



МАОУ «СОШ №32 им. Г. А. Сборщикова» г. Перми

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 200/2 от 30.08.2021 г.  
Директор МАОУ «СОШ №32  
им. Г. А. Сборщикова» г. Перми  
М. Гликсон/



**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КЛАССОВ  
«Спортивный туризм»  
(1- 9 класс)**

**Составитель: Чертанов В. К.,  
педагог дополнительного  
образования, I квалификационная  
категория.**

Пермь 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>№</i>	<i>тема</i>	<i>страница</i>
1	Введение	3
2	Пояснительная записка	5
3	Актуальность и новизна программа	5
4	Особенность программы	7
5	Педагогическая целесообразность	9
6	Цели и задачи программы	11
7	Содержание программы и сроки ее реализации	12
8	Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле	14
9	Организация учебно-воспитательного процесса	16
10	Ожидаемые результаты после освоения программы.	18
11	Методические указания	21
12	Средства реализации программы	24
13	Риски программы по отношению к обучающимся и пути их преодоления	27
14	УТП – 1 год обучения (АСТ)	28
15	УТП – 2 год обучения (НП-1)	31
16	УТП – 3 год обучения (НП-2)	35
17	УТП – 4 год обучения (УТП-1)	39
18	УТП – 5 год обучения (УТП-2)	43
19	УТП – 6 год обучения (УТП-3)	47
20	УТП – 7 год обучения (СС-1)	52
21	УТП – 8 год обучения (СС-2)	57
22	УТП – 9 год обучения (ВСМ)	62
23	Список рекомендуемой литературы	67

## ВВЕДЕНИЕ

Что такое туризм для человека? По своему, это перемещение человека с места проживания в другое место и обратно, с определённой познавательной или иной целью. Тяга людей к путешествиям невероятно проста: нельзя понять и прочувствовать красоту окружающего мира сидя дома у телевизора или только читая литературу. Человек хочет быть в движении, проверить себя и свои силы, выйти за черту городских построек, и увидеть живописную естественную природу воочию. Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не принести ей ущерба и вреда себе? К сожалению, нет. Поэтому туризму, во всем его многообразии, надо учить. Необходимо учить бережному отношению к окружающей среде, уметь ценить первозданную красоту земли (уникальные природные объекты) и должным образом сохранять данное человеку наследство. Окружающая нас природа настолько хрупка, что требует защиты от внешнего вмешательства, но настолько же она и опасна, что требует глубокого изучения всех ее проявлений и опасностей. Регулярные занятия туризмом (путешествия и походы) могут сформировать в человеке интерес и привязанность к родному краю, привить ему патриотические чувства, историческое сознание и социальную активность. Спортивный туризм в данном контексте позволит закалить и укрепить здоровье человека, приобрести навыки и умения в преодолении самых сложных и труднодоступных для человека препятствий на земле. В свою очередь, это позволит человеку увидеть красоту нашего мира в любом уголке планеты и получить положительные эмоции, которые так важны для продуктивной жизнедеятельности.

Что же такое спортивный туризм и почему им стоит увлечь ребенка? Ребенок в подростковом возрасте стремится к новизне, приключениям и романтике. Он склонен к риску и желанию быть успешным. Он в поиске друзей и проявлении своей личности. Спортивный туризм способен удовлетворить все потребности ребенка в его самоопределении, поиске и достижении цели. В основе спортивного туризма лежит состязание спортсменов в дисциплинах – маршруты и дистанции, в свою очередь данные дисциплины делятся на виды: пешеходные, лыжные, водные, спелео, парусные, вело, горные, на средствах передвижения и комбинированные. Разнообразие видов дисциплин в спортивном туризме позволяет каждому человеку найти деятельность, которая ему ближе в познании себя и окружающей его среды. Дисциплина – дистанции является очной формой туристского состязания и проводится в природной среде и на искусственном рельефе (закрытые помещения) судьями. Чемпионаты и Первенства в дисциплине – маршруты носят заочную форму туристских соревнований, которые также включают преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.) по заранее спланированному и поданному в МКК участниками пути. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине – дистанции проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства. Спортсмены преодолевают как естественные, так и искусственные препятствия. Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение на заданном маршруте, а также обеспечивающего безопасность при выполнении технических и тактических задач.

Сегодня спортивный туризм – это отдельная спортивная дисциплина, где деятельность спортсмена туриста регулируется правилами данного вида спорта. Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет – Федерация спортивного туризма России, в городе Березники – общественная организация Березниковская городская федерация спортивного туризма и МАУ ДО «Дом детского и

юношеского туризма и экскурсий». Данная программа, в качестве дополнительного профильного образования, может послужить начальным этапом в профессиональном самоопределении подростка, а также поможет воспитать у ребенка физические, морально-волевые и специальные психологические качества, чувство коллективизма, патриотизма и товарищества, что станет отличным подспорьем в военно-прикладном назначении и направлениях связанных с обеспечением безопасности жизнедеятельности. Спортивные звания и разряды, инструкторская и судейская практика, знания и умения, полученные в ходе учебно-тренировочного процесса в области спортивного туризма - все это позволит выпускнику школы поступить в престижные ВУЗы, академии и другие учебные заведения. Специализированные знания, умения, навыки спортивного туризма позволят быстро адаптироваться и приступить к работе в таких профессиях как инструктор по туризму, судья соревнований, педагог, спасатель МЧС, военный, промышленный альпинист, руководитель и организатор, тренер по спорту, аниматор, менеджер организации и многих других профессиях в области туризма. Накопленные подростком знания и опыт в туристской деятельности будут служить ему хорошим фундаментом в дальнейшем изучении и освоении окружающего мира.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Государственная образовательная политика усиливает роль дополнительного образования как приоритетную сферу достижения личностных результатов обучения учащихся, о чем указывается в ряде нормативных документов:

- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы» (утв. Распоряжением Правительства РФ от 22 ноября 2012 г. №2148-р);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года;
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы;
- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В соответствии с **Концепцией развития дополнительного образования детей** (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р) содержание программы «Спортивный туризм» ориентировано на следующие аспекты:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, интеллектуальном развитии;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение гражданского, патриотического и трудового воспитания;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

#### Актуальность и новизна программы

Новизна программы «Спортивный туризм» в ее новом формате: *туристское многоборье* (самодеятельный туризм) перешло в ранг вида спорта России – *спортивный туризм* (под номером 0840005411Я). Понятие туристское многоборье трансформировалось в единую классификацию отдельных спортивных дисциплин: *дисциплина – дистанции и дисциплина – маршруты*. Дистанции и маршруты в свою очередь классифицируются по видам передвижения:

пешеходные, лыжные, водные, горные, конные, парусные и т.п. За последние годы утверждены новые Правила по спортивному туризму (приказ Минспорта России от 22 июля 2013 г., № 571). Разработаны «Регламенты по группам дисциплин...» по каждому виду спортивного туризма.

Новый взгляд на спортивный туризм, требует нового подхода к методам воспитания, обучения и научения подростков.

Типовых программ с таким содержанием как «Спортивный туризм» в России на данный момент очень мало. Имеется типовая программа дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье» (под ред. Д.В. Смирнова, Москва «Советский спорт», 2003 г.); типовая программа Министерства образования и науки РФ «Юные туристы-многоборцы» (автор Махов И.И., Москва, ФЦДЮТиК, 2007). Год издания типовых программ говорит сам за себя: необходим пересмотр учебно-воспитательных подходов, методов и приемов с учетом новых требований вида спорта «спортивный туризм – дисциплина - дистанция».

Педагоги самостоятельно разрабатывают программы по спортивному туризму на муниципальном уровне (см. Программа «Спортивный туризм: дисциплина – дистанция – пешеходная»: автор - Федотов А.Е., СПб, 2013г.), что в очередной раз подчёркивает необходимость новых программ в данном направлении. Такие программы требуют экспертной оценки ведущими тренерами России, спортсменами высокого класса, а также методистами в области дополнительного образования.

Программа «Спортивный туризм» сохранила свою актуальность со времен СССР, сегодня она выполняет важную спортивно-оздоровительную роль в нашей стране на доступной бюджетной основе. Данная программа соответствует задачам **Концепции общенациональной системы выявления и развития одаренных детей**: «...создание условий для развития способностей всех детей и молодежи независимо от места жительства, социального положения и финансовых возможностей семьи», создаёт условия для физического и духовного воспитания.

Программа содержит новую концептуальную, методическую, содержательную и диагностическую части, что соответствует современным требованиям к образовательным программам.

#### **Данная программа модифицирована и переработана на основе:**

- образовательной программы «Спортивный туризм: дисциплина – дистанция – пешеходная» (автор Федотов А.Е., рассм. методическим советом ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ», протокол от 07.02.2013г. № 4);
- типовой программы Министерства образования и науки РФ «Юные туристы-многоборцы» (автор Махов И.И., Москва, ФЦДЮТиК, 2007).;
- типовой программы дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье» (под ред. Д.В. Смирнова, Москва «Советский спорт», 2003 г.);
- Правилами вида спорта «Спортивный туризм» (Пр. Министерства спорта России от 22.07.2013г. №571);
- Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в РФ от 29.09.2006 г. № 06-1479;
- Нормами ГТО от 19.08.2014г. № 705;
- обобщения передового опыта работы тренеров по спортивному туризму, а также личного многолетнего опыта в качестве педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя, педагога-организатора, заведующего спортивным отделом Дома детского и юношеского туризма и экскурсий.

## **Особенность программы**

Особенность программы «Спортивный туризм» - в её интегративном, модульном и уровневом аспектах (Таблица 1), а также непрерывности образовательного процесса в каникулярный период.

Программа носит интегративный характер, а результат освоения программы, это продукт совместной работы педагогов Дома туризма, где специализированные темы педагогов объединяются в единую образовательную деятельность. Одной из форм передачи таких знаний и получения обратной связи от обучающихся являются туристские слеты школьников, зарница, соревнования по школе безопасности.

Модульная структура программы позволяет автономно писать (редактировать) и транслировать отдельные блоки программы. Иными словами, можно отдельно реализовывать темы, в качестве курсов (факультатива и отдельной программы) и объединять их в одну программу, это позволяет принимать на обучение ребят разной мотивации, возраста и подготовки.

Уровневый аспект программы обращает внимание учащихся на личностный, предметный и метапредметный рост в процессе освоения материала. Это помогает учащимся осваивать базовые знания в профильной ориентации и делать выбор в будущей профессии.

Образовательный, воспитательный и тренировочный процессы с обучающимися проводятся непрерывно в течение всего учебного года и в каникулярный период. Внеурочная деятельность (соревнования, сборы, многодневные походы) является одной из эффективных форм обучения. Такой процесс обучения способствует профилактике вредных привычек и оздоровлению детей в неформальной обстановке, привитию устойчивого интереса к учёбе и спорту.

Таблица 1. Уровни программы (подпрограммы)

Уровни программы (подпрограммы)	Этап подготовки	Период обучения	Минимальная / максимальная наполняемость групп (чел.)	Возраст, класс
Азбука спортивного туризма	Физкультурно-оздоровительная	1 год	8/16	1
Спортивный туризм. Мальчики/девочки	Начальная	1 год	8/16	2
		2 год	8/16	3
Спортивный туризм. Юноши/девушки	Учебно-тренировочная	1 год	8/16	4
		2 год	8/16	5
		3 год	8/16	6
Спортивный туризм. Юниоры/юниорки	Спортивного совершенствования	1 год	8/16	7
		2 год	4/16	8
Спортивный туризм. Молодежка	Высшего спортивного мастерства	1 год	4/16	9

Настоящая программа имеет спортивно-туристскую направленность, в содержании программы также имеется краеведческий модуль.

Невозможно стать образованным человеком, гражданином и патриотом, не зная истории своей малой родины. С целью разностороннего развития учащихся, воспитания любви, уважения и гордости к родному городу, краю и стране, бережного отношения к памятникам истории и культуры, в программе запланированы краеведческие экскурсии, походы выходного дня, участие в краевых и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму – этап «Краеведение».

**Спортивно-туристский блок** настоящей программы представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования согласно Правилам спортивного туризма и нормам ГТО. Система спортивной подготовки состоит из шести видов подготовки:

- физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- специально-психологическая подготовка;
- интегральная подготовка (процесс тренировочной и соревновательной деятельности);
- внеурочная подготовка (официальные соревнования (сборы) и многодневные походы вне сетки программы).

**Краеведческий блок** полностью базируется на местном и региональном тематическом материале. Происходит общее знакомство детей с историческими центрами Верхнекамья: Соликамском, Пыскором, Усольем, Орлом-городком; происхождением их названий. Расширяются знания в части географии города и края, достопримечательностей региона (памятники истории и культуры городов). Для закрепления и проверки знаний в области краеведения и краеведения проводятся викторины, конкурсы, тесты.

Краеведческий этап – традиционный и обязательный в программах туристских слётов и соревнований по спортивному туризму. Участники мероприятий готовятся к краеведческим

викторинам (например: знакомство с историческим и культурным наследием города Пермь или другого населённого пункта, где проводятся соревнования).

### Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:

- обучение выстраивается на основных педагогических принципах и межпредметной интеграции (природоведение, география, биология (анатомия), физика, химия, физическая культура, труд и ОБЖ);
- обучение ориентированно на возрастные изменения учащихся, антропометрию, физическую подготовленность туристов-спортсменов;
- приобретение практических навыков по оказанию первой помощи, умение ориентироваться на местности, преодоление естественных препятствий в природной среде, знание Родного края.

В процессе обучения спортивная подготовка и дополнительное образование детей в области спортивного туризма осуществляются на основе определенных *принципов*, правил, научных и методических положений, которые обеспечивают реализацию данной программы (Таблица 2):

Таблица 2. Педагогические принципы и принципы спортивной подготовки

Принцип сознательности и активности	Сознательное и активное овладение знаниями. Формирование умений применять теоретические знания на практике.
Принцип систематичности и последовательности	Переход к изучению нового материала только после усвоения предыдущего материала
Принцип доступности	Материал дается учащимся от простого к сложному, от известного к неизвестному
Принцип постепенности физических нагрузок	Изменения в органах и системах организма, улучшение их функций под влиянием тренировок могут происходить только постепенно
Принцип повторности	Закрепление знаний и умений, доведение до уровня навыка
Принцип контроля	В процессе обучения проводится диагностика и анализ уровня полученных знаний и умений
Принцип специализации	Приспособительные реакции органов и систем в ходе тренировочного процесса, укрепление и развитие их применительно к избранному виду спорта
Принцип природосообразности	Отбор содержания строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, интересов и потребностей учащихся
Принцип гуманизма	Доброжелательные, толерантные отношения между участниками образовательного процесса

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов туристов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки



спортсменов туристов (Таблица 3). В таблице представлены возрастные границы для занятий в различных группах и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции.

Таблица 3. Параметры дистанций для разных возрастов и технической готовности спортсменов

№	Возрастные группы	Возраст кол-во лет	Спецификация соревнований в зимних условиях и протяженность дистанций, км	Спецификация соревнований в летних условиях и протяженность дистанций, км
1.	2.	3.	4.	5.
1.1	Мальчик и/девочки	7 - 9	1 класс дистанции, короткая – 200-400 м, длинная – 1000-3000 м, 4-5 этапов	1 класс дистанции, короткая – 200-400 м, длинная – 1000-3000 м, 4-5 этапов
Кол-во основных веревок			0	не регламентируется
1.2	Мальчик и/девочки	10 - 11	1-2 класс дистанции, короткая – 400-800 м, длинная – 3000-5000 м, 4-5 этапов	1-2 класс дистанции, короткая – 400-800 м, длинная – 3000-5000 м, 4-5 этапов
Кол-во основных веревок			0-1 (20 метров)	не регламентируется
1.3	Мальчик и/девочки	12 - 13	2-3 класс дистанции, короткая – 800-1200 м, длинная – 5000-7000 м, 4-6 этапов	2-3 класс дистанции, короткая – 800-1200 м, длинная – 5000-7000 м, 4-6 этапов
Кол-во основных веревок			1 (40 метров)	не регламентируется
1.4	Юноши/девушки	14 - 15	2-4 класс дистанции, короткая – 1200-1600 м, длинная – 7000-9000 м, 5-7 этапов	2-4 класс дистанции, короткая – 1200-1600 м, длинная – 7000-9000 м, 5-7 этапов
Кол-во основных веревок			2 (40 метров)	не регламентируется
1.5	Юноши/девушки	16 - 18	2-4 класс дистанции, короткая – 1200-1600 м, длинная – 7000-9000 м, 5-7 этапов	2-4 класс дистанции, короткая – 1200-1600 м, длинная – 7000-9000 м, 5-7 этапов
Кол-во основных веревок			2 (40 метров)	не регламентируется
1.6	Юниоры / юниорки	16 - 21	2-5 класс дистанции, короткая – 1600-2000 м, длинная – 9000-12000 м, 6-8 этапов	2-5 класс дистанции, короткая – 1600-2000 м, длинная – 9000-12000 м, 6-8 этапов
Кол-во основных веревок			2 (40 метров)	не регламентируется
1.7	Мужчины/женщины	18 и старше	2-6 класс дистанции, короткая – 2000-2500 м, длинная – 12000-15000 м, 6-8 этапов	2-6 класс дистанции, короткая – 2000-2500 м, длинная – 12000-15000 м, 6-8 этапов
Кол-во основных веревок			2 (40 метров)	не регламентируется

веревки		
---------	--	--

\*Классификация дистанций на искусственном рельефе (в закрытых помещениях) весьма отличается. Дистанция – пешеходная (личная) имеет определенный стандарт этапов и четкие границы их длины. При проведении соревнований на искусственном рельефе на дистанциях 5-6 класса минимальный возраст уменьшается на 1 год при сохранении требований к спортивной квалификации.

Направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития различных физических качеств (Таблица 4). В таблице указан возраст, в котором наиболее выражено происходит развитие тех или иных физических качеств подростка.

Таблица 4. Морфофункциональные показатели

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Аэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### Цели и задачи программы

Цель программы «Спортивный туризм» гармоничное развитие учащихся средствами спортивного туризма, достижение учащимися высоких спортивных результатов на краевом и российском уровне.

Программа направлена на решение следующих задач:

#### Обучающие:

- формировать предметные и метапредметные компетентности учащихся в области спортивного туризма и его смежных дисциплинах.

#### Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни обучающихся;
- развивать морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность;

- способствовать всестороннему физическому развитию и целенаправленной физической подготовке;
- гармонично развивать интеллектуальные и физические возможности личности ребёнка;
- выявлять способных, с признаками одарённости детей, поддерживать их и развивать.

**Воспитательные:**

- формировать у обучающихся гражданскую и патриотическую позиции;
- развивать социальную активность;
- формировать позитивную мотивацию к здоровому образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки в спортивной (тренировочной, соревновательной) деятельности;
- формировать ориентацию на дальнейшее обучение в области спортивного туризма и краеведения.

**Содержание программы и сроки ее реализации**

Программа носит модульный характер и состоит из пяти отдельных подпрограмм, которые могут работать как самостоятельно, так и в единой образовательной системе. На каждом этапе подготовки зачисление учащихся в группу производится с учетом количества учащихся, их возраста и технического мастерства (Таблица 5). Каждый этап подготовки учебно-тренировочного процесса данной программы несет в себе цель, задачу, объем учебной нагрузки, ожидаемый результат, при достижении которых учащийся может продолжить свое обучение на новом образовательном уровне.

Таблица 5. Этапы учебно-тренировочного процесса и объём нагрузки

Уровни программы (подпрограммы)	Этап подготовки	Период обучения	Минимальная / максимальная наполняемость групп (чел.)	Возраст класс	Объем учебно-тренировочной нагрузки	
					в неделю	в год
Азбука спортивного туризма	Физкультурно-оздоровительная	1 год	8/16	1	6	216
Спортивный туризм. Мальчики/девочки	Начальная	1 год	8/16	2	6	216
		2 год	8/16	3	6	216
Спортивный туризм. Юноши/девушки	Учебно-тренировочная	1 год	8/16	4	8	288
		2 год	8/16	5	10	360
		3 год	8/16	6	12	432
Спортивный туризм. Юниоры/юниорки	Спортивного совершенствования	1 год	8/16	7	14	504
		2 год	4/16	8	14	504
Спортивный туризм. Молодежка	Высшего спортивного мастерства	1 год	4/16	9	14	504

Аннотация целей и задач по этапам обучения представлена ниже (Таблице 6). Для достижения результативности образовательного процесса рекомендуется соблюдать данную

последовательность обучения юных туристов-спортсменов. В содержание программы предусматривается приобретение учащимися знаний, умений и навыков в технике и тактике спортивного туризма, ориентирования, скалолазания, оказании первой помощи, судейской и инструкторской практике, что указывает на прикладной характер программы. Для развития у обучающихся морально-волевых качеств (дисциплинированности, целеустремленности, трудолюбия и т.п.), психологической устойчивости, снятия напряжения и накопившейся усталости, запланирована специальная психологическая подготовка с приглашением специалистов.

Таблица 6. Содержание подпрограмм по этапам подготовки, задачи и критерии оценки при обучении

<b>Этап подготовки</b>	<b>Задачи</b>	<b>Критерии оценки</b>
Физкультурно-оздоровительный (1 год)	Задача этого этапа - обеспечить отбор детей на основе их физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). Начинаящие юные спортсмены должны познакомиться с видами спортивного туризма, основными препятствиями в природной среде.	Выполнение норм по ОФП. Знание видов спортивного туризма. Умение преодолевать основные препятствия в природной среде. Должны уметь правильно выбирать вещи, снаряжение для похода и передвигаться в группе.
Начальный (1 год)	Развитие физических способностей (быстроты, выносливости, силы, ловкости). Привитие устойчивого интереса к занятиям спортивного туризма дисциплина - дистанции. Познание родного города края средствами экскурсий и походов.	Выполнение норм по ОФП. Сдача норматива на значок «Юный турист». Умение преодолевать препятствия на дистанциях 1 класса.
Начальный (2 год)	Развитие физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости). Преодоление препятствий в парах и группах. Получить начальный опыт участия в городских соревнованиях. Расширение знаний о родном городе и крае средствами экскурсий и походов.	Положительный опыт участия в городских соревнованиях и выполнение норм 2-3 юношеского спортивного разряда. Участие в походе выходного дня с ночевкой в полевых условиях (ПВД).
Учебно-тренировочный (1 год)	Повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовки. Владение приемами построения тактики в спортивном туризме на дистанциях 2 класса. Развитие морально-волевых и психологических качеств. Воспитание чувства коллективизма через командную работу.	Положительный опыт участия в краевых соревнованиях и выполнение 3-го спортивного разряда. Умение строить тактику и преодолевать препятствия на дистанциях 2 класса.
Учебно-тренировочный (2 год)	Повышение уровня общей и специальной физической подготовки. Совершенствование технических приёмов и тактики в спортивном туризме на дистанциях 2 и 3	Положительный опыт участия в краевых соревнованиях и выполнение 2-го спортивного разряда.

	класса. Развитие морально-волевых качеств и психологической устойчивости.	Участие в степенных походах и соревнованиях в полевых условиях.
Учебно-тренировочный (3 год)	Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, совершенствование технических и тактических действий в парах и группе, психологическая подготовка. Участие в краевых и российских Первенствах по спортивному туризму (зимний и летний период). Воспитание спортивной воли к победе.	Положительный опыт участия в краевых и российских соревнованиях. Отбор в сборную города. Выполнение 1-го спортивного разряда. Судейская практика – «Юный судья соревнований». Участие в походе 1 категории сложности.
Спортивное совершенствование (1-2 год)	Выбор избранного вида спорта в качестве основного. Совершенствование физической формы, повышение уровня специальной подготовки, совершенствование тактико-технических навыков в спортивном туризме. Участие в краевых и Российских Чемпионатах и Первенствах по спортивному туризму (зимний и летний период). Отбор в Сборную Пермского края по спортивному туризму. Судейская и инструкторская практика.	Положительный опыт участия в краевых и российских соревнованиях. Выполнение разряда КМС. Освоение знаний тренерской работы в качестве помощника с группой физкультурно-оздоровительной подготовки. Судейская практика на городских соревнованиях. Участие в походе 2-3 категории сложности.
Высшее спортивное мастерство (1 год)	Достижение в избранном виде спорта высшего результата – звание Мастер спорта России. Отбор в сборную РФ. Участие в Первенстве Мира по СТ.	Присвоение звания МС. Отбор в сборную РФ. Положительная стажировка в качестве судьи и инструктора на соревнованиях и ПВД.

В Таблице 7 указано соотношение видов учебно-тренировочного процесса по часам на каждом уровне программы «Спортивный туризм».

Таблица 7. Примерный учебный план на 36 учебных недель учебно-тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки, год обучения								
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год
		АСТ	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	СС-1	СС-2	ВС М
<b>Спортивно-туристский блок</b>		<b>202</b>	<b>202</b>	<b>202</b>	<b>272</b>	<b>340</b>	<b>406</b>	<b>478</b>	<b>488</b>	<b>488</b>
1	Общая физическая	36	36	43	42	48	42	48	48	68
2	Специальная физическая	-	12	19	37	24	43	96	96	82
3	Технико-тактическая	48	36	18	58	108	130	118	118	96
4	Специально-психологическая	6	6	6	9	12	15	18	12	12
5	Интегральная	108	108	108	115	144	172	174	174	180
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4

7	Инструкторская и судейская стажировка	-	-	-	-	-	-	20	36	46
<b>Туристско-краеведческий блок</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
8	Краеведение	14	14	14	16	20	26	26	16	16
9	Внеурочная*	20	20	20	46	116	192	256	256	256
<b>Общее количество часов</b>		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>288</b>	<b>360</b>	<b>432</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>Часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>

\*внеурочная деятельность выходит за рамки часов по программе.

### Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

Годичный тренировочный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного (восстановительного). Такая периодизация основывается на закономерностях развития «спортивной формы» и календарных сроках основных соревнований. При этом важно, чтобы главные соревнования попадали в границы соревновательного периода, а контрольные, учебно-тренировочные и другие второстепенные состязания планировались на подготовительный период. Количество соревнований должно быть таким, чтобы создавались условия для совершенствования физических и морально-волевых качеств учащихся. Интервалы между соревнованиями должны обеспечивать восстановление и дальнейшее увеличение работоспособности (Таблица 8).

Таблица 8. Периоды подготовки учащихся 4-8 годов обучения\*

Виды дистанций	Подготовительный период	Соревновательный период	Восстановительный период
Дистанции – пешеходные (залы)	октябрь, ноябрь,	декабрь, январь, март	апрель, август
Дистанции – пешеходные (рельеф)	сентябрь, октябрь, апрель, май	июнь, июль	апрель, август
Дистанции - лыжные	сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь	февраль, март	апрель, август

\*Продолжительность, содержание и структура периодов подготовки спортсменов спортивного туризма зависят от степени подготовленности группы, этапа подготовки, календаря соревнований, сроков появления и схода снежного покрова и др.

#### Задачи подготовительного периода

Сохранение определенной степени тренированности, снижение психической напряженности с помощью активного отдыха, переключение на занятия другими видами спорта. Создание предпосылок для достижения спортивной формы, повышение общего уровня функциональных возможностей организма путем всестороннего развития его физических качеств. Формирование и совершенствование умений навыков технической, тактической подготовки. Развитие волевых качеств и спортивного трудолюбия.

#### Задачи соревновательного периода

Поддержание состояния спортивной формы средствами общей и специальной физической подготовки. Приобретение спортивного опыта. Проверка технических навыков и тактического умения в условиях соревнований. Развитие и совершенствование основных физических качеств. Сохранение высокого уровня спортивной формы. Участие в основных соревнованиях и походах сезона.

### Задачи восстановительного периода

Снятие нервно-мышечного и психологического напряжения у туристов-спортсменов после тренировочного и соревновательного периода. Восстановить и повысить работоспособность туриста-спортсмена. Подготовить спортсмена к новому циклу (сезону) состязаний.

Таблица 9. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле, кол-во стартов

Уровень стартов	Этапы подготовки и количество стартов					ВСМ
	НП		УТП		СС	
	1	2	До 14 лет	Свыше 14 лет	Свыше 16 лет	
Локальные, клубные	10 – 12	До 20	До 25	До 30	30 – 35	30 – 35
Городские						
Краевые, региональные						
Первенство России и Всероссийские старты			До 30			
Чемпионаты и Кубки России, а также международные состязания					30 – 35	30 – 35

При планировании процесса спортивной тренировки необходимо учитывать итоги прошедшего тренировочного периода, результаты врачебного обследования спортсмена, выявившиеся слабые и сильные стороны его подготовленности, недостающие физические качества, а также другие моменты, на которых следует концентрировать внимание в плане предстоящих занятий.

Таблица 10 Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

	Соревнования	Этапы подготовки, год обучения							Высшее спортивное мастерство
		Начальный		Учебно-тренировочный			Спортивного совершенствования		
		1	2	1	2	3	1	2	
1	Основные	2	3	5	6	6	8	8	10
2	Смежные	8	6	6	5	4	4	4	6
3	Контрольно-переводные	1	1	1	1	1	1	1	-

### Организация учебно-воспитательного процесса

На основании Положения «О системе подготовки кадров в спортивном туризме Российской Федерации» (Прил. 1 к приказу Госкомитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 17 мая 2001 г.) спортивно-туристским объединениям рекомендуется следующий объём времени и количество групп, подлежащих оплате:

- учебно-тренировочные занятия в зависимости от периода тренировки - от 2 до 4 (академических) часов;
- экскурсии в своём населённом пункте – 4 часа;
- за проведение одного дня похода, соревнования или другого туристского мероприятия – 8 часов.

Количество занятий в неделю, их продолжительность по нагрузкам рассчитаны в соответствии с СанПиНами.

**Учебный процесс** по данной программе осуществляется на базе МАУ ДО ДДЮТЭ, Большевикский проезд, 7 (учебный класс по спортивному туризму, учебный класс для

теоретических занятий, территория ДДЮТЭ); в ОУ по согласованию с администрацией (на договорной основе с СОШ №12).

**Соревнования и подготовительные сборы** планируется проводить на учебно-тренировочных полигонах в черте города: л/б «Снежинка», д. Новожилова, р-н реки Быгель, ЦПКиО, с/к «Летающий лыжник». Выезды на соревнования краевого и российского уровня планируются согласно официальному Всероссийскому календарному плану по спортивному туризму (см. [www.tmmoscow.ru](http://www.tmmoscow.ru)), календарному плану краевой Федерации спортивного туризма, а также календарному плану мероприятий МАУ ДО ДДЮТЭ и Березниковской федерации спортивного туризма.

В программе акцентируется внимание на создание ситуации успеха у обучающихся, выявление у них способностей и одарённости в области спортивного туризма и отдельных его дисциплинах, предусмотрена возможность достижения высоких спортивных результатов.

**Воспитательная работа** строится на принципах клубной работы. В состав клуба «Молния» входят объединения спортивного туризма. В клубе создаются условия для воспитания юных туристов как членов единого добровольного коллектива единомышленников, как членов одной большой команды, где «Один за всех и все за одного!». Совместные клубные мероприятия способствуют формированию коммуникативных, лидерских качеств. В объединениях каждый имеет свою обязанность, несёт ответственность за определённый вид работы. Возглавляет объединение – капитан.

**Работа с родителями** учащихся строится на принципе вовлечения семьи в процесс познания детьми окружающего их мира. Для реализации программы необходимо участие, помощь родителей в учебно-воспитательном процессе, в жизни туристско-спортивного клуба «Молния».

### **Целевая группа**

На первом этапе подготовки (Азбука спортивного туризма) принимаются все желающие без предварительного отбора при условии противопоказаний врача. Учащиеся начальной, средней и старшей ступеней, заинтересованные в сохранении и укреплении своего здоровья, стремящиеся к физическому совершенству и нацеленные на разностороннее личностное развитие и дополнительное образование. На этапе (Начальная подготовка) ведется базовая подготовка учащихся начальных и средних классов по спортивному туризму. Прививаются первичные навыки и умения преодоления типовых препятствий встречающихся в дисциплине – дистанции – пешеходная и лыжная. Воспитывается любовь к спорту и здоровому образу жизни. В учебно-тренировочную группу отбор учащихся производится по уровню физической подготовки и специальным техническим навыкам. На этом этапе учащиеся определяются с избранным видом спорта и ставят перед собой спортивные цели и задачи.

Этап спортивного совершенствования предполагает формирование группы из числа технически подготовленных учащихся мотивированных на спортивный результат и спортивное самосовершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства предполагает дальнейшую физическую, тактико-техническую и соревновательную подготовку учащихся достигших уровня Мастера спорта России. Учащиеся высшего мастерства передают опыт менее подготовленным учащимся, мотивируют их на достижение результата.

### **Формы организации обучения**

Основная форма обучения – *тренировки*. Они развивают психофизические качества организма: силу, выносливость, координацию; повышают умственную и физическую работоспособность.



Основной формой организации учебно-воспитательной и тренировочной работы – работа в группах (парах-связках) по количественному и гендерному составу при обучении командным действиям в спортивном туризме. На групповых занятиях осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Применяется *индивидуальная и дистанционная форма* работы, особенно на этапе специализации спортсмена-туриста. Планируется разработка *индивидуальных маршрутов* для более способной категории учащихся как структурированная программа действий учащегося на некотором фиксированном этапе обучения (М. И. Башмаков, И.П. Подласый).

*Теоретические занятия* проводятся в форме лекции, семинара, бесед и консультаций - перед началом, во время или на специальных занятиях с демонстрацией наглядных пособий (фотоснимков, схем, кинограмм, видеофильмов, таблиц и т.д.).

