кольцо репшнур д. - 6мм.
18.	Каска.
19.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
20.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
21.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка).
22.	Компас.
23.	Спальник.
24.	Коврик.
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей.
26.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).

Таблица 2.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	Наименование
1.	Котлы.
2.	Топор.
3.	Нож.
4.	Часы ручные механические.
5.	Свечи стеариновые.
6.	Сухой спирт.
7.	Фляга для воды 1,5-2 л.
8.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
9.	Блокнот, ручка, линейка.
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.
11.	Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м.
12.	Верёвка основная д-10мм, 20-25м.
13.	Верёвка основная д-10мм, 30 м.
14.	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м.
15.	Карабины с муфтой.
16.	Система для транспортировки пострадавшего.
17.	Блок ролики.
18.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.
19.	Полотно для изготовления носилок.
20.	Медицинская аптечка.
21.	Ремонтный набор.
22.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
23.	Фотоаппарат цифровой.
24.	Картографический материал.
25.	Курвиметр.
26.	Газовая горелка.
27.	Пила двуручка или цепная.Шант.
28.	Зажим жумар двойной

Список литературы, использованной педагогом при написании образовательной программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
3. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Приказ №1199 Минспорттуризма России от «10» ноября 2010 года.
4. Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм» на 2018-2021 года, утверждены приказом №990 Минспорттуризма России от «13» ноября 2017 года.
5. Устав ОГАУДО Детско-юношеский центр «Солнечный» г. Биробиджан
6. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
7. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
8. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
10. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.

Список литературы для педагогов

1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Утверждено приказом Минспорта России от 17 марта 2015 г. №227, зарегистрировано в Минюсте России от 05 мая 2015 г. № 37145 (в редакции приказа от 28 сентября 2015 г. № 907).
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571
3. Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм» на 2018-2021 год, утверждены приказом №990 Минспорта России от «13» ноября 2017 года.
4. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер – код вида спорта - 0840005411Я). Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная» (номер-код 0840091811Я), «дистанция – пешеходная – связка» (номер-код 0840241811Я) «дистанция – пешеходная – группа» (номер-код 0840251811Я). Утверждён президиумом федерации спортивного туризма России протокол от 23.03.2019.
5. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
6. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
7. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
8. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002.352 с.
9. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
10. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
11. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
12. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
13. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
14. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
15. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
16. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
17. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. –

Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
18. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
19. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
20. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
21. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
22. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — М.: ФиС, 1989.

Список литературы для обучающихся

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.- М.: «ФиС»,1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - М.: Издательство «Лазурак»,1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». 2-е издание, переработанное и дополненное - М.: «Профиздат»,1990
5. Нурмиа В. «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС»,1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста» - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Календарно-тематический план занятий объединения «Спортивный туризм, дистанции пешеходные»

№ п\п	Сентябрь			
	Дата	**Тема занятия**	**Часы**	**Литература, наглядность**
1	01.09	Информация о работе объединения, ТБ при проведении занятий в помещении, на улице, анкетирование.(Т1) Специальное личное снаряжение (Т1,П0,5) Группа узлов для связывания веревок(Т0,5)	3	Инструкция по ТБ.
2	03.09	Группа узлов для связывания веревок.(П1,5) Требования к веревкам.(П0,5) Бухтовка и маркировка веревки(П1)	3	
3	05.09	Группа опорных узлов(П1,5) Название и применение основных и вспомогательных веревок(П0,5) Бухтовка и маркировка веревки(П1)	3	
4	07.09	Группа вспомогательных узлов(П2) Виды карабинов(П1)	3	
5	10.09	Вязка узлов и применение их по назначению(П2) Правила пользования карабинами(П1)	3	
6	12.09	Назначение и применение карабинов(П0,5) Правила и последовательность действий при работе на технических этапах(Т2) Закрепление изученных узлов(П0,5)	3	
7	15.09	Зачет: Узлы(П1) Работа с веревкой(П1) Работа с карабинами(П0,5) Специальное личное снаряжение(П0,5)	3	
8	17.09	Личное прохождение этапов(Траверс, бревно, маятник)(П2) Отработка скорости завязывания узлов(П1)	3	
9	19.09	Организация самостраховки при личном прохождении этапов(П2) Прохождение этапов (Навесная переправа, Параллельные перила)(П1)	3	
10	22.09	Возможные ошибки и нарушения, их классификация при прохождении этапов(П1) Отработка скорости движения на этапе навесная переправа(П2)	3	
11	24.09	Правила ТБ при личном прохождении этапов(П1) Скоростное движение по этапам(П2)	3	
12	26.09	Правила перестежки в ОЗ(П2) Закрепление изученных узлов(П1)	3	
13	29.09	Отработка скорости перестежки в ОЗ(П2) Скоростное движение по изученным этапам(П1)	3	
Итого часов за сентябрь:			**39**	