### Ожидаемые результаты после освоения программы.

Результаты освоения обучающимися программы «Спортивный туризм» прогнозируются в соответствии с требованиями *ФГОС основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897.*

Требования к результатам освоения программы и личностные результаты освоения программы определены в соответствии с ФГОС ООО (Таблицы 11, 12):

Таблица 11. Требования к результатам освоения программы

<b>Личностные</b>	Включают: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, - сформированность мотивации к обучению, социальных и межличностных отношений; - сформированность личностной и гражданской позиции, социальной компетенции; - способность ставить цели и строить жизненные планы
<b>Метапредметные</b>	Включают: - освоение обучающимися межпредметных понятий и УУД, способность их использования в учебной и социальной практике; - построение индивидуальной образовательной траектории
<b>Предметные</b>	Включают: - освоенные специфические для туристско-краеведческой деятельности в рамках программы умения; - освоенные виды деятельности по получению новых знаний в рамках программы, их преобразование и применение их в учебных и жизненных ситуациях

Таблица 12. Планируемые результаты освоения программы

<b>Личностные</b>	- понимание и принятие российской гражданской идентичности: ощущать себя патриотом, уважать Отечество, осознавать свою этническую принадлежность, интересоваться историко-культурным наследием своего народа; быть ответственным перед Родиной; - ответственное отношение к учению, готовность к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору своей образовательной траектории;
-------------------	--

	<p>уважительное отношение к труду; приобретение опыта участия в социально значимом труде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другим людям во всех его проявлениях;</li> <li>- освоение различных социальных норм, правил поведения в социуме и т.д.; участие в самоуправлении и общественной жизни;</li> <li>- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве с участниками образовательного процесса;</li> <li>- здоровый и безопасный образ жизни, соблюдение правил безопасного поведения в различных ситуациях и различных местах;</li> <li>- понимание и проявление экологической культуры, природосообразного поведения;</li> <li>- осознанное, уважительное, заботливое отношение к членам своей семьи</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;</li> <li>- самостоятельно планировать пути достижения целей и решать эффективными способами поставленные задачи;</li> <li>- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и своевременно корректировать свои действия;</li> <li>- владеть основами самоконтроля, самооценки и принимать решения в образовательной деятельности;</li> <li>- умение организовывать совместную деятельность с участниками образовательного сообщества</li> </ul>
<b>Предметные</b>	<p><i>Предметная область «Физическая культура»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, ведение ЗОЖ, укрепление и сохранение своего здоровья;</li> <li>- умение отбирать и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, включение их в режим дня и учебной недели;</li> <li>- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий ФК с соблюдением правил ТБ и профилактики травматизма; умение оказывать первую помощь при лёгких травмах и некоторых ЧС;</li> </ul> <p>обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении учебно-тренировочных занятий соревнований, походов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение опыта мониторинга физподготовки и физического развития, умение вести наблюдение за динамикой развития своих физ.качеств;</li> <li>- умение выполнять комплексы упражнений с учётом состояния здоровья и индивидуальных способностей; овладение основами технических действий и приёмами из области спортивного туризма, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта</li> </ul> <p><i>Предметная область «Основы безопасности жизнедеятельности»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание значимости безопасного поведения в условиях ЧС различного характера, понимание необходимости защиты личности, общества и государства посредством этого осознания;</li> <li>- понимание личной и общественной значимости культуры безопасности</li> </ul>

	<p>жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли государства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасностей различного характера;</li> <li>- соблюдение правил ЗОЖ;</li> <li>- анти экстремистская и антитеррористическая личностные позиции;</li> <li>- природоохранная и природосберегающая позиции;</li> <li>- знание ЧС различного характера и их последствий для человека; знание и умение применять правила поведения в условиях ЧС.</li> </ul>
--	--

### Способы проверки результатов обучающихся

Для выявления меры удовлетворённости обучающихся образовательным процессом и его результатами, используются различные *виды контроля*: входной, промежуточный, тематический и итоговый. Функции контроля: проверочная, обучающая, воспитательная, организующая, переводная.

Мониторинг результатов (учебных достижений) обучающихся (обратная связь) предполагается через: тестовые задания, игровые и зачётные занятия, дневники самоконтроля, практические занятия в спортивных помещениях и на местности, проектная деятельность, туристско-краеведческие мероприятия и соревнования, походы, сдачу норм по ОФП (ГТО).

*Этапный контроль*: в подготовительном периоде используются тесты (контрольные нормативы), которые позволяют установить общее состояние организма занимающегося. В соревновательном периоде используются специфические тесты близкие по своей структуре к соревновательной деятельности. В переходный период применяются тесты, которые позволяют определить, насколько исчерпаны ресурсы организма.

Кроме этого в спортивной практике может использоваться *текущий контроль* (проводится по плану после завершения одного или нескольких мезоциклов) и *оперативный контроль* (задача: установить состояние спортсмена в данный момент времени). Перед занятием с «ударной» нагрузкой уместно провести функциональное тестирование для выявления спортсменов не успевших восстановиться к его началу.

Таблица 13. Ожидаемый спортивный результат

Группы	Период обучения	Продуктивность по годам обучения	
		Присвоение разрядов и званий	Планируемое кол-во учащихся, получивших спортивные разряды (по мин. кол-ву в группе)
Азбука спортивного туризма	1 год	-	-
Спортивный туризм. Мальчики/девочки	2 год	«Юный турист»	95 %
	3 год	2-3 юношеский	70 %
Спортивный туризм. Юноши/девушки	4 год	3 взрослый разряд	80 %
	5 год	2 взрослый разряд	95 %
	6 год	1 взрослый разряд	95 %
Спортивный туризм. Юниоры/юниорки	7 год	КМС	80 %
	8 год	МС	50 %
Спортивный туризм. Молодежка	9 год	МС	80 %

В процессе обучения получают развитие *личностные качества* обучающихся:

- терпение, настойчивость, желание добиться хорошего результата;
- умение работать в коллективе/команде;
- культура общения, коммуникативные компетенции;
- личная заинтересованность в дополнительном образовании;
- стремление к здоровому образу жизни;
- экологическое сознание.

***В ходе реализации программы сформируется модель выпускника:***

- любящий свой край и своё Отечество, уважающий свой народ, его культуру и традиции;
- умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни, способный применять полученные знания на практике;
- уважающий других людей, умеющий достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- осознанно выполняющий правила здоровья и природосбережения.

В течение года и в конце года полученные результаты сравниваются с предполагаемыми, делаются соответствующие выводы и определяется корректировка программы, форм, методов обучения.

**По итогам реализации программы учащийся должен получить:**

- основные знания и умения в области спортивного туризма и краеведения;
- навыки по укреплению здоровья;
- спортивный разряд по спортивному туризму (спортивная книжка, удостоверение), значок «Юный турист» и «Турист России» с удостоверением;
- справки о судействе и инструкторско-тренерской стажировки;
- диплом выпускника МАУ ДО ДДЮТЭ по направлению «Спортивный туризм» за номером выпуска;
- альбом выпускника с результатами успеваемости;
- знак отличия «Гордость Пермского края»;
- ходатайство для поступления в ВУЗ;
- рекомендательные письма в избранный вид спорта от Федерации спортивного туризма города Березники.

## **Методические указания**

### **Контроль при выполнении физических упражнений**

• Для определения *степени физической и технической подготовленности* учащихся рекомендованы тесты. Тестирование проводится в конце учебного года при условии выполнения в полном объеме программы данного этапа обучения. В отдельных случаях допускается перевод группы на следующий этап подготовки в начале учебного года при условии выполнения контрольных нормативов и учебной программы в летний период. Тестирование применяется и для *оценки теоретических знаний*, интеллектуальных способностей учащихся при изучении тем по ориентированию, краеведению, медицинского контроля и самоконтроля.

• Основное внимание в подготовке команд в спортивном туризме следует уделять групповому преодолению естественных препятствий (элементов природного рельефа): оно во многом отличается от личной перильной техники и требует, прежде всего, взаимодействия всех участников команды в сочетании с высокой индивидуальной техникой. Контрольные соревнования *по групповому преодолению* различных препятствий рекомендуется проводить на новых трассах. Хорошим объективным показателем следует считать лишь первое прохождение

маршрута. В тех случаях, когда команда после двух-трех прохождений маршрута значительно улучшает время, можно говорить о недостаточной «сработке» в команде.

- Периодическую проверку *индивидуальной техники* рекомендуется проводить на одной трассе для оценки роста результата, но при этом нужно исключить многократное прохождение трассы для её изучения. Тогда проверка покажет рост технического мастерства, а не механическое запоминание данного маршрута.

- Необходимо прививать спортсмену навыки проведения самоконтроля и проводить разъяснительную работу о значении и необходимости регулярного самоанализа для правильного осуществления тренировочного процесса и улучшения спортивных результатов. *Самоконтроль* – это регулярное наблюдение юного туриста-спортсмена за состоянием своего здоровья, физическим развитием и их изменениями под влиянием занятий спортивного туризма. Он помогает учитывать влияние на организм и регулировать их при выполнении физических упражнений. Самоконтроль (Таблица 14) необходимо вести регулярно каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха. Учет данных самоконтроля проводится учащимся самостоятельно, однако на первых этапах вести дневник самоконтроля спортсмену помогает педагог. В дальнейшем он должен периодически проверять, как осуществляется самоконтроль и ведение дневника.

Таблица 14. Субъективные показатели состояния организма

Показатели	Состояние		
	хорошее	плохое	удовлетворительное
<i>Самочувствие</i>	Хорошее	Слабость, раздражительность, головокружение	Упадок сил, вялость
<i>Настроение</i>	Бодрое, жизнерадостное, уверенность в своих силах	Унылое, упадническое	Равнодушное, безразличное
<i>Аппетит</i>	Нормальный	Отсутствует	Повышенный
<i>Сон</i>	Спокойный, крепкий	Засыпание с трудом, прерывистый сон	Беспокойный сон, бессонница или повышенная сонливость
<i>Работоспособность</i>	Хорошая, высокая	Сниженная	Ухудшенная
<i>Желание заниматься</i>	Большое	Отсутствует	Умеренное
<i>Боль в мышцах</i>	Отсутствует	Проходит медленно, длительная	Есть, но проходят после массажа/душа

#### **Первичный механизм оценки результативности освоения программы:**

- активность на занятиях;
- участие в соревнованиях, походах и экскурсиях;
- результативность участия в соревнованиях и походах;
- сформированный интерес к дисциплине.

Таблица 15. Нормы для перевода групп на следующий этап спортивной подготовки

Норматив по разделам программы	АСТ		НП		УТП		СС	
	Юн.	Дев	Юн.	Дев	Юн.	Дев	Юн.	Дев
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>								
Бег: 30, 60 м (сек.)	5.0, 10.0	5.6, 10.5	4.7, 9.3	5.3, 9.9	4.4, 8.7	5.1, 9.4	4.2, 8.2	4.9, 8.9
Бег: 200, 400 м (сек.)	+	+	34, 1:16	39, 1:30	30, 1:10	36, 1:24	28, 1:05	33, 1:17
Бег: 1000, 5000 м (зачет)	-	-	3:54	4:45	3:35, +	4:14, +	3:18, +	3:54, +
Лыжи: 1000 м (мин.)	-	-	5:35	6:17	4:52	5:26	3:41	4:08
Лыжи: 3000 м (мин.)	-	-	+	+	14:59	16:50	11:18	12:43
Плавание: 50 м (сек.)	-	-	-	-	55.25	59.25	45.25	49.75
Нормы ГТО (ступени по годам)	Бронзовый значок		Серебряный значок		Золотой значок		Золотой значок	
Индекс Кетле	17	17	18	18	19	19	20	21
Индекс Руфье	5 – 9,5		3,5 – 8		2 – 6,5		0,5 – 5	
Индекс мощности Шаповаловой	130>		205>		276>		301>	
Проба Штанге (сек.)	35		40		50		60	
<b>Технико-тактическая подготовка (класс дистанции): л – лыжная, р – на рельефе, з - зальная</b>								
Дистанция – личная (1-5 класс)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3	4-5	4-5
Дистанция – связка (1-5 класс)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3	4-5	4-5
Дистанция – группа (1-5 класс)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3	4-5	4-5
<b>Специально-психологическая подготовка (баллы - 10)</b>								
Мотивация, воля к победе	-	-	6	5	8	7	9	9
Устойчивость движений на соревн.	-	-	4	5	6	7	8	9
Поведение и коммуникация	6	6	8	8	10	10	10	10
<b>Ориентирование</b>								
По выбору	-	-	+	+	+	+	+	+
Заданное направление	-	-	-	-	+	+	+	+
<b>Медицина и гигиена</b>								
Медицинский контроль (допуск)	-	-	+	+	+	+	+	+
Оказание доврачебной помощи	-	-	-	-	+	+	+	+
<b>Инструкторская и судейская подготовка</b>								
Судья этапа, страховщик	-	-	-	-	+	+	+	+
Младший инструктор	-	-	-	-	-	-	+	+

ПОМОЩНИК								
<b>Походы (лагеря/сборы) соревнования, краеведение</b>								
Знание тем краеведения	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в ПВД	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях (уровень - город, край, всеросс.)	-		Г- 3, К-2		Г-3, К-4, Вс.-2		Г-3, К-3, Вс.-4	
<b>Спортивный разряд</b>	б/р		2-1 юн.		2-1 взр.		1-КМС	

## Средства реализации программы

### 1. Методическое обеспечение

#### Нормативно-правовые документы.

Реализация содержания начального и учебно-тренировочного этапов программы «Спортивный туризм» предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с:

- нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленностей, расположенных на территории РФ (Сборник Минспорта России и Министерства образования РФ);
- Правилами соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ;
- Письмом Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.96;
- Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293);
- Уставом Дома детского и юношеского туризма и экскурсий города Березники;
- данной программой «Спортивный туризм».

#### Учебно-методические материалы.

Для реализации программы необходимо взаимодействие таких факторов:

*организационно-методическое обеспечение:*

- наличие педагогической и методической литературы, необходимой для планирования и реализации образовательного процесса;
- наличие специальной литературы из области спортивного туризма и освещающей туристско-краеведческую сферу деятельности;
- методики, позволяющие учащимся эффективнее осваивать программу;
- учебные и методические пособия (собственные и заимствованные);
- дидактические материалы и наглядные пособия (карты, схемы, шаблоны, модели/макеты, натурные объекты, электронные обучающие и развивающие презентации, видеофильмы, викторины по туризму и краеведению);
- материалы, отражающие достижения обучающихся (дипломы, грамоты, кубки, сертификаты, свидетельства, удостоверения);
- подборка из различных СМИ по темам программы;
- календарь соревнований и знаменательных дат;

- фотоальбомы с материалами походов, соревнований;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и обучающихся в профильных курсах, семинарах, стажёрских и судейских площадках;  
*материально-техническое обеспечение:*
- учебный класс, оборудованный для теоретических занятий;
- спортивный зал для проведения тренировок и соревнований в ОУ;
- полигон для практических занятий на местности;
- стенд по скалолазанию;
- групповое спортивно-туристское снаряжение (Таблица 16);
- медиа-, фото-, видеотехника;
- компьютерное оборудование.

Таблица 16 Минимальный перечень учебного оборудования и туристского инвентаря (на группу 15 чел.)

№	Оборудование, спортивный и туристский инвентарь	Кол-во
1	Веревка основная, диаметр 10 мм (40 м)	8 шт.
2	Веревка основная, диаметр 10 мм (30 м)	8 шт.
3	Веревка основная, диаметр 10 мм (20 м)	8 шт.
4	Веревка вспомогательная, диаметр 6 мм (60 м)	1 шт.
5	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 шт.
6	Рукавицы для страховки	15 пар.
7	Карабины полуавтоматы (дюралюминиевые)	60 шт.
8	Карабины полуавтоматы (стальные)	30 шт.
9	Блоки и полиспаст	4 шт.
10	Жумар	15 шт.
11	Спусковое устройство	15 шт.
12	Каска	15 шт.
13	Пантин ножной (только для 2-5 годов обучения)	15 шт.
15	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки	15 пар.
16	Компас для спортивного ориентирования	15 шт.
17	Планшет для зимнего ориентирования	15 шт.
18	Рюкзак для степенных и категорийных походов	15 шт.
19	Коврик туристский	15 шт.
20	Спальник для степенных и категорийных походов	15 шт.
21	Палатка кемпинговая (4-х местная)	4 шт.
22	Тент (6Х4) для бивуака	2 шт.
23	Топор походный	2 шт.
24	Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
25	Компостеры для отметки прохождения КП	20 шт.
26	Секундомер электронный	2 шт.
27	Электромегатон	1 шт.
28	Радиостанции портативные	2 пары.
29	Костровое оборудование	1 шт.
30	Ремонтный набор	1 шт.
31	Аптечка медицинская в упаковке	1шт.



## 2. Кадровое обеспечение

Таблица 17. Педагоги и специалисты, занятые в реализации данной программы

<b>Педагог/специалист</b>	<b>Основные функции и задачи</b>	<b>Ф.И.О.</b>
Руководитель объединения, специалист по спортивному туризму	Педагог дополнительного образования, реализующий программу «Спортивный туризм». Производит набор, перевод учащихся по программе. Организует учебный процесс и срез знаний	
Заведующий спортивным отделом	Координирует работу педагогов дополнительного образования. Консультирует в области спортивного туризма и краеведения. Создает условия для благоприятной работы педагога с учащимися	
Педагог-организатор ДДЮТЭ	Организует культурно-массовые мероприятия в учреждении для учащихся объединений ДДЮТЭ	
Зам. директора по УВР СОШ	Координирует работу классных руководителей и педагога дополнительного образования. Создает благоприятные условия для проведения учебного процесса на базе школы	
Классный руководитель	Взаимодействует с педагогом дополнительного образования (руководителем программы/объединения). Координирует посещаемость учащихся занятий по программе. Организует встречу педагога д/о и родителей учащихся на родительском собрании. Информировать о положительных результатах учащихся по программе «Спортивный туризм» администрацию школы	
Учитель физической культуры СОШ №	Предоставляет сведения о физической подготовленности учащихся школы, занимающихся по программе «Спортивный туризм». Совместно с руководителем программы ведёт учет сдачи норм ГТО	
Медицинский работник СОШ №	Предоставляет сведения о группе здоровья учащихся, вовремя доводит сведения о карантине ребенка до педагога дополнительного образования	
Социальный педагог СОШ №	Предоставляет сведения о социальном положении учащегося и группе риска педагогу дополнительного образования. Содействует занятости ребёнка с социальным статусом	
Специалист по спортивному ориентированию	Проводит специализированные занятия с учащимися по программе «Спортивный туризм». Организует тренировочные старты	

Специалист по скалолазанию	Проводит специализированные занятия с учащимися по программе «Спортивный туризм». Организует тренировочные старты	
Психолог	Проводит психологические тренинги с учащимися	
Терапевт физкультурного диспансера	Проводит полный осмотр физической готовности ребенка (здоровья) для участия его в спортивных состязаниях и выходов на маршрут	

### 3. Финансово-экономическое обеспечение.

Программа реализуется на основе бюджетного финансирования КВО и КФКиС администрации города Березники, внебюджетной деятельности из средств МАУ ДО ДДЮТЭ, благотворительной помощи, привлечения спонсорских средств, родительских взносов на участие в соревнованиях и похода.

Возможные расходы при реализации программы: расходы на оборудование и спортивный инвентарь, расходы на спортивную и парадную форму, атрибутику, расходы на транспорт, питание в период сборов, походов, соревнований, расходы на привлечение привлечённых (межвидовых) специалистов, расходы на медицинское обеспечение и др.

### Риски программы по отношению к обучающимся и пути их преодоления

#### Риски программы

- Физиологические риски (травматизм): возможность получения ссадин, ран, ушибов, растяжений, переломов, ожогов и отморожений.
- Физио-психологические риски (психологические травмы): перемена настроения, апатия, разочарование.
- Социальные риски: конфликт в семье (интересы ребенка не соответствуют интересам родителя), конфликт в школе (успеваемость ребенка), конфликт в социуме (раздор со сверстниками).
- «Упущенные» возможности: неправильное определение ребёнком избранного вида спорта по способностям и талантам ребенка.
- Административно-правовые риски: нарушение норм дополнительного образования детей.

#### Возможные пути преодоления рисков

- Профилактика травматизма: последовательное обучение детей основам профилактики травматизма, своевременное проведение инструктажей по технике безопасности.
- Совместная работа с психологом, профилактика психологических травм с помощью тестов, бесед. Работа с родителями. Ведение дневника самоконтроля.
- Проведение родительских собраний. Беседы с классным руководителем и родителями по успеваемости. Воспитательные беседы с учащимися.
- Ведение личной карты учащегося, диагностика его результатов. Анализ успеваемости и проявленных способностей учащегося. Рекомендации родителям по развитию и поддержке способностей ребёнка.
- Мониторинг законов и нормативных документов по работе с детьми в дополнительном образовании. Изучение рекомендаций. Чтение профессиональной литературы.

Программа «Спортивный туризм» 1 год обучения

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подпрограмма - Азбука спортивного туризма (АСТ)				
№	Наименование тем и блоков подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Спортивно-туристский модуль</b>		140	23	117
1	<i>Общая физическая подготовка:</i>	36	3	33
1.1	Подвижные игры и игровые упражнения с предметами	30	2	28
1.2	Гимнастика и акробатика	6	1	5
2	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>	45	17	28
2.1	Азбука (виды) спортивного туризма	7	7	
2.2	Природные препятствия и техника их преодоления	12	6	6
2.3	Специальное туристское снаряжение	9	2	7
2.4	Групповое туристское снаряжение	17	2	15
3	<i>Специально-психологическая подготовка:</i>	3	1	2
3.1	Распорядок дня и дисциплинированное поведение	2	1	1
3.2	Взаимоотношения в коллективе, коммуникация	1		1
4	<i>Интегральная подготовка:</i>	52		52
4.1	Отработка навыков преодоления препятствий	36		36
4.2	Состязание на полосе препятствий	16		16
5	<i>Промежуточная и итоговая аттестация:</i>	4	2	2
5.1	Промежуточная аттестация	2	1	1
5.2	Итоговая аттестация	2	1	1
<b>Туристско-краеведческий модуль</b>		4	1	3
6	<i>Краеведение:</i>	4	1	3
6.1	Викторина по достопримечательностям города	1	1	
6.2	Экскурсия по городу	3		3
7	<i>Внеурочная деятельность:</i>	8		
7.1	Поход выходного дня (ПВД)	8		8
Всего		144	24	120

***По окончании 1-го года обучения учащиеся должны:***

- иметь представление о базовых терминах и понятиях в спортивном туризме;
- знать основные приёмы преодоления типовых препятствий;
- иметь представление о специальном и групповом снаряжении;
- знать правила личной гигиены и поведения на занятиях;
- иметь представление о достопримечательностях города и его улицах;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня.

***учащиеся овладеют умениями:***

- самостоятельно работать со специальным снаряжением;
- преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения и без него;
- работать в коллективе и индивидуально;
- сдавать нормативы по ОФП.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1 год**

**обучения (АСТ)**

**1. Общая физическая подготовка**

1.1. Подвижные игры и игровые упражнения: т.п. знать правила игр и упражнений, п.п. уметь соблюдать правила игр и выполнять игровые упражнения, научиться выполнять учебно-тренировочную деятельность в коллективе и индивидуально.

1.2. Гимнастика и акробатика: т.п. знать основные элементы разминки и общеразвивающие физические упражнения на равновесие и координацию, п.п. уметь выполнять разминку, держать равновесие и координировать свои движения.

## **2. Техничко-тактическая подготовка**

2.1. Азбука спортивного туризма: т.п. знать виды спортивного туризма (пешеходный, водный, лыжный, спелео, горный, велосипедный и др.), понимать основные отличия и схожести видов спортивного туризма.

2.2. Природные препятствия и техника их преодоления: т.п. знать виды природных препятствий, знать способы и методы их преодоления, п.п. уметь преодолевать природные препятствия подручными методами и средствами.

2.3. Специальное туристское снаряжение: т.п. понимать какое туристское снаряжение существует (рюкзак, спальник, пенка, страховочная система, карабин, веревка и др.), п.п. уметь пользоваться туристским снаряжением.

2.4. Групповое туристское снаряжение: т.п. понимать какое снаряжение является групповым (палатка, котел, примус, тент, катамаран и др.), п.п. уметь пользоваться групповым снаряжением.

## **3. Специально-психологическая подготовка**

3.1. Распорядок дня и дисциплинированное поведение: т.п. знать и понимать важность распорядка дня, график тренировок, знать и понимать о важности правильного поведения в тренировочном процессе, п.п. соблюдать распорядок тренировок и технику безопасности на занятиях.

3.2. Взаимоотношения в коллективе, коммуникация: п.п. соблюдать этику общения в группе, учиться помогать друг другу и относиться с терпением.

## **4. Интегральная подготовка**

4.1. Отработка навыков преодоления препятствий: п.п. индивидуальное прохождение препятствий, командное прохождение препятствий, отработка приемов преодоления препятствий.

4.2. Состязание на полосе препятствий: п.п. закрепление навыка преодоления препятствий в соревновательной форме индивидуально, в команде, в эстафете. С учетом времени и без учета времени.

## **5. Промежуточная и итоговая аттестация**

5.1. Промежуточная аттестация: т.п. анкета участника, п.п. сдача норм по ОФП.

5.2. Итоговая аттестация: т.п. тест-задание по туристскому снаряжению и видам природных препятствий, п.п. сдача норм по ОФП и преодоление полосы препятствий.

## **6. Краеведение**

6.1. Викторина по достопримечательностям города: т.п. вопросы по главным объектам города.

6.2. Экскурсия по городу: арт-объекты из металла.

## **7. Внеурочная деятельность**

7.1. Поход выходного дня (ПВД): п.п. учебно-тренировочный поход с/к «Летающий лыжник» с элементами преодоления природных препятствий.

### **Примерный план воспитательной работы**

- Проведение профилактических бесед;
- Участие в мероприятиях клуба и Дома туризма;

- Знакомство с клубными традициями;
- Участие в экологических акциях;
- Летняя занятость: лагерь-спутник

### Примерный план работы с родителями

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года);
- Проведение анкетирования родителей на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (детей приоритетных категорий).
- Участие родителей в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).
- Информирование родителей через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.
- Ведение страницы в сети Интернет.

Программа «Спортивный туризм» 2 год обучения

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подпрограмма – Спортивный туризм. Мальчики/девочки (НП-1)				
№	Наименование тем и блоков подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Спортивно-туристский модуль</b>		202	20	182
1	<i>Общая физическая подготовка:</i>	36	1	35
1.1	Подвижные игры и игровые упражнения с предметами	18	1	17
1.2	Гимнастика и акробатика	9		9
1.3	Легкая атлетика	9		9
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	12	1	11
2.1	Кардио (аэробные) упражнения	12	1	11
3	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>	36	13	23
3.1	Виды дистанций по передвижению участников	2	2	
3.2	Типовые этапы (препятствия) на дистанциях	8	7	1
3.3	Технические приемы и их применение на этапах	8	1	7
3.4	Судейская страховка и самостраховка на этапах	8	1	7
3.5	Снаряжение, применяемое на дистанциях	10	2	8
4	<i>Специально-психологическая подготовка:</i>	6	2	4
4.1	Взаимоотношения в коллективе, коммуникация	4	1	3
4.2	Риски на дистанциях и страхи участника	2	1	1
5	<i>Интегральная подготовка:</i>	108	1	107
5.1	Отработка навыков преодоления этапов	81		81
5.2	Состязание на дистанциях 1 класса	27	1	26
6	<i>Промежуточная и итоговая аттестация:</i>	4	2	2
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1
6.2	Итоговая аттестация	2	1	1
<b>Туристско-краеведческий модуль</b>		14	2	12
7	<i>Краеведение:</i>	14	2	12
7.1	Викторина по памятным местам города	2	2	
7.2	Экскурсия по городу	12		12
8	<i>Внеурочная деятельность:</i>	20	1	19
8.1	Поход выходного дня (ПВД)	16		16
8.2	Медицинский контроль, посещение диспансера	4	1	3

Всего	216	22	194
-------	-----	----	-----

***По окончании 2-го года обучения учащиеся должны:***

- иметь представление о видах дистанций в спортивном туризме;
- знать приёмы преодоления этапов 1 класса дистанции;
- знать специфику судейской страховки и самостраховки;
- иметь представление о рисках на дистанциях;
- иметь представление о памятных местах города;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня.

***Учащиеся овладеют умениями:***

- самостоятельно работать со специальным снаряжением;
- преодолевать препятствия дистанции 1 класса;
- работать на результат коллектива;
- пользоваться судейской страховкой и обеспечивать самостраховку на этапах;
- преодолевать страх опасности, доверяя собственным силам и команде;
- сдавать нормативы по ОФП и ТП.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 2 год обучения (НП-1)

#### 1. Общая физическая подготовка

1.1. Подвижные игры и игровые упражнения: т.п. знать правила игр и упражнений, п.п. уметь соблюдать правила игр и выполнять игровые упражнения, научиться ориентироваться в пространстве, видеть соперника и партнера по команде.

1.2. Гимнастика и акробатика: п.п. уметь выполнять разминку, держать равновесие и координировать свои движения, выполнять задания на развитие гибкости.

1.3. Легкая атлетика: п.п. уметь преодолевать короткие дистанции бегом: 30, 60, 100 и 200 метров, прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч.

#### 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Кардио (аэробные) упражнения: т.п. знать пользу беговых тренировок для организма, п.п. уметь выполнять прыжки на скакалке, перепрыгивать препятствия, выполнять беговые отрезки на скорость.

#### 3. Техничко-тактическая подготовка

3.1. Виды дистанций по передвижению участников: т.п. знать виды дистанций (пешеходный и лыжный), понимать основные характеристики индивидуального, парного и командного прохождения этапов.

3.2. Типовые этапы (препятствия) на дистанциях: т.п. знать виды этапов на дистанциях: спуск по склону, подъем по склону, преодоление оврага по параллельным перилам, навесной переправе, бревну, преодоление болота и брода, п.п. уметь классифицировать препятствия и определять их по характеристикам.

3.3. Технические приемы и их применение на этапах т.п. знать, что такое технический прием, понимать какие приемы используются для преодоления препятствий, п.п. уметь преодолевать препятствие, применяя технический прием в соответствии с данными условиями этапа.

3.4. Судейская страховка и самостраховка на этапах: т.п. знать, что такое страховка, понимать важность наличия судейской страховки и самостраховки, п.п. уметь правильно пользоваться судейской страховкой, осуществлять самостраховку на этапах (спуск по перилам, навесная переправа, параллельные перила, скальная стенка, бревно, вертикальный маятник).

3.5.Снаряжение, применяемое на дистанциях: т.п. специальное снаряжение, знать основные характеристики специального снаряжения, п.п. уметь пользоваться специальным снаряжением, применять его на этапах для безопасного прохождения.

#### **4. Специально-психологическая подготовка**

4.1.Взаимоотношения в коллективе, коммуникация: т.п. знать, что такое конфликт на тренировки и понимать чем заканчиваются ссоры, понимать слово «дружба», «товарищ» п.п. уметь относиться друг к другу с уважением и пониманием, спорные вопросы решать с педагогом, вести дружеский диалог в решении общих задач.

4.2.Риски на дистанциях и страхи участника: т.п. знать опасности в неправильном выполнении технического приема и их последствия, п.п. соблюдать технику безопасности, выполнять прием только после команды тренера, понимать присутствие страха у человека и уметь его контролировать с педагогом.

#### **5. Интегральная подготовка**

5.1.Отработка навыков преодоления этапов: п.п. индивидуальное прохождение этапов, командное прохождение этапов, отработка приемов преодоления этапов в парах.

5.2. Соревнование на дистанциях 1 класса: п.п. закрепление навыка преодоления этапов 1 класса в соревновательной форме индивидуально, в команде, в эстафете. С учетом времени и без учета времени.

#### **6. Промежуточная и итоговая аттестация**

6.1.Промежуточная аттестация: т.п. тест по применению судейской страховке и само страховке участника, п.п. сдача норм по ОФП.

6.2.Итоговая аттестация: т.п. тест на знание препятствий 1 класса и применение специального снаряжения на них, п.п. сдача норм по ОФП и преодоление дистанции 1 класса (индивидуально).

#### **7. Краеведение**

7.1.Викторина по памятным местам города: т.п. вопросы по улицам и памятникам города.

7.2.Экскурсия по городу: посещение музеев города.

#### **8. Внеурочная деятельность**

8.1.Поход выходного дня (ПВД): п.п. загородная поездка в Каменный город и на гору Полюд.

8.2. Медицинский контроль, посещение диспансера: т.п. знать об обязательном медицинском осмотре спортсменов (для чего необходим медицинский контроль специалиста), п.п. прохождение диспансера, допуск врача.

### **Примерный план воспитательной работы**

- Проведение профилактических бесед:
- Встреча с выпускниками туристско-спортивного клуба
- Участие в массовых мероприятиях ДДЮТЭ
- Клубные традиции: День туризма, день именинника
- Участие в экологических акциях.
- Летняя занятость: походы, профильный лагерь, соревнования.

### **Примерный план работы с родителями**

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года, перед соревнованиями, летней и зимней оздоровительной кампаниями).
- Проведение анкетирования родителей на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (детей приоритетных категорий).
- Участие родителей в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).
- Информирование родителей через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.
- Ведение страницы в сети Интернет.

Программа «Спортивный туризм» 3 год обучения

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Подпрограмма – Спортивный туризм. Мальчики/девочки (НП-2)				
№	Наименование тем и блоков подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Спортивно-туристский модуль</b>		202	13	189
1	<i>Общая физическая подготовка:</i>	43	2	41
1.1	Спортивные игры	8		8
1.2	Гимнастика и акробатика	8		8
1.3	Легкая атлетика	18	1	17
1.4	Лыжная подготовка	9	1	8
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	19	1	18
2.1	Кардио (аэробные) упражнения	10	1	9
2.2	Упражнения с предметами	9		9
3	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>	22	4	18
3.1	Блоки этапов на дистанциях 1 и 2 класса	4	1	3
3.2	Технические приемы и их применение на блоке этапов	3		3
3.3	Техника взаимодействия участников в парах и группах	8	1	7
3.4	Командная страховка и сопровождение на этапах	4	1	3
3.5	Манипуляция с туристским снаряжением	3	1	2
4	<i>Специально-психологическая подготовка:</i>	6	3	3
4.1	Положительные качества спортсмена	2	1	1
4.2	Формирование воли и характера	4	2	2
5	<i>Интегральная подготовка:</i>	108	1	107
5.1	Отработка навыков преодоления блоков этапов	81		81
5.2	Состязание на дистанциях 1и 2 класса	27	1	26
6	<i>Промежуточная и итоговая аттестация:</i>	4	2	2
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1
6.2	Итоговая аттестация	2	1	1
<b>Туристско-краеведческий модуль</b>		14	2	12
7	<i>Краеведение:</i>	14	2	12
7.1	Викторина на тему труженики тыла в ВОВ	2	2	
7.2	Экскурсия по городу	12		12
8	<i>Внеурочная деятельность:</i>	20	1	19
8.1	Поход выходного дня (ПВД)	16		16
8.2	Медицинский контроль, посещение диспансера	4	1	3
Всего		216	15	201

**По окончании 3-го года обучения учащиеся должны:**

- знать основные приёмы преодоления блоков этапов;



- уметь правильно использовать специальное снаряжение;
- иметь представление о пользе общей физической подготовки;
- иметь представление о подготовке к походу за город;
- ежегодно проходить медицинский осмотр в спортивном диспансере;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня.