№ п\п	Октябрь			
	Дата	**Тема занятия**	**Часы**	**Литература, наглядность**
1	01.10	ОФП. (Кросс 3км, отжиманяи, пресс, подтягивания)(П1) Способ сброса веревок с ЦС этапа(П2)	3	
2	03.10	ОФП(Подвижные игры) (П1) Преодоление блока этапов без потери самостраховки (Навесная переправа – спуск) (П2)	3	
3	06.10	ОФП (Общеразвивающие упражнения) (П1) Отработка скорости движения на этапах и при перестежке(П2)	3	
4	08.10	Правила укладки рюкзака(Т1, П1) Организация бивуачных работ (Т1)	3	
5	10.10	Однодненвный поход (Движение в походе(П1), Питанеие в походе(П1)) Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные (П1)	3	
6	13.10	Составление отчета о походе(П1) Первая помощь при ожегах(Т1,П1)	3	
7	15.10	ОФП (Кросс 3 км, беговые упражнения, приседания, отжимания)(П1) Личное прохождение Блоков этапов (П2)	3	
8	17.10	Краткие сведения о спортивном ориентировании(Т1) Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию(Т2)	3	
9	20.10	ОФП (Общеразвивающие упражнения, футбол) (П1) Прохождение дистанции пешеходная (П2)	3	
10	22.10	Подготовка к соревнованиям (Отработка скоростного движения по этапам) (П3)	3	
11	24.10	Последовательность командных действий при работе на технических этапах.(Т1) Организация командной страховки и самостраховки(П2)	3	
12	27.10	Возможные ошибки и нарушения при командном прохождении(Т1) Командное прохождение технических этапов(П2)	3	
13	29.10	Подготовка к соревнованиям (Отработка скоростного движения по этапам командное прохождение) (П3)	3	
14	31.10	Учебно-тренировочные сборы. Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные. (П3)		
Итого часов за октябрь:			**42**	

№ п\п	Ноябрь			
	Дата	**Тема занятия**	**Часы**	**Литература, наглядность**
1	03.11	Первенство ДЮЦ по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (Дистанция-пешеходная, Дистанция-пешеходная-группа)(П3)	3	
2	05.11	Подведение итогов соревнований, разбор ошибок (П1) ОФП (Общеразвивающие упражнения, Футбол)(П2)	3	
3	07.11	Групповое снаряжение для похода, требования к нему.(Т1) Уход за групповым снаряжением.(П1) Простейшие меры гигиены в походе.(Т1)	3	
4	10.11	Список личного и командного снаряжения для похода(Т1) Упаковка и хранение продуктов.(Т1) Первая помощь при отравлении, ожогах, растяжении(Т1)	3	
5	12.11	Поход выходного дня: Приготовление пищи на костре(П1) Установка палатки, разведение костра(П1) Организация переправы по бревну с самостраховкой(П1)	3	
6	14.11	Работа над отчетом о похое(П1) ОФП (Игры с мячем)(П2)	3	
7	17.11	Отличия топографической карты от спортивной карты(Т1) Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.(П2)	3	
8	19.11	ОФП(Упражнения в парах)(П1) Спортивные карты(Т1) Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.(П1)	3	
9	21.11	Отработка дистанции-пешеходная 2-3 класс(П3)	3	
10	24.11	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму Прохождение дистанции-пешеходная-связка(П3)	3	
11	26.11	ОФП(Эстафета)(П1) Отработка скорости перестежки в ОЗ(П2)	3	
12	28.11	Командная страховка, способы ее организации(П2) Прохождение дистанции-пешеходная-связка(П1)	3	
Итого часов за ноябрь:			**36**	