***учащиеся овладеют умениями:***

- выполнять упражнения по физподготовки;
- преодолевать препятствия дистанции 2 класса;
- преодолевать этапы в парах и группе;
- передвигаться бегом на местности и на лыжах;
- организовывать полевой лагерь на местности;
- сдавать нормативы по ОФП и ТП, в том числе на соревнованиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **3 год обучения (НП-2)**

#### **2. Общая физическая подготовка**

1.1.Подвижные игры и игровые упражнения: т.п. знать правила игр и упражнений, п.п. уметь соблюдать правила игр и выполнять игровые упражнения, научиться выстраивать тактику в команде.

1.2.Гимнастика и акробатика: п.п. уметь выполнять разминку и заминку, развивать гибкость и координацию своих движений.

1.3.Легкая атлетика: т.п. спортивная форма и обувь как средство профилактики раннего травматизма в спорте, п.п. уметь преодолевать короткие и средние дистанции бегом: 60, 100, 200 и 400 метров, прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч.

1.4.Лыжная подготовка: т.п. основной спортивный инвентарь лыжника, как подобрать лыжи и палки, п.п. уметь передвигаться скользящим шагом без палок и с палками, выполнять стойку лыжника на пологом спуске, подниматься по склону лесенкой.

#### **2. Специальная физическая подготовка**

2.1.Кардио (аэробные) упражнения: т.п. знать, что такое пульс, как его находить и считать в ходе тренировок, п.п. уметь выполнять прыжки на скакалке, перепрыгивать препятствия, выполнять беговые отрезки на скорость.

2.2.Упражнения с предметами: п.п. управлять предметами и координировать свои движения в зависимости от поставленной задачи.

#### **3. Техничко-тактическая подготовка**

3.1.Блоки этапов на дистанциях 1 и 2 класса: знать, что такое блок этапов, типовые блоки этапов на 1 и 2 классе, п.п. понимать, как преодолевать блоки этапов на 1 и 2 классе дистанции, понимать основные технические приемы и важные моменты.

3.2.Технические приемы и их применение на блоке этапов: п.п. уметь преодолевать блоки этапов индивидуально.

3.3.Техника взаимодействия участников в парах и группах т.п. знать, что такое технический прием, знать технические приемы в парах и группе, п.п. уметь преодолевать блоки этапов в парах и группе.

3.4.Командная страховка и сопровождение на этапах: т.п. знать, что такое командная страховка и сопровождение, понимать их отличия и важность применения, п.п. уметь правильно пользоваться командной страховкой и сопровождением, обеспечивать командную страховку и сопровождение на этапе (при спуске по перилам, навесная переправа, параллельные перила, скальная стенка, бревно, вертикальный маятник).

3.5. Манипуляция с туристским снаряжением: т.п. знать характеристики и приемы использования основной веревки, знать виды узлов и их применение: проводник-восьмерка, встречный, стремя, п.п. уметь собирать и раскладывать веревку, вязать узлы: проводник-восьмерка, встречный, стремя.

#### **4. Специально-психологическая подготовка**

4.1. Положительные качества спортсмена: т.п. знать, что такое морально-волевые качества человека, понимать положительные качества спортсмена: трудолюбие, целеустремленность, решительность, смелость и т.п., п.п. проявлять трудолюбие и решительность в упражнениях, соблюдать дисциплину и распорядок тренировочного процесса.

4.2. Формирование воли и характера: т.п. знать, что такое воля и характер человека, понимать, как они помогают в спорте, п.п. уметь выполнять задачу до конца, закалять характер через выполнение сложных задач.

#### **5. Интегральная подготовка**

5.1. Отработка навыков преодоления этапов: п.п. индивидуальное прохождение этапов, командное прохождение этапов, отработка приемов преодоления этапов в парах.

5.2. Состязание на дистанциях 1 и 2 класса: п.п. закрепление навыка преодоления этапов 1 и 2 класса в соревновательной форме индивидуально, в команде, парах и в эстафете. С учетом времени и без учета времени.

#### **6. Промежуточная и итоговая аттестация**

6.1. Промежуточная аттестация: т.п. тест по применению командной страховки и сопровождения на этапах 1 и 2 класса, п.п. сдача норм по ОФП.

6.2. Итоговая аттестация: т.п. тест на знание препятствий 2 класса и применение специального снаряжения на них, п.п. сдача норм по ОФП и преодоление дистанции 2 класса (индивидуально).

#### **7. Краеведение**

7.1. Викторина на тему труженики тыла в ВОВ: т.п. вопросы по труженикам тыла Прикамья и их пользе в ВОВ.

7.2. Экскурсия по городу: посещение экспозиции посвященной памяти ВОВ.

#### **8. Внеурочная деятельность**

8.1. Поход выходного дня (ПВД): п.п. загородная поездка в грот Двухэтажная, Александровский р-н и ст. Расик.

8.2. Медицинский контроль, посещение диспансера: т.п. знать об обязательном медицинском осмотре спортсменов (для чего необходим медицинский контроль специалиста), п.п. прохождение диспансера, допуск врача.

### **Примерный план воспитательной работы**

- Проведение профилактических бесед:
- Встреча с выпускниками туристско-спортивного клуба
- Участие в массовых мероприятиях ДДЮТЭ
- Клубные традиции: День туризма, день именинника
- Участие в экологических акциях.
- Летняя занятость: походы, профильный лагерь, соревнования.

### **Примерный план работы с родителями**

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года, перед соревнованиями, летней и зимней оздоровительной кампаниями).
- Проведение анкетирования родителей на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (детей приоритетных категорий).
- Участие родителей в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).
- Информирование родителей через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.
- Ведение страницы в сети Интернет.

Программа «Спортивный туризм» 4 год обучения

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Подпрограмма – Спортивный туризм. Юноши/девушки (УТП-1)				
№	Наименование тем и блоков подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Спортивно-туристский модуль</b>		279	15	264
1	<i>Общая физическая подготовка:</i>	42		42
1.1	Спортивные игры	15	1	14
1.2	Легкая атлетика	17	1	16
1.3	Лыжная подготовка	17	1	16
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	37		37
2.1	Кардио (аэробные) упражнения	12		12
2.2	Упражнения с предметами	16		16
2.3	Упражнения с отягощениями и жгутами	9		9
3	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>	58	7	51
3.1	Технические приемы и их применение на 2 классе дист.	32	2	30
3.2	Тактика в парах на дистанции 2 класса	4	1	3
3.3	Тактика в группе на дистанции 2 класса	4	1	3
3.4	Командная страховка и сопровождение на этапах	4	1	3
3.5	Манипуляция с туристским снаряжением	9	1	8
3.6	Ориентирование на местности	5	1	4
4	<i>Специально-психологическая подготовка:</i>	9	4	5
4.1	Положительное и отрицательное влияние эмоций	6	3	3
4.2	Психологическое состояние спортсмена на старте	3	1	2
5	<i>Интегральная подготовка:</i>	115	1	114
5.1	Отработка навыков работы в паре и группе на этапах	58		58
5.2	Состязание на дистанциях 2 класса	57	1	56
6	<i>Промежуточная и итоговая аттестация:</i>	4	2	2
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1
6.2	Итоговая аттестация	2	1	1
<b>Туристско-краеведческий модуль</b>		16	3	13
7	<i>Краеведение:</i>	16	3	13
7.1	Викторина по природным объектам Прикамья	4	3	1
7.2	Экскурсия по городу	12		12
8	<i>Внеурочная деятельность:</i>	46	3	43
8.1	Многодневный степенной поход (сплав), ПВД	42	2	40
8.2	Медицинский контроль, посещение диспансера	4	1	3
Всего		288	17	271

**По окончании 4-го года обучения учащиеся должны:**

- знать основные тактические приёмы преодоления блоков этапов;
- уметь правильно использовать специальное снаряжение;
- иметь представление о подготовке к многодневному походу (сплаву);
- иметь представление о важности самовоспитания;
- ежегодно проходить медицинский осмотр в спортивном диспансере;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня.

***учащиеся овладеют умениями:***

- правильно выполнять упражнения по физподготовки;
- преодолевать препятствия дистанции 2 класса в связках и группе;
- правильно передвигаться бегом на местности и на лыжах;
- ночевать в полевых условиях;
- сдавать нормативы по ОФП и ТП, в том числе на спортивные разряды.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **4 год обучения (УТП-1)**

#### **1. Общая физическая подготовка**

1.1. Подвижные игры и игровые упражнения: т.п. знать полезность игр в общем развитии организма, технику безопасности в выполнении игровых элементов, п.п. уметь соблюдать правила игр, научиться выполнять технические элементы.

1.2. Легкая атлетика: т.п. спортивная форма и обувь как средство профилактики раннего травматизма в спорте, п.п. уметь преодолевать средние и длинные дистанции бегом: 400, 800 и 1000 метров, перепрыгивать препятствия.

1.3. Лыжная подготовка: т.п. основной спортивный инвентарь лыжника, мазь и парафин, спортивная одежда лыжника, п.п. уметь передвигаться классикой, использовать одношажный попеременный шаг, выполнять стойку лыжника на спуске, подниматься по склону «елочкой».

#### **2. Специальная физическая подготовка**

2.1. Кардио (аэробные) упражнения: п.п. уметь выполнять прыжковые упражнения, скоростные короткие отрезки с беговыми элементами.

2.2. Упражнения с предметами: п.п. работать с предметами и координировать свои движения в зависимости от поставленной задачи.

2.3. Упражнения с отягощениями и жгутами: п.п. выполнять упражнения с весами до 2 кг, тянуть жгут для развития силы ног, рук, плечевого пояса и спины.

#### **3. Техничко-тактическая подготовка**

3.1. Технические приемы и их применение на 2 классе дист.: знать, что такое технические приемы, знать типовые этапы и параметры дистанции 2 класса, п.п. уметь преодолевать дистанцию 2 класса индивидуально с учетом времени и без.

3.2. Тактика в парах на дистанции 2 класса: т.п. понимать выстраивание тактики на дистанциях 2 класса, обращать внимание на параметры и оборудование этапов, п.п. применять основные тактические приемы в связках

3.3. Тактика в группах на дистанции 2 класса: т.п. понимать выстраивание тактики на дистанциях 2 класса, обращать внимание на параметры и оборудование этапов, п.п. применять основные тактические приемы в группах.

3.4. Командная страховка и сопровождение на этапах: т.п. знать, что такое командная страховка и сопровождение, понимать их отличия и важность применения, п.п. уметь правильно пользоваться командной страховкой и сопровождением, обеспечивать командную страховку и сопровождение на этапах (подъем по перилам, спуске по перилам, наклонная навесная переправа, параллельные перила, скальная стенка, бревно, вертикальный маятник).

3.5. Манипуляция с туристским снаряжением: т.п. знать характеристики и приемы использования основной веревки, знать виды узлов и их применение: штык, грейпвайн удавка, булинь, схватывающий узел, п.п. уметь раскладывать и собирать веревку на этапе/после этапа, вязать узлы: штык, грейпвайн удавка, булинь, схватывающий узел.

3.6. Ориентирование на местности: т.п. знать, что такое ориентирование на местности, что такое карта и компас, условные обозначения, п.п. сопоставлять условные знаки с местностью, определять по компасу направление, двигаться по карте.

#### **4. Специально-психологическая подготовка**

4.1. Положительное и отрицательное влияние эмоций: т.п. знать, что такое эмоции, как они влияют на состояние спортсмена и его результат, п.п. уметь отличать положительный и отрицательный эффект от эмоций в результате прохождения дистанции.

4.2. Психологическое состояние спортсмена на старте: т.п. знать, что такое предстартовый страх, понимать основные его симптомы, п.п. уметь готовиться к старту, выработать алгоритм положительно влияющих действий до старта и на старте.

#### **5. Интегральная подготовка**

5.1. Отработка навыков работы в паре и группе на этапах: п.п. парное и групповое прохождение дистанции 2 класса, отработка приемов преодоления отдельных этапов.

5.2. Состязание на дистанциях 2 класса: т.п. знать, что такое условия дистанции 2 класса, понимать алгоритм подготовки к старту, спаррингу, п.п. закрепление навыка преодоления дистанции 2 класса в соревновательной форме индивидуально, в команде, связках. С учетом времени и без учета времени.

#### **6. Промежуточная и итоговая аттестация**

6.1. Промежуточная аттестация: т.п. тест по ориентированию, знание условных знаков, п.п. сдача норм по ОФП и ТП на этапах.

6.2. Итоговая аттестация: т.п. тест на знание тактических действий в связках и группе на дистанции 2 класса, п.п. сдача норм по ОФП и преодоление дистанции 2 класса (индивидуально, в связках и группе).

#### **7. Краеведение**

7.1. Викторина по природным объектам Прикамья: т.п. вопросы по речным и горным объектам Прикамья, заповедника Пермского края.

7.2. Экскурсия по городу: посещение природных объектов в черте города: 1 и 2 пруд, р. Быгель, с/к «Летающий лыжник».

#### **8. Внеурочная деятельность**

8.1. Многодневный степенной поход (сплав), ПВД: т.п. знать должности в походе, список необходимого снаряжения и укладку рюкзака, п.п. уметь ночевать в полевых условиях, готовить на костре пищу, устанавливать бивуак и укрытия от дождя.

8.2. Медицинский контроль, посещение диспансера: т.п. знать об обязательном медицинском осмотре спортсменов (для чего необходим медицинский контроль специалиста), п.п. прохождение диспансера, допуск врача.

### **Примерный план воспитательной работы**

- Проведение профилактических бесед:
- Встреча с выпускниками туристско-спортивного клуба
- Участие в массовых мероприятиях ДДЮТЭ
- Клубные традиции: День туризма, день именинника
- Участие в экологических акциях.

- Летняя занятость: походы, профильный лагерь, соревнования.

### Примерный план работы с родителями

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года, перед соревнованиями, летней и зимней оздоровительной кампаниями).
- Проведение анкетирования родителей на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (детей приоритетных категорий).
- Участие родителей в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).
- Информирование родителей через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.
- Ведение страницы в сети Интернет.

Программа «Спортивный туризм» 5 год обучения

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подпрограмма – Спортивный туризм. Юноши/девушки (УТП-2)				
№	Наименование тем и блоков подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Спортивно-туристский модуль</b>		340	44	296
1	<i>Общая физическая подготовка:</i>	48	4	44
1.1	Легкая атлетика	17	1	16
1.2	Лыжная подготовка	17	1	16
1.3	Ориентирование на местности по выбору	14	2	12
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	24		24
2.1	Кардио (аэробные) упражнения			8
2.2	Упражнения с отягощениями и жгутами			16
3	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>	108	23	85
3.1	Блоки этапов на дистанциях 3 класса	10	5	5
3.2	Технические приемы и их применение на блоке этапов	10	1	9
3.3	Техника взаимодействия участников в парах и группах	44	8	36
3.4	Верхняя судейская (ВСВ) и командная (ВКС) веревка	4	1	3
3.5	Манипуляция с туристским снаряжением	24	2	22
3.6	Ориентирование в заданном направлении	16	6	10
4	<i>Специально-психологическая подготовка:</i>	12	7	5
4.1	Воспитание морально-волевых качеств	6	4	2
4.2	Приучение к условиям «поле боя»	6	3	3
5	<i>Интегральная подготовка:</i>	144	8	136
5.1	Отработка навыков преодоления этапов 3 класса	80	2	78
5.2	Состязание на дистанциях 2 и 3 классов	64	6	58
6	<i>Промежуточная и итоговая аттестация:</i>	4	2	2
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1
6.2	Итоговая аттестация	2	1	1
<b>Туристско-краеведческий модуль</b>		20	4	16
7	<i>Краеведение:</i>	20	4	16
7.1	Викторина по достопримечательностям Пермского края	2	2	
7.2	ПВД по Пермскому краю	18	2	16
8	<i>Внеурочная деятельность:</i>	116	5	111
8.1	Степенной поход (сплав), официальные соревнования	108	2	106

8.2	Медицинский контроль, посещение диспансера	4	1	3
8.3	Профилактика травматизма и приемы самомассажа	4	2	2
Всего		360	48	312

***По окончании 5-го года обучения учащиеся должны:***

- знать основные технические приёмы преодоления блоков этапов;
- уметь правильно использовать специальное снаряжение;
- иметь представление о многодневных выездных соревнованиях;
- иметь представление о важности самовоспитания и самоконтроля;
- ежегодно проходить медицинский осмотр в спортивном диспансере;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня.

***учащиеся овладеют умениями:***

- вести дневник самоконтроля;
- преодолевать препятствия дистанции 3 класса в связках и группе;
- ориентироваться на местности в заданном направлении;
- ночевать в полевых условиях и принимать участие в краевых соревнованиях;
- сдавать нормативы по ОФП и ТП, в том числе на спортивные разряды;
- оказывать доврачебную помощь при ушибах и растяжениях;
- делать самомассаж после тренировочного процесса.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 5 год обучения (УТП-2)

#### 1. Общая физическая подготовка

1.1. Легкая атлетика: т.п. спортивная форма и обувь как средство профилактики раннего травматизма в спорте, питьевой режим и режим питания в спорте, п.п. уметь преодолевать длинные дистанции бегом: 1000, 1500 и 3000 метров, перепрыгивать препятствия на местности.

1.2. Лыжная подготовка: т.п. классификация лыж по температуре и технике передвижения, п.п. уметь передвигаться коньковым ходом, использовать одновременный двушажный коньковый ход, выполнять стойку лыжника на крутом спуске, подниматься по крутому склону «елочкой».