№ п\п	Декабрь			
	Дата	**Тема занятия**	**Часы**	**Литература, наглядность**
1	01.12	ОФП (Силовая подготовка)(П1) Подготовка к соревнованиям по скалолазанию изучение трасс(П2)	3	
2	03.12	Отработка скорости движения по этапу «Подъем по стенду с зацепами»(П3)	3	
3	05.12	ОФП (Эстафета)(П2) Занятия на скалодроме лично(П1)	3	
4	08.12	ОФП(Игры с мячом)(П1) Командная страховка. Способы организации(П2)	3	
5	10.12	Отработка скорости на этапе подъем по стенду с зацепами(П3)	3	
6	12.12	ОФП (Общеразвивающие упражнения)(П1) Подведение итогов соревнований по скалолазанию. Разбор ошибок.(П2)	3	
7	15.12	Прохождение дистанции-пешеходная 2-3 класс (П2) Отработка отдельных блоков (П1)	3	
8	17.12	Тактика прохождения дистанций(П1) Работа над уменьшением времени прохождения этапов(П2)	3	
9	19.12	Подведение итогов первенства Хабаровского края по спортивному туризму(П2) Работа над ошибками(П2)	3	
10	22.12	Знакомство с Регламентом по спортивному туризму(Т1) Наведение навесной переправы группой(П2)	3	
11	24.12	Зачет: ОФП (Подтягивания, отжимания, пресс)(П1) Контрольное прохождение дистанции – пешеходная(П2)	3	
12	26.12	ОФП (Новогодняя эстафета)(П2) Итоги первого полугодия(П1)	3	
13	29.12	ОФП(Силовая подготовка)(П1) Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию(Т2)	3	
14	31.12	ОФП (Эстафета)(П1) Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса.(Т1) Взятие азимута на ориентир.(П1)		
Итого часов за декабрь:			**42**	

№ п\п	Январь			
	Дата	**Тема занятия**	**Часы**	**Литература, наглядность**
1	09.01	Условные знаки спортивных карт(Т1) Обозначение объектов местности условными знаками.(П2)	3	
2	12.01	Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные(Т2) Обозначение объектов местности условными знаками.(П1)	3	
3	14.01	Тактико-техническая подготовка по ориентированию(Т1) Упражнения по тактико-технической подготовке.(П2)	3	
4	16.01	Понятие азимута.(Т1) Определение азимута на ориентир, азимут по карте.(П2)	3	
5	19.01	Движение по азимуту.(П1) Воспроизведение карты и сличение с местностью.(Т2)	3	
6	21.01	На основании карты, изобразить местность.(П2) ОФП (Игры с мячем) (П1)	3	
7	23.01	Сличение карты с местностью (П3)	3	
8	26.01	Профилактика опасностей и травм в походе (Т3)	3	
9	28.01	Организация бивуачных раюот(Т1) ОФП (Беговая подготовка)(П2)	3	
10	30.01	Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.(Т3)		
Итого часов за январь:			**30**	

№ п\п	Февраль			
	Дата	**Тема занятия**	**Часы**	**Литература, наглядность**
1	02.02	Как оказать первую помощь при травмах(Т1)	3	
2	04.02	Значение правильного питания в походе.(Т1) Упаковка и хранение продуктов(Т1) Основные требования к продуктам, взятым в поход.(Т1)	3	
3	06.02	Учебно-тренировочный поход(П3)	3	
4	09.02	ОФП (Общеразвивающие упражнения)(П1) Работа в связках(П2)	3	
5	11.02	Последовательность командных действий при работе на технических этапах.(Т3)	3	
6	13.02	Командное прохождение технических этапов(П3)	3	
7	16.02	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий(Т1) ОФП(Волейбол)(П2)	3	
8	18.02	Организация командной страховки. Работа в связках. (П3)	3	
9	20.02	Прохождение учебной дистанции по спортивному ориентированию(П3)	3	
10	25.02	ОФП (Эстафета со снаряжением) (П2) Командное прохождение блок этапов (П1)	3	
11	27.02	Отработка скорости передвижения по этапу группой(П3)	3	
Итого часов за февраль:			**33**	