1.3. Ориентирование на местности по выбору: т.п. знать основные приемы чтения спортивной карты, как строится маршрут сбора контрольных пунктов по выбору, п.п. уметь читать спортивную карту и сопоставлять ее на местности, строить маршрут сбора КП по выбору.

#### 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Кардио (аэробные) упражнения: п.п. уметь выполнять прыжковые упражнения, скоростные короткие отрезки с беговыми элементами.

2.2. Упражнения с отягощениями и жгутами: п.п. выполнять упражнения с весами до 3 кг, тянуть жгут для развития силы ног, рук, плечевого пояса и спины.

#### 3. Техничко-тактическая подготовка

3.1. Блоки этапов на дистанциях 3 класса: т.п. знать типовые блоки этапов 3 класса и их модификации, п.п. уметь строить схему блока этапов 3 класса и разбирать ее на практике.

3.2. Технические приемы и их применение на блоке этапов: т.п. знать технические приемы и элементы преодоления блоков этапов 3 класса, п.п. уметь описывать прием на схеме, правильно выполнять прием на блоке этапов 3 класса.

3.3. Техника взаимодействия участников в парах и группах: т.п. знать методику построения технического взаимодействия в связках и группе, п.п. уметь выстраивать алгоритм действий на схеме и на местности в связках и группе.

3.4.Верхняя судейская (ВСВ) и командная (ВКС) веревка: т.п. знать, что такое верхняя судейская и командная страховка, понимать их особенности, п.п. уметь применять верхнюю судейскую и командную страховку на этапах и дистанции.

3.5.Манипуляция с туристским снаряжением: т.п. знать и понимать классификацию веревок: статическая и динамическая, основная и вспомогательная, знать вспомогательные элементы в снаряжении туриста: переноски, эспандер, липы, п.п. уметь маркировать веревку двумя способами: в руки, в ноги и собирать ее на переноски, уметь самостоятельно шить и крепить вспомогательные элементы на ИСС участника.

3.6.Ориентирование в заданном направлении: т.п. знать, что такое заданный маршрут, различать линейный и кольцевой маршрут, понимать, как проложить путь по азимуту, п.п. уметь передвигаться по пересеченной местности с картой, уметь двигаться к КП по азимуту, брать КП в «мешке».

#### **4. Специально-психологическая подготовка**

4.1.Воспитание морально-волевых качеств: т.п. знать основные морально-волевые качества спортсмена: воля к победе, устойчивость к поражению и др., п.п. уметь состязаться в спарринге с сильным и слабым партнером.

4.2.Приучение к условиям «поле боя»: т.п. знать основные моменты соревновательной жизнедеятельности: от сбора снаряжения дома до получения медалей на соревновании, п.п. уметь планировать дни на соревнованиях, вести настрой перед стартом, уметь вести диалог с партнерами и соперниками на соревнованиях и вне их.

#### **5. Интегральная подготовка**

5.1. Отработка навыков преодоления этапов 3 класса: т.п. знать методику анализа прохождения дистанции и выполнения технического приема на основе видеоматериала, п.п. отработка приемов преодоления отдельных этапов 3 класса.

5.2. Состязание на дистанциях 2 и 3 классов: т.п. знать и читать условия дистанции 2 и 3 классов, разбирать важные моменты в условиях дистанции, п.п. закрепление навыка преодоления дистанции 2 и 3 классов в соревновательной форме индивидуально, в группе, связках. С учетом времени и без учета времени.

#### **6. Промежуточная и итоговая аттестация**

6.1.Промежуточная аттестация: т.п. тест по этапам 3 класса и их прохождению, п.п. сдача норм по ОФП и ТП на этапах.

6.2.Итоговая аттестация: т.п. тест на знание тактических действий в связках и группе на дистанции 3 класса, п.п. сдача норм по ОФП и преодоление дистанции 3 класса (индивидуально).

#### **7. Краеведение**

7.1. Викторина по достопримечательностям Пермского края: т.п. вопросы по достопримечательностям Прикамья и городам Пермского края.

7.2. ПВД по Пермскому краю: выезд в г. Чердынь и в г. Пермь.

#### **8. Внеурочная деятельность**

8.1. Степенной поход (сплав), официальные соревнования: т.п. знать обязанности в походе, технику безопасности при переезде в автобусе, сплаве на катамаране по реке, п.п. уметь соблюдать правила безопасности на воде и на местности в полевых условиях, соблюдать распорядок соревнований.

8.2.Медицинский контроль, посещение диспансера: т.п. знать об обязательном медицинском осмотре спортсменов (для чего необходим медицинский контроль специалиста), п.п. прохождение диспансера, допуск врача.



8.3. Профилактика травматизма и приемы самомассажа: т.п. знать основные травмы при занятиях спортом, понимать алгоритм профилактических действий до травматизма, уметь делать самомассаж ног и рук после тренировки.

### Примерный план воспитательной работы

- Проведение профилактических бесед:
- Встреча с выпускниками туристско-спортивного клуба
- Участие в массовых мероприятиях ДДЮТЭ
- Клубные традиции: День туризма, день именинника
- Участие в экологических акциях.
- Летняя занятость: походы, профильный лагерь, соревнования.

### Примерный план работы с родителями

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года, перед соревнованиями, летней и зимней оздоровительной кампаниями).
- Проведение анкетирования родителей на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (детей приоритетных категорий).
- Участие родителей в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).
- Информирование родителей через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.
- Ведение страницы в сети Интернет.

Программа «Спортивный туризм» 6 год обучения

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подпрограмма – Спортивный туризм. Юноши/девушки (УТП-3)				
№	Наименование тем и блоков подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Спортивно-туристский модуль</b>		406	27	379
1	<i>Общая физическая подготовка:</i>	42	4	38
1.1	Легкая атлетика	9	1	8
1.2	Лыжная подготовка	17	1	16
1.3	Ориентирование на местности по выбору	5	1	4
1.4	Скалолазание «боулдеринг»	11	1	10
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	43		43
2.1	Скоростно-силовые упражнения			22
2.2	Упражнения на силу			9
2.3	Упражнения на развитие выносливости			12
3	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>	130	13	117
3.1	Технические приемы и их применение на 3 классе дист.	22	2	20
3.2	Тактика в парах на дистанции 3 класса	42	4	38
3.3	Тактика в группе на дистанции 3 класса	40	4	36
3.4	Верхняя судейская (ВСВ) и командная (ВКС) веревка	4	1	3

3.5	Манипуляция с туристским снаряжением	12		12
3.6	Ориентирование на местности в заданном направлении	10	2	8
4	<i>Специально-психологическая подготовка:</i>	15	4	11
4.1	Помехоустойчивость в соревновательной обстановке	10	2	8
4.2	Настройка на соревновательную деятельность	5	2	3
5	<i>Интегральная подготовка:</i>	172	4	168
5.1	Отработка навыков преодоления этапов 3 класса	82	2	80
5.2	Состязание на дистанциях 3 класса	90	2	88
6	<i>Промежуточная и итоговая аттестация:</i>	4	2	2
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1
6.2	Итоговая аттестация	2	1	1
<b>Туристско-краеведческий модуль</b>		26	5	21
7	<i>Краеведение:</i>	26	5	21
7.1	Викторина на тему: «Красная книга нашего края»	3	2	1
7.2	ПВД по Пермскому краю	23	3	20
8	<i>Внеурочная деятельность:</i>	192	11	181
8.1	Поход первой категории (пеше-горный), соревнования	184	8	176
8.2	Медицинский контроль, посещение диспансера	4	1	3
8.3	Профилактика травматизма и приемы самомассажа	4	2	2
Всего		432	32	400

***По окончании 6-го года обучения учащиеся должны:***

- знать основные тактические приёмы преодоления блоков этапов;
- уметь правильно использовать специальное снаряжение;
- иметь представление о многодневном категорийном походе;
- иметь представление о психологическом настрое перед соревнованием;
- иметь представление о редких животных и растениях нашего края;
- ежегодно проходить медицинский осмотр в спортивном диспансере;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня.

***учащиеся овладеют умениями:***

- вести дневник самоконтроля и аналитику своих стартов;
- выстраивать тактику на дистанции 3 класса в связках и группе;
- ориентироваться на местности в заданном направлении;
- преодолевать сложный первой категории пешеходный маршрут ;
- сдавать нормативы по ОФП и ТП, в том числе на спортивные разряды;
- оказывать доврачебную помощь при ушибах и растяжениях;
- делать самомассаж после тренировочного процесса.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 6 год обучения (УТП-3)

#### 1. Общая физическая подготовка

1.1. Легкая атлетика: т.п. знать соблюдения режима дня, смены деятельности и отдыха, п.п. уметь преодолевать длинные дистанции бегом: до 5000 метров по пересеченной местности.

1.2. Лыжная подготовка: т.п. знать основные упражнения подготовки лыжника классическим и коньковым ходом, п.п. уметь передвигаться коньковым ходом, использовать одновременный одношажный коньковый ход, выполнять стойку лыжника на крутом спуске с поворотами, подниматься по крутому склону «елочкой», «лесенкой».

1.3. Ориентирование на местности по выбору: т.п. знать основные приемы построения маршрута, знать условные знаки легенды, п.п. уметь читать спортивную карту и сопоставлять ее

на местности, строить оптимальный маршрут сбора КП по выбору, читать легенду при взятии КП.

1.4. Скалолазание «боулдеринг»: т.п. знать, что такое скалолазание, виды скалолазных программ: скорость и сложность, понимать основные технические приемы в скалолазании, п.п. уметь выполнять переходы в «боулдеринге», фиксировать позицию для отдыха, контролировать дыхание в процессе лазанья.

## **2. Специальная физическая подготовка**

2.1. Скоростно-силовые упражнения: п.п. прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед), с высоким подниманием бедра, с подтягиванием бедер к груди, на одной ноге, на бегу с доставанием высоко висящего предмета, на бегу с поворотом в воздухе, с разбега в длину и в высоту, с разбега в высоту через предмет, через скакалку (вперед, назад); отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук), отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами).

2.2. Упражнения на силу: п.п. упражнения на ноги, грудь, руки, пресс, спину с весом и без.

2.3. Упражнения на развитие выносливости: п.п. упражнение берпи, скалолаз, бег, скакалка.

## **3. Техничко-тактическая подготовка**

3.1. Технические приемы и их применение на 3 классе дист.: т.п. знать технические приемы, используемые на дистанциях 3 класса, п.п. уметь выполнить в совершенстве технический прием на дистанции 3 класса.

3.2. Тактика в парах на дистанции 3 класса: т.п. знать тактические моменты при преодолении дистанции 3 класса, п.п. уметь разложить тактику в связках на схеме, правильно выполнить тактический прием на дистанции 3 класса.

3.3. Тактика в группе на дистанции 3 класса: т.п. знать тактические моменты при преодолении дистанции 3 класса, п.п. уметь разложить тактику в группе на схеме, правильно выполнить тактический прием на дистанции 3 класса.

3.4. Верхняя судейская (ВСВ) и командная (ВКС) веревка: т.п. знать, что такое верхняя судейская и командная страховка, понимать их особенности, п.п. уметь применять верхнюю судейскую и командную страховку на этапах и дистанции.

3.5. Манипуляция с туристским снаряжением: т.п. знать «Регламент» использование специального снаряжения на дистанциях, п.п. уметь правильно выполнять требования Регламента при выполнении технического приема при помощи специального снаряжения: жумар, пантин, трэк, спусковое устройство, веревка и т.п.

3.6. Ориентирование в заданном направлении: т.п. знать основные тактические моменты при взятии КП: бег по кривой линии, проходящей возле опорных ориентиров, выбор «тормозных» опорных ориентиров, п.п. планирование пути, опираясь на условия местности: рельеф, лесная зона и сетка троп и дорог.

## **4. Специально-психологическая подготовка**

4.1. Помехоустойчивость в соревновательной обстановке: т.п. знать сбивающие факторы спортсмена перед стартом: плохой сон, заносчивость соперников, неисправность снаряжения, плохое самочувствие или болезнь и т.п., п.п. уметь анализировать свое состояние до старта и после него, применять мотивирующие, поднимающие тонус, восстанавливающие приемы.

4.2. Настройка на соревновательную деятельность: т.п. знать основы абстрагирования от ситуации, релаксирование и мотивирование, п.п. уметь приводить организм в тонус, мысли на достижение поставленной цели.

## **5. Интегральная подготовка**

5.1.Отработка навыков преодоления этапов 3 класса: т.п. знать методику анализа прохождения дистанции и выполнения технического приема на основе видеоматериала, п.п. отработка приемов преодоления дистанции 3 класса.

5.2.Состязание на дистанциях 3 класса: т.п. знать и читать условия дистанции 3 класса, разбирать важные моменты в условиях дистанции, п.п. закрепление навыка преодоления дистанции 3 класса в соревновательной форме индивидуально, в группе, связках. С учетом времени и без учета времени.

## **6. Промежуточная и итоговая аттестация**

6.1.Промежуточная аттестация: т.п. тест по «Регламенту» на знания пунктов касающихся спец. снаряжения, п.п. сдача норм по ОФП и ТП на этапах 3 класса.

6.2.Итоговая аттестация: т.п. тест на знание тактических действий в связках и группе на дистанции 3 класса, п.п. сдача норм по ОФП и преодоление дистанции 3 класса (индивидуально, в связках, группе).

## **7. Краеведение**

7.1.Викторина на тему: «Красная книга нашего края»: т.п. вопросы по редким животным и растениям Прикамья, п.п. презентация на тему «Твое редкое животное/растение Прикамья».

7.2. ПВД по Пермскому краю: выезд в г. Красновишерск, г. Яйва.

## **8. Внеурочная деятельность**

8.1.Поход первой категории (пеше-горный), соревнования: т.п. знать обязанности в походе, технику безопасности при переезде в автобусе, при передвижении в горах, п.п. уметь соблюдать правила безопасности на местности в полевых условиях, соблюдать распорядок соревнований и участие в них.

8.2.Медицинский контроль, посещение диспансера: т.п. знать об обязательном медицинском осмотре спортсменов (для чего необходим медицинский контроль специалиста), профилактика вредных привычек и правила ЗОЖ, п.п. прохождение диспансера, допуск врача.

8.3.Профилактика травматизма и приемы самомассажа: т.п. знать основные травмы при занятиях спортом, понимать алгоритм профилактических действий до травматизма, уметь делать самомассаж ног и рук после тренировки, уметь оказывать доврачебную помощь.

## **Примерный план воспитательной работы**

- Проведение профилактических бесед:
- Встреча с выпускниками туристско-спортивного клуба
- Участие в массовых мероприятиях ДДЮТЭ
- Клубные традиции: День туризма, день именинника
- Участие в экологических акциях.
- Летняя занятость: походы, профильный лагерь, соревнования.

## **Примерный план работы с родителями**

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года, перед соревнованиями, летней и зимней оздоровительной кампаниями).
- Проведение анкетирования родителей на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (детей приоритетных категорий).
- Участие родителей в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).

- Информирование родителей через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.
- Ведение страницы в сети Интернет.

Программа «Спортивный туризм» 7 год обучения

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Подпрограмма – Спортивный туризм. Юниоры/юниорки (СС-1)				
№	Наименование тем и блоков подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Спортивно-туристский модуль</b>		478	42	436
1	<i>Общая физическая подготовка:</i>	48	6	42
1.1	Легкая атлетика	9	1	8
1.2	Лыжная подготовка	25	3	22
1.3	Ориентирование на местности в заданном направлении	9	1	8
1.4	Плавание	5	1	4
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	96		96
2.1	Скоростно-силовые упражнения	32		32
2.2	Упражнения на силу	32		32
2.3	Упражнения на развитие выносливости	32		32
3	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>	118	16	102
3.1	Блоки этапов на дистанциях 4 класса	10	5	5
3.2	Технические приемы и их применение на блоке этапов	34	4	30
3.3	Техника взаимодействия участников в парах и группах	60	4	56
3.4	Верхняя судейская (ВСВ) и командная (ВКС) веревка	4	1	3
3.5	Манипуляция с туристским снаряжением	10	2	8
4	<i>Специально-психологическая подготовка:</i>	18	10	8
4.1	Совершенствование интеллектуальных качеств	6	4	2
4.2	Саморегуляция отрицательных психических состояний	6	4	2
4.3	Психологическая подготовка к конкретному старту	6	2	4
5	<i>Интегральная подготовка:</i>	174	4	170
5.1	Отработка навыков преодоления этапов 4 класса	84	2	82
5.2	Состязание на дистанциях 4 и 3 класса	90	2	88
6	<i>Промежуточная и итоговая аттестация:</i>	4	2	2
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1
6.2	Итоговая аттестация	2	1	1
7	<i>Инструкторская и судейская стажировка</i>	20	4	16
7.1	Судья этапа на городских соревнованиях	20	4	16
<b>Туристско-краеведческий модуль</b>		26	5	21
8	<i>Краеведение:</i>	26	5	21
8.1	Викторина на тему: «Знаменитые земляки»	3	2	1
8.2	ПВД по Пермскому краю	23	3	20
9	<i>Внеурочная деятельность:</i>	256	14	242
9.1	Поход второй категории (пеше-горный), соревнования	240	8	232
9.2	Медицинский контроль, посещение диспансера	8	2	6
9.3	Профилактика травматизма и приемы самомассажа	8	4	4
Всего		504	47	457

**По окончании 7-го года обучения учащиеся должны:**

- знать основные технические приёмы преодоления блоков этапов 4 класса;
- уметь правильно использовать специальное снаряжение;

- уметь делать переходы в многодневном категорийном походе;
- уметь настраиваться на старт и само восстанавливаться после неудачи;
- иметь представление о судейской работе;
- иметь представление о знаменитых земляках нашего края;
- ежегодно проходить медицинский осмотр в спортивном диспансере;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня.