№ п\п	Март			
	Дата	**Тема занятия**	**Часы**	**Литература, наглядность**
1	02.03	Подготовка к соревнованиям. Разбор дистанций, тактики.(П3)	3	
2	04.03	Первенство ДЮЦ по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (Дистанция – пешеходная)	3	
3	06.03	Первенство ДЮЦ по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (Дистанция – пешеходная - связка)	3	
4	09.03	Подведение итогов соревнований, разбор ошибок (П2) ОФП(Футбол)(П1)	3	
5	11.03	Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт.(П3)	3	
6	13.03	ОФП (Развитие скоростных качеств)(П2) Отработка скорости движения на этапах(П1)	3	
7	16.03	Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные(П3)	3	
8	18.03	Поход выходного дня: Выбор места для бивуака, костра, установки палатки(П3)	3	
9	20.03	Итоги похода. Работа над ошибками (П2) ОФП (Волейбол)(П1)	3	
10	23.03	Соревнования внутри объединения дистанция – пешеходная(П3)	3	
11	25.03	Итоги соревнований. Разбор ошибок. ОФП (Легкая атлетика)(П1)	3	
12	27.03	ОФП. (Игровая тренировка)(П2) Развитие выносливости при работе со снаряжением(П1)	3	
13	30.03	Способы маркировки и переноски веревки (П3)	3	
Итого часов за март:			**39**	

№ п\п	Апрель			
	Дата	**Тема занятия**	**Часы**	**Литература, наглядность**
1	01.04	Отработка движения по Наклонной навесной переправе вверх и вниз(П3)	3	
2	03.04	Командное прохождение Этапа навесная переправа(П3)	3	
3	06.04	ОФП (Развитие скорости)(П2) Способы ориентирования на местности(П1)	3	
4	08.04	Правила оказания первой помощи пострадавшему с переломом ног(П3)	3	
5	10.04	Типы костров, их назначение. Требования по экологии.(П3)	3	
6	13.04	Игра краеведческое ориентирование(П3)	3	
7	15.04	Составление отчета по краеведческому ориентированию(П3)	3	
8	17.04		3	
9	20.04	Подготовка к соревнованиям изучение карты района соревнований (П3)	3	
10	22.04	Участие в первенстве ЕАО по спортивному ориентированию(П3)	3	
11	24.04	Итоги соревнований. работа над ошибками. (П2) ОФП (Волейбол)	3	
12	27.04	ОФП (Эстафета со снаряжением) (П2) Командное прохождение блок этапов(П1)	3	
13	29.04	Последовательность командных действий при работе на технических этапах.(Т1) Организация командной страховки и самостраховки (П2)	3	
Итого часов за апрель:			**39**	

№ п\п	Май			
	Дата	**Тема занятия**	**Часы**	**Литература, наглядность**
1	04.05	Участие в Чемпионате Хабаровского края. (П3)	3	
2	06.05	Эстафета посвященная 9 мая (П3)	3	
3	11.05	Подготовка к тур. Слету. Ремонт оборудования, подготовка дистанций.(П3)	3	
4	13.05	Способы организации и снятия перил навесной переправы(П3)	3	
5	15.05	ОФП(Развитие силы)(П1) Сбор и транспортировка оборудования на поляну слета(П2)	3	
6	18.05	Туристский слет. Прохождение дистанций – пешеходная, пешеходная – группа(П3)	3	
7	20.05	Подведение итогов слета. Отбор в сборную(П3)	3	
8	22.05	Подготовка к итоговой аттестации(П3)	3	
9	25.05	Итоговая аттестация(П3)	3	
10	27.05	ОФП (Интервальная тренировка) (П2) Движение по искусственному рельефу (П1)	3	
11	29.05	Подведение итогов учебного года. Задания на лето.(П3)	3	
Итого часов за май:			**33**	

№ п\п	Июнь			
	Дата	**Тема занятия**	**Часы**	**Литература, наглядность**
1	01.06	Отработка скорости передвижения по этапу группой(П3)	3	
2	03.06	Как оказать первую помощь при травмах(Т1)	3	
3	05.06	Значение правильного питания в походе.(Т1) Упаковка и хранение продуктов(Т1) Основные требования к продуктам, взятым в поход.(Т1)	3	
4	08.06	Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные(Т2) Обозначение объектов местности условными знаками.(П1)	3	
5	10.06	Тактико-техническая подготовка по ориентированию(Т1) Упражнения по тактико-технической подготовке.(П2)	3	
6	12.06	Прохождение дистанции-пешеходная 2-3 класс (П2) Отработка отдельных блоков (П1)	3	
7	15.06	Тактика прохождения дистанций(П1) Работа над уменьшением времени прохождения этапов(П2)	3	
8	17.06	Поход выходного дня: Приготовление пищи на костре(П1) Установка палатки, разведение костра(П1) Организация переправы по бревну с самостраховкой(П1)	3	
9	19.06	Отличия топографической карты от спортивной карты(Т1) Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.(П2)	3	
Итого часов за июнь:			**27**	