**учащиеся овладеют умениями:**

- вести дневник аналитику своих стартов и результатов;
- ориентироваться на местности в заданном направлении;
- плавания в бассейне;
- преодолевать сложный второй категории пешеходный маршрут;
- сдавать нормативы по ОФП и ТП, в том числе на спортивные разряды;
- оказывать доврачебную помощь при ушибах и растяжениях;
- делать самомассаж и рефлексия после тренировочного процесса.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 7 год обучения (СС-1)

#### 1. Общая физическая подготовка

1.1. Легкая атлетика: т.п. знать технику правильного бега на местности, подготовку мышц к бегу, п.п. уметь преодолевать короткие, средние и длинные дистанции бегом на скорость.

1.2. Лыжная подготовка: т.п. знать специальные упражнения подготовки лыжника классическим и коньковым ходом, п.п. уметь передвигаться коньковым и классическим ходом, наносить мазь и парафин по погоде.

1.3. Ориентирование в заданном направлении: т.п. знать основные приемы построения оптимального маршрута, знать условные знаки легенды, п.п. уметь держать путь от КП до КП в памяти, работать с картой в беге.

1.4. Плавание: т.п. знать основные стили в плавании: кроль и баттерфляй, п.п. уметь держаться на воде, задерживать дыхание под водой более 30 секунд, проплыть 100 метров без остановки.

#### 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Скоростно-силовые упражнения: п.п. прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед), с высоким подниманием бедра, с подтягиванием бедер к груди, на одной ноге, на бегу с доставанием высоко висящего предмета, на бегу с поворотом в воздухе, с разбега в длину и в высоту, с разбега в высоту через предмет, через скакалку (вперед, назад); отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук), отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами).

2.2. Упражнения на силу: п.п. упражнения на ноги, грудь, руки, пресс, спину с весом и без.

2.3. Упражнения на развитие выносливости: п.п. упражнение берпи, скалолаз, бег, плавание на одних руках, ногах, скакалка.

#### 3. Техничко-тактическая подготовка

3.1. Блоки этапов на дистанциях 4 класса: т.п. знать типовые блоки этапов 4 класса и их модификации, п.п. уметь строить схему блока этапов 4 класса и разбирать ее на практике.

3.2. Технические приемы и их применение на блоке этапов: т.п. знать технические приемы и элементы преодоления блоков этапов 4 класса, п.п. уметь описывать прием на схеме, правильно выполнять прием на блоке этапов 4 класса.

3.3. Техника взаимодействия участников в парах и группах: т.п. знать методику построения технического взаимодействия в связках и группе, п.п. уметь выстраивать алгоритм действий на схеме и на местности в связках и группе.

3.4.Верхняя судейская (ВСВ) и командная (ВКС) веревка: знать основные технические и тактические приемы работы с ВСВ и ВКС, п.п. уметь выстраивать тактически и технически работы с ВСВ и ВКС на этапах и дистанции 4 класса.

3.5.Манипуляция с туристским снаряжением: т.п. знать методику работы с несколькими веревками на дистанциях 4 класса, знать основные технические и тактические приемы использования специального снаряжения при наведении и снятии перил п.п. уметь раскладывать веревки и готовить их к следующему этапу, автоматическая работа с индивидуальным снаряжением на ИСС.

#### **4. Специально-психологическая подготовка**

4.1.Совершенствование интеллектуальных качеств: т.п. знать приемы развития памяти, логики, быстрого мышления и принятия решения, развитие творческих качеств и воображения, п.п. практическое решение логических задач, участие в творческих конкурсах (туристских капустниках).

4.2.Саморегуляция отрицательных психических состояний: т.п. знать психологические состояния человека: радость, успех, пустота, агрессия, депрессия и т.п., п.п. уметь выходить из отрицательного психического состояния, делиться своим состоянием с педагогом или родителем, находить пути выхода из этого состояния.

4.3.Психологическая подготовка к конкретному старту: т.п. знать алгоритм психологической подготовки к важному, плановому, решающему, разгрузочному старту, п.п. соблюдать план подготовки, выполнять алгоритм действий в строгом порядке, ориентироваться и не паниковать в меняющейся обстановке.

#### **5. Интегральная подготовка**

5.1.Отработка навыков преодоления этапов 4 класса: т.п. знать методику анализа прохождения дистанции и выполнения технического приема на основе видеоматериала, п.п. отработка приемов преодоления дистанции 4 класса.

5.2.Состязание на дистанциях 3 и 4 класса: т.п. знать и читать условия дистанции 3 и 4 класса, разбирать важные моменты в условиях дистанции, п.п. закрепление навыка преодоления дистанции 3 и 4 класса в соревновательной форме индивидуально, в группе, связках. С учетом времени и без учета времени.

#### **6. Промежуточная и итоговая аттестация**

6.1.Промежуточная аттестация: т.п. тест по «Регламенту» допуск участников к старту, разрядные и возрастные требования, п.п. сдача норм по ОФП и ТП на этапах 4 класса.

6.2.Итоговая аттестация: т.п. тест на знание тактических действий в связках и группе на дистанции 4 класса, тест по судейству на этапе «Штрафная таблица», п.п. сдача норм по ОФП и преодоление дистанции 4 класса (индивидуально, в связках, группе).

#### **7. Инструкторская и судейская стажировка**

7.1. Судья этапа на городских соревнованиях: т.п. знать раздел 1,2,3 и 6 «Регламента...»: общие понятия, требования к участнику, требование к снаряжению и система оценки нарушений (таблица штрафов), п.п. уметь выполнять работу судьи этапа на городских соревнованиях, оборудовать этап, следить за безопасностью выполнения технического приёма участниками на этапе.

#### **8. Краеведение**

8.1.Викторина на тему: «Знаменитые земляки»: т.п. вопросы по знаменитым березниковцам и жителям Прикамья, п.п. презентация на тему «Выдающийся деятель Прикамья».

8.2.ПВД по Пермскому краю: выезд в г. Оса, г. Кунгур.

#### **9. Внеурочная деятельность**

9.1. Поход второй категории (пеше-горный), соревнования: т.п. знать варианты выхода с маршрута, технику безопасности при переезде в автобусе, при передвижении в горах, п.п. уметь соблюдать правила безопасности на местности в полевых условиях, преодолевать дистанции на соревнованиях краевого и российского уровня, соблюдать распорядок соревнований и участие в них.

9.2. Медицинский контроль, посещение диспансера: т.п. знать об обязательном медицинском осмотре спортсменов (для чего необходим медицинский контроль специалиста), профилактика вредных привычек и правила ЗОЖ, п.п. прохождение диспансера, допуск врача.

9.3. Профилактика травматизма и приемы самомассажа: т.п. знать основные травмы при занятиях спортом, понимать алгоритм профилактических действий до травматизма, уметь делать самомассаж ног и рук после тренировки, уметь оказывать доврачебную помощь.

### Примерный план воспитательной работы

- Проведение профилактических бесед:
- Встреча с выпускниками туристско-спортивного клуба
- Участие в массовых мероприятиях ДДЮТЭ
- Клубные традиции: День туризма, день именинника
- Участие в экологических акциях.
- Летняя занятость: походы, профильный лагерь, соревнования.

### Примерный план работы с родителями

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года, перед соревнованиями, летней и зимней оздоровительной кампаниями).
- Проведение анкетирования родителей на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (детей приоритетных категорий).
- Участие родителей в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).
- Информирование родителей через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.
- Ведение страницы в сети Интернет.

Программа «Спортивный туризм» 8 год обучения

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подпрограмма – Спортивный туризм. Юниоры/юниорки (СС-2)				
№	Наименование тем и блоков подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Спортивно-туристский модуль</b>		488	42	446
1	<i>Общая физическая подготовка:</i>	48	6	42
1.1	Легкая атлетика	9	1	8
1.2	Лыжная подготовка	21	3	18
1.3	Ориентирование на местности в заданном направлении	9	1	8
1.4	Плавание	9	1	8
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	96		96
2.1	Скоростно-силовые упражнения	32		32
2.2	Упражнения на силу	32		32
2.3	Упражнения на развитие выносливости	32		32



3	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>	118	16	102
3.1	Блоки этапов на дистанциях 5 класса	10	5	5
3.2	Тактика в парах на дистанции 4-5 класса	34	4	30
3.3	Тактика в группе на дистанции 4-5 класса	60	4	56
3.4	Верхняя судейская (ВСВ) и командная (ВКС) веревка	4	1	3
3.5	Манипуляция с туристским снаряжением	10	2	8
4	<i>Специально-психологическая подготовка:</i>	12	6	6
4.1	Уверенность в своих силах и достижении результата	4	2	2
4.2	Развитие наблюдательности и глубины мышления	4	2	2
4.3	Психологическая подготовка к конкретному старту	4	2	2
5	<i>Интегральная подготовка:</i>	174	4	170
5.1	Отработка навыков преодоления этапов 5 класса	84	2	82
5.2	Состязание на дистанциях 4 и 5 класса	90	2	88
6	<i>Промежуточная и итоговая аттестация:</i>	4	2	2
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1
6.2	Итоговая аттестация	2	1	1
7	<i>Инструкторская и судейская стажировка</i>	36	8	28
7.1	Судья-эксперт на городских соревнованиях	36	8	28
<b>Туристско-краеведческий модуль</b>		16	2	14
8	<i>Краеведение:</i>	16	2	14
8.1	Викторина на тему: «Климат. Загрязнение атмосферы»	4	2	2
8.2	ПВД по Пермскому краю	12		12
9	<i>Внеурочная деятельность:</i>	256	14	242
9.1	Поход второй категории (горный), соревнования	240	8	232
9.2	Медицинский контроль, посещение диспансера	8	2	6
9.3	Профилактика травматизма и приемы самомассажа	8	4	4
Всего		504	44	460

***По окончании 8-го года обучения учащиеся должны:***

- знать основные технические приёмы преодоления блоков этапов 5 класса;
- уметь правильно использовать специальное снаряжение;
- уметь делать переходы в многодневном категорийном походе;
- уметь вести наблюдение и аналитику за лучшими спортсменами;
- иметь представление об экологической обстановке в мире и регионе;
- ежегодно проходить медицинский осмотр в спортивном диспансере;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня.

***учащиеся овладеют умениями:***

- вести диагностику индивидуальной подготовки;
- ориентироваться на местности в заданном направлении;
- плавания в открытом водоеме;
- судейской практике «юный судья этапа»;
- преодолевать сложный второй категории горный маршрут;
- сдавать нормативы по ОФП и ТП, в том числе на спортивные разряды;
- оказывать доврачебную помощь при травмах;
- делать самомассаж и рефлексию после тренировочного процесса.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 8 год обучения (СС-2)

#### 1. Общая физическая подготовка

1.1. Легкая атлетика: т.п. знать технику правильного дыхания в беге, п.п. уметь преодолевать короткие, средние и длинные дистанции бегом на скорость.

1.2. Лыжная подготовка: т.п. знать специальные упражнения подготовки лыжника классическим и коньковым ходом, п.п. уметь менять ход передвижения, ориентируясь на трассу и снег, наносить мазь и парафин по погоде.

1.3. Ориентирование в заданном направлении: т.п. знать основные приемы азимутального хода, взятие КП на проходе, п.п. уметь держать азимут по компасу, работать с картой на бегу и держать направление в уме.

1.4. Плавание: т.п. знать технику стиля кроль, п.п. уметь плавать стилем кроль, проплывать под водой 15 метров.

## **2. Специальная физическая подготовка**

2.1. Скоростно-силовые упражнения: п.п. прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед), с высоким подниманием бедра, с подтягиванием бедер к груди, на одной ноге, на бегу с доставанием высоко висящего предмета, на бегу с поворотом в воздухе, с разбега в длину и в высоту, с разбега в высоту через предмет, через скакалку (вперед, назад); отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук), отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами).

2.2. Упражнения на силу: п.п. упражнения на ноги, грудь, руки, пресс, спину с весом и без.

2.3. Упражнения на развитие выносливости: п.п. упражнение берпи, скалолаз, бег, плавание на одних руках, ногах, скакалка.

## **3. Техничко-тактическая подготовка**

3.1. Блоки этапов на дистанциях 5 класса: т.п. знать типовые блоки этапов 5 класса и их модификации, п.п. уметь строить схему блока этапов 5 класса и разбирать ее на практике.

3.2. Технические приемы и их применение на блоке этапов: т.п. знать технические приемы и элементы преодоления блоков этапов 5 класса, п.п. уметь описывать прием на схеме, правильно выполнять прием на блоке этапов 5 класса.

3.3. Техника взаимодействия участников в парах и группах: т.п. знать методику построения технического взаимодействия в связках и группе, п.п. уметь выстраивать алгоритм действий на схеме и на местности в связках и группе.

3.4. Верхняя судейская (ВСВ) и командная (ВКС) веревка: т.п. знать основные технические и тактические приемы работы с ВСВ и ВКС, п.п. уметь выстраивать тактически и технически работы с ВСВ и ВКС на этапах и дистанции 5 класса.

3.5. Манипуляция с туристским снаряжением: т.п. знать методику работы с несколькими веревками на дистанциях 5 класса, знать основные технические и тактические приемы использования специального снаряжения при наведении и снятии перил, п.п. уметь раскладывать веревки и готовить их к следующему этапу, автоматическая работа с индивидуальным и групповым снаряжением на этапе.

## **4. Специально-психологическая подготовка**

4.1. Уверенность в своих силах и достижении результата: т.п. знать основные принципы достижения результата: систематичность работы, постепенность выполнения задач, вера в себя и в команду на примере выдающихся спортсменов, п.п. презентация своего или другого опыта достижения результата изначально в невыгодной ситуации, разработка собственной методики поднятия уверенности перед стартом.

4.2. Развитие наблюдательности и глубины мышления: т.п. знать технологию идеомоторики, знать основные приемы и методы наблюдения и анализа за соперником и личными действиями, п.п. применять технологию мысленного представления прохождения дистанции, уметь вести наблюдение за тактико-техническими приемами соперника и личными действиями.

4.3. Психологическая подготовка к конкретному старту: т.п. знать тактические особенности подготовки к важному, плановому, решающему или разгрузочному старту, п.п. соблюдать план подготовки, выполнять алгоритм тактических действий в строгом порядке.

## **5. Интегральная подготовка**

5.1. Отработка навыков преодоления этапов 5 класса: т.п. знать методику анализа прохождения дистанции и выполнения технического приема на основе видеоматериала, п.п. отработка приемов преодоления дистанции 5 класса.

5.2. Состязание на дистанциях 4 и 5 класса: т.п. знать и читать условия дистанции 4 и 5 класса, разбирать важные моменты в условиях дистанции, п.п. закрепление навыка преодоления дистанции 4 и 5 класса в соревновательной форме индивидуально, в группе, связках. С учетом времени и без учета времени.

## **6. Промежуточная и итоговая аттестация**

6.1. Промежуточная аттестация: т.п. тест по «Регламенту» допуск участников к старту, разрядные и возрастные требования, п.п. сдача норм по ОФП и ТП на этапах 4 класса.

6.2. Итоговая аттестация: т.п. тест на знание тактических действий в связках и группе на дистанции 4 класса, тест по судейству на этапе «Штрафная таблица», п.п. сдача норм по ОФП и преодоление дистанции 4 класса (индивидуально, в связках, группе).

## **7. Инструкторская и судейская стажировка**

7.1. Судья-эксперт на городских соревнованиях: т.п. знать раздел 6 и 7 «Регламента...»: технические приемы и система оценки нарушений (таблица штрафов), п.п. уметь выполнять работу судьи-эксперта на городских соревнованиях, правильно объявлять нарушение участнику, следить за безопасностью выполнения технического приёма участниками на этапе.

## **8. Краеведение**

8.1. Викторина на тему: «Климат. Загрязнение атмосферы»: т.п. вопросы по экологической катастрофе в мире, п.п. презентация или исследование на тему «экологическая обстановка в Прикамье».

8.2. ПВД по Пермскому краю: выезд в Пермь, с/к «В.П. Сухарева», пещера «Российская», Чусовской р-н.

## **9. Внеурочная деятельность**

9.1. Поход второй категории (горный), соревнования: т.п. знать варианты выхода с маршрута, технику безопасности при переезде в автобусе и ж/д, при передвижении в горах, п.п. уметь соблюдать правила безопасности на скалах, преодолевать дистанции на соревнованиях краевого и российского уровня, соблюдать распорядок соревнований и участие в них.

9.2. Медицинский контроль, посещение диспансера: т.п. знать об обязательном медицинском осмотре спортсменов (для чего необходим медицинский контроль специалиста), профилактика вредных привычек и правила ЗОЖ, п.п. прохождение диспансера, допуск врача.

9.3. Профилактика травматизма и приемы самомассажа: т.п. знать основные травмы при занятиях спортом, понимать алгоритм профилактических действий до травматизма, уметь делать самомассаж ног и рук после тренировки, уметь оказывать доврачебную помощь.

### **Примерный план воспитательной работы**

- Проведение профилактических бесед:
- Встреча с выпускниками туристско-спортивного клуба
- Участие в массовых мероприятиях ДДЮТЭ
- Клубные традиции: День туризма, день именинника
- Участие в экологических акциях.
- Летняя занятость: походы, профильный лагерь, соревнования.

## Примерный план работы с родителями

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года, перед соревнованиями, летней и зимней оздоровительной кампаниями).
- Проведение анкетирования родителей на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (детей приоритетных категорий).
- Участие родителей в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).
- Информирование родителей через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.
- Ведение страницы в сети Интернет.

Программа «Спортивный туризм» 9 год обучения

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подпрограмма – Спортивный туризм. Молодежка (ВСМ)				
№	Наименование тем и блоков подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Спортивно-туристский модуль</b>		488	44	444
1	<i>Общая физическая подготовка:</i>	68	8	60
1.1	Легкая атлетика	12	2	10
1.2	Лыжная подготовка	35	3	32
1.3	Ориентирование на местности в заданном направлении	12	2	10
1.4	Плавание	9	1	8
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	82		82
2.1	Скоростно-силовые упражнения	30		30
2.2	Упражнения на силу	32		32
2.3	Упражнения на развитие выносливости	20		20
3	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>	96	14	82
3.1	Блоки этапов на дистанциях 5 класса	14	4	10
3.2	Тактика в парах на дистанции 4-5 класса	50	4	46
3.3	Тактика в группе на дистанции 4-5 класса	22	4	18
3.4	Манипуляция с туристским снаряжением	10	2	8
4	<i>Специально-психологическая подготовка:</i>	12	6	6
4.1	Совершенствование навыков готовности к старту	4	2	2
4.2	Совершенствование глубины мышления спортсмена	4	2	2
4.3	Совершенствование выдержки и самообладания	4	2	2
5	<i>Интегральная подготовка:</i>	180	4	176
5.1	Совершенствование навыков преодоления этапов 5 кл.	74	2	72
5.2	Состязание на дистанциях 4 и 5 класса	106	2	104
6	<i>Промежуточная и итоговая аттестация:</i>	4	2	2
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1
6.2	Итоговая аттестация	2	1	1
7	<i>Инструкторская и судейская стажировка</i>	46	10	36
7.1	Судья страховщик на краевых соревнованиях	10	2	8
7.2	Судья этапа на городских и краевых соревнованиях	16	4	12
7.3	Стажировка младшим инструктором	20	4	16
<b>Туристско-краеведческий модуль</b>		16	2	14
7	<i>Краеведение:</i>	16	2	14
7.1	Викторина на тему: «достопримечательности России»	4	2	2

7.2	ПВД по Пермскому краю	12		12
8	<i>Внеурочная деятельность:</i>	256	14	242
8.1	Поход третьей категории (пеше-горный), соревнования	240	8	232
8.2	Медицинский контроль, посещение диспансера	8	2	6
8.3	Профилактика травматизма и приемы самомассажа	8	4	4
Всего		504	46	458

***По окончании 9-го года обучения учащиеся должны:***

- знать тактические приёмы преодоления блоков этапов 5 класса;
- уметь в совершенстве работать со специальным снаряжением;
- уметь делать переходы в многодневном горном категорийном походе;
- уметь совершенствовать личные качества и психологическую устойчивость;
- иметь представление о достопримечательностях России;
- ежегодно проходить медицинский осмотр в спортивном диспансере (2 раза);
- придерживаться тренировочного дня, соблюдать режим сна и питания.

***учащиеся овладеют умениями:***

- вести диагностику и аналитику индивидуальной и групповой подготовки;
- находить оптимальный путь на местности в заданном направлении;
- плавания в открытом водоеме на длинные дистанции;
- младшего инструктора и судьи-эксперта;
- преодолевать сложный третьей категории горный маршрут;
- сдавать нормативы по ОФП и ТП, в том числе на спортивное звание;
- оказывать доврачебную помощь при травмах в экстремальных условиях;
- делать массаж и рефлексия в группе (парах) после тренировочного процесса.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**9 год обучения (ВСМ)**

**1. Общая физическая подготовка**

1.1. Легкая атлетика: т.п. выстраивать индивидуальную программу кроссовой подготовки, п.п. уметь преодолевать короткие, средние и длинные дистанции бегом с учетом времени.

1.2. Лыжная подготовка: т.п. выстраивать индивидуальную программу лыжной подготовки к сезону, п.п. уметь менять ход передвижения, ориентируясь на трассу и снег, наносить мазь и парафин по погоде, подбирать лыжи.

1.3. Ориентирование в заданном направлении: т.п. знать тактические приемы ухода от «паровоза», ведение тактической борьбы на дистанции, п.п. уметь держать направление по компасу, работать с картой на бегу и держать направление в уме.

1.4. Плавание: т.п. знать технику стиля баттерфляй, п.п. уметь плавать стилем баттерфляй, проплыть под водой 20 метров.

**2. Специальная физическая подготовка**

2.1. Скоростно-силовые упражнения: п.п. прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед), с высоким подниманием бедра, с подтягиванием бедер к груди, на одной ноге, на бегу с доставанием высоко висящего предмета, на бегу с поворотом в воздухе, с разбега в длину и в высоту, с разбега в высоту через предмет, через скакалку (вперед, назад); отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук), отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами).

2.2. Упражнения на силу: п.п. упражнения на ноги, грудь, руки, пресс, спину с весом и без.

2.3. Упражнения на развитие выносливости: п.п. упражнение берпи, скалолаз, бег, плавание на одних руках, ногах, скакалка.

**3. Техничко-тактическая подготовка**

3.1. Блоки этапов на дистанциях 5 класса: т.п. строить подробные схемы этапов и дистанций, писать тактику, п.п. уметь строить схему блока этапов 5 класса и разбирать ее на бумаге в коллективе.

3.2. Тактика в парах на дистанции 4-5 класса: т.п. знать тактические приемы и элементы преодоления блоков этапов 5 класса в связках, п.п. уметь описывать несколько вариантов тактических приемов (тактических моментов) на схеме, правильно выполнять приемы на блоке этапов 5 класса.

3.3. Тактика в группе на дистанции 4-5 класса: т.п. знать тактические приемы и элементы преодоления блоков этапов 5 класса в группе согласно, п.п. уметь описывать несколько вариантов тактических приемов (тактических моментов) на схеме, правильно выполнять приемы на блоке этапов 5 класса.

3.4. Манипуляция с туристским снаряжением: т.п. знать методику работы с несколькими веревками на дистанциях 5 класса, знать технические и тактические приемы использования специального снаряжения при наведении и снятии перил, п.п. уметь раскладывать веревки и готовить их к следующему этапу, автоматическая работа с индивидуальным и групповым снаряжением на этапе.

#### **4. Специально-психологическая подготовка**

4.1. Совершенствование навыков готовности к старту: т.п. знать опыт ведущих спортсменов в подготовке к соревнованиям в избранной дисциплине, п.п. уметь перерабатывать личный опыт и опыт других спортсменов при подготовке к соревнованиям и выбирать оптимальный вариант для каждого старта.

4.2. Совершенствование глубины мышления спортсмена: т.п. знать свои слабые и сильные стороны (товарищей по команде и соперников на дистанции), уметь наблюдать за ходом совершенствования от года к году основных соперников и делать аналитику при индивидуальной подготовке, п.п. уметь находить нужную информацию, анализировать ее и адаптировать для своего спортивного роста.

4.3. Совершенствование выдержки и самообладания: т.п. знать методику мотивирования, понимать специфику спортивной борьбы и ее исходов, п.п. уметь выдерживать соревновательное и тренировочное давление на организм (физическое и психофизическое), уметь находить цель и мотивацию в спортивном росте, уметь расти над собой (в интеллектуальном, физическом и духовном плане).

#### **5. Интегральная подготовка**

5.1. Совершенствование навыков преодоления этапов 5 класса: т.п. знать методику анализа прохождения дистанции и выполнения технического приема на основе видеоматериала, п.п. отработка приемов преодоления дистанции 5 класса.

5.2. Состязание на дистанциях 4 и 5 класса: т.п. знать и читать условия дистанции 4 и 5 класса, разбирать важные моменты в условиях дистанции, п.п. совершенствование навыка преодоления дистанции 4 и 5 класса в соревновательной форме индивидуально, в группе, связках. С учетом времени и без учета времени.

#### **6. Промежуточная и итоговая аттестация**

6.1. Промежуточная аттестация: т.п. тест по «Регламенту» раздел снаряжения, технические приемы, таблица нарушений, п.п. сдача норм по ОФП и ТП на этапах 5 класса.

6.2. Итоговая аттестация: т.п. тест на знание тактических действий в связках и группе на дистанции 5 класса, п.п. сдача норм по ОФП и преодоление дистанции 5 класса (индивидуально, в связках, группе).

#### **7. Инструкторская и судейская стажировка**

7.1. Судья страховщик на краевых соревнованиях: т.п. знать раздел 6 «Регламента...»: технические приемы, п.п. уметь выполнять работу судьи страховщика на краевых соревнованиях, следить за безопасностью выполнения технического приёма участниками на этапе и организовывать судейскую страховку.

7.2. Судья этапа на городских и краевых соревнованиях: т.п. знать раздел 6 и 5 «Регламента...»: технические приемы и оборудование этапов, п.п. уметь выполнять работу судьи этапа на городских и краевых соревнованиях, правильно оборудовать этап, следить за безопасностью выполнения технического приёма участниками на этапе.

7.3. Стажировка младшим инструктором: т.п. знать основные правила безопасности при перевозках детей, технику безопасности нахождения на воде, технику безопасности проживания в полевых условиях и переходах группы на местности, технику безопасности работы на высоте и специальным инвентарем, п.п. уметь вести наблюдение за детьми, оказывать информационную и разъяснительную поддержку.

## **8. Краеведение**

8.1. Викторина на тему: «достопримечательности России» т.п. вопросы по достопримечательностям России, п.п. презентация на тему «Твое любимое место в России».

8.2. ПВД по Пермскому краю: г. Соликамск, г. Усолье, д. Пыскор.

## **9. Внеурочная деятельность**

9.1. Поход третьей категории (пеше-горный), соревнования: т.п. знать варианты выхода с маршрута, технику безопасности при переезде в автобусе и ж/д, при передвижении в горах, п.п. уметь соблюдать правила безопасности на скалах, преодолевать дистанции на соревнованиях российского уровня, соблюдать распорядок соревнований и участие в них.

9.2. Медицинский контроль, посещение диспансера: т.п. знать об обязательном медицинском осмотре спортсменов (для чего необходим медицинский контроль специалиста), профилактика вредных привычек и правила ЗОЖ, п.п. прохождение диспансера, допуск врача.

9.3. Профилактика травматизма и приемы самомассажа: т.п. знать основные травмы при занятиях спортом, понимать алгоритм профилактических действий до травматизма, уметь делать самомассаж ног и рук после тренировки, уметь оказывать доврачебную помощь.

## **Примерный план воспитательной работы**

- Проведение профилактических бесед:
- Встреча с выпускниками туристско-спортивного клуба
- Участие в массовых мероприятиях ДДЮТЭ
- Клубные традиции: День туризма, день именинника
- Участие в экологических акциях.
- Летняя занятость: походы, профильный лагерь, соревнования.

## **Примерный план работы с родителями**

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года, перед соревнованиями, летней и зимней оздоровительной кампаниями).
- Проведение анкетирования родителей на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (детей приоритетных категорий).
- Участие родителей в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).

- Информирование родителей через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.
- Ведение страницы в сети Интернет.

### Список рекомендуемой литературы

#### *Литература для педагога*

1. Барсуков И.С. Социально-культурная деятельность и туризм: учебное пособие. – СПб.: Книжный дом, 2004. – 316 с.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм: учебник. 6-е изд. перераб. и доп. – СПб.: Герда, 2004. – 448 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник для студентов общеобразовательных учреждений среди профессиональных образований. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.: ил.
4. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья: научно-популярная медицинская литература. 3-е издание, стереотипное – М.: Медицина, 1984. – 320 с.
5. Вахмистров В.П., Вахмистрова С.И. Правовое обеспечение туриста: учебное пособие - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2005. – 288 с.
6. Гаранин Н.И., Булыгина И.И. Менеджмент туристской и гостиничной анимации: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 128 с.
7. Глазырин А.В., Шерсткин К.А. Социальное управление в некоммерческой деятельности. – Пермь. 2005, 128 с.
8. Григорьев В.И. Специальные виды туристской деятельности: профессионально - прикладной туризм в физической культуре студентов: учебник/ Под ред. авт. коллектив В.И. Григорьев и др. – СПб., 2010. – 512 с.
9. Дуглас Б. Тайцзи и цигун: Пер. с англ./ Б. Дуглас. – М.: АСТ; Астрель; Профиздат, 2004, 363 с.
10. Жукова М.А. Индустрия туризма: менеджмент организации. – М.: Финансы и статистика, 2004. – 200 с.: ил.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд. перераб. доп.- М.: Профиздат, 1996. – 256 с.
12. Кузнецов В.С. Учебное пособие по освоению навыков выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной оснастки и страховочных средств. – Симферополь: Таврия, 2006. – 384 с.: ил.
13. Лукашов Ю.В. Ченцов В.А. Типовая программа для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
14. Мартынов А.И. Психология альпинизма: школа альпинизма. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 260 с.
15. Менеджмент туризма: финансы и бухгалтерский учет в туризме. Учебник. – М.: Финансы и статистика. 2003. – 336 с.
16. Моргенстерн Джулия. Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. пер. с англ. – М.: Хорошая книга, 2013. – 256 с.
17. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 221 с.
18. Озолин Н.Г. Молодому коллеге: библиотека тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
19. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: учебное пособие. – Ижевск: Удмуртский университет, 1999. – 342 с.



20. Родина. Евразийский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. №1-2 (102-103), - 2012.
21. Рундквист Н.А. Сто дней на Урале. Иллюстрированная книга-альбом о спортивной экспедиции «Большой Урал – 91», автор президент Российской Ассоциации пешеходных путешественников, мастер спорта, кандидат технических наук. Книга составлена и подготовлена к печати Уральским аэрогеодезическим предприятием, 1993. – 162 с.
22. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998 – 2000 год. - М.: Манускрипт (г. Рязань), 1998.
23. Салпагаров Д., Саркисян Ю. Экологический туризм на Северном Кавказе. Труды Тебердинского заповедника. Выпуск 35-й. – Кисловодск. МИЛ, 2003. – 192 с.
24. Сборник нормативно – правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. / Сост. Ю.С.Константинов, С.В. Усков. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 388 с.
25. Сердобольская И.О. Социальный туризм: пути совершенствования государственного регулирования в России. – СПб.: СПб. ун-т, 2005. – 207 с.
26. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. 2-е издание, стереотип - М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.
27. Торопов С.А. По голубым дорогам Прикамья: туристские маршруты. / С.А.Торопов. - 3-е изд., перераб., с изм. и доп. – Пермь: Открытие – Пермь, 2008, 288 с.
28. Федерация альпинизма России. Высшая горная школа. Основы лавинной безопасности. Спасательные работы в лавинах. / Под ред. Ю.Н. Федотова, Е.И. Богданова. – СПб.: Копи – Р, 2010. – 512 с.
29. Физкультура и спорт. Редактор А.Н. Кузин. Редакция литературы по спорту и туризму. Перевод на русский язык с сокр. «Радуга», 1982.

#### *Литература для учащихся*

1. Государев Н.А. Так становятся Чемпионами: комментарии психолога. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 190 с.
2. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур, 1999. – 300 с.
3. Олимпийский учебник студента: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях/ В.С. Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 9-е изд., перераб., и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 136 с.: ил.
4. Равинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер: книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1986. – 144 с.
5. Ротенберг Р. Расту здоровым: детская энциклопедия здоровья. – Физ. и спорт, 1992. - 592 с.

#### *Литература для родителей*

1. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья: научно-популярная медицинская литература – издание 3-е, стереотипное – М.: Медицина, 1984. – 320 с.: ил.
2. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур, 1999. – 300 с.
3. Козлов И.И. Как относиться к себе и людям или Практическая психология на каждый день. – М.: Новая школа, 1993. – 327 с.
4. Моргенстерн Д. Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Джулия Моргенстерн; пер. с англ. – М.: Добрая книга, 2013. – 256 с.
5. Мураками Х. О чем я говорю, когда говорю о беге? / Харуки Мураками; (пер. с яп. А Кунина). – М.: Эксмо; СПб: Домино, 2010. – 208 с. (Мураками – мания)
6. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 221 с.

7. Равинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер: книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1986. – 144 с.

**Перечень рекомендуемых сайтов для родителей и учащихся**

<a href="http://www.tmmoscow.ru/">http://www.tmmoscow.ru/</a>	официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России
<a href="http://o-perm.ru/">http://o-perm.ru/</a>	спортивное ориентирование Пермского края
<a href="http://muraveynik.perm.ru/">http://muraveynik.perm.ru/</a>	ГУ ДО Пермский краевой центр «Муравейник»
<a href="https://new.vk.com/fstberezniki">https://new.vk.com/fstberezniki</a>	группа ВКонтакте, посвященная Спортивному туризму в г. Березники
<a href="http://ber-ddute.ucoz.ru/">http://ber-ddute.ucoz.ru/</a>	сайт МАУ ДО «Дом детского юношеского туризма и экскурсий»
<a href="https://new.vk.com/club95318528">https://new.vk.com/club95318528</a>	группа ВКонтакте, СДЮКФП «Молния»