

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛОДАН, НАУКА, ДА ТУМ ИЖИ ХУШИПКА МИНИСТЕРСТВО


ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И ТУРИЗМА»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАЗАЛАН АСШОРТТРА СӨДӨД ХУЖОМСТУНО ВЕЛОДАН
РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛОДАН, ДА ТУМ ИЖИ ТУРИЗМ СПОРТ ДА ТУРИЗМ ИЖИ

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом

Протокол № 11

«23» августа 2018 г.

 Н.В. Баскакова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГАОУ ДО РК «РЦДОСиТ»

А.В. Просужих

«04» сентября 2018 г.



ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 1

«04» сентября 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм (дистанции)»**

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст: 14-23 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Ушакова Ирина Всеволодовна,
педагог дополнительного
образования

Сыктывкар
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».
- Уставом образовательной организации;
- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программой образовательного учреждения.

Программа «Спортивный туризм» относится к физкультурно-спортивной направленности. Спортивный туризм - это вид спорта, включенный в Единую Всероссийскую Спортивную Классификацию; спорт, развивающийся в условиях природной среды. Спортивный туризм – вид спорта, который с каждым годом приобретает все большую популярность и массовость. Спортивный туризм в России является национальным видом спорта, имеющим многолетние традиции. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу и образ жизни самих любителей странствий.

Данная программа разработана на основе типовых программ дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» (И.И. Махов, 2007г.), «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002 г.), «Юные судьи туристских соревнований» (Ю.С. Константинов, 2001 г.).

Актуальность.

Спортивный туризм способствует решению актуальных проблем: отрицательное влияние улицы (преступность, вредные привычки, беспризорность), отрицательное влияние компьютера и телевизора. Учащиеся познают реальный мир, приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Актуальность данной программы определяется и запросом со стороны старших детей и студентов в продолжении занятий спортивным туризмом на более серьезном уровне. Эта программа рассчитана на молодёжь, уже определивших в направлении своей деятельности и желающих повысить своё спортивное мастерство. У учащихся складываются основные черты личности, формируется характер.

Отличительная особенность программы.

Программа направлена на подготовку спортсменов – туристов по направлению «дистанции», которые заключаются в их прохождении группой (связкой, участником) в заданном порядке. В процессе подготовки применяется индивидуальный подход к каждому учащемуся, в зависимости от уровня подготовленности спортсменов в данной сфере деятельности, а так же возрастных особенностей. Спортивная подготовка учащихся включает в себя систематическое участие в соревнованиях, направлена на физическое развитие в сочетании со специальной физической подготовкой и совершенствованием технико-тактического мастерства, подготовку спортивного резерва с целью включения в состав спортивных сборных муниципальных образований Республики

Коми, сборные команды Республики Коми. Спортивные разряды присваиваются в соответствии Единой Всероссийской спортивной классификации.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся и студентов 14-23 лет, имеющие спортивные разряды не ниже III или звания «Турист России» и соответствующую базовую туристскую подготовку и не имеющих медицинских противопоказаний. На обучение по данной программе принимаются старшие учащиеся прошедшие курс обучения по программам туристско-краеведческой направленности или старшие школьники и студенты СУЗов и ВУЗов желающие пройти обучение по данной программе.

Наполняемость групп по годам обучения в соответствии принятыми локальными актами учреждения. Группы разновозрастные и разновозрастные. В ходе реализации программы осуществляется дополнительный прием (добор) учащихся на любой год обучения.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- тренировки;
- самостоятельные упражнения;
- соревнования различного уровня;
- анализ тренировок, соревнований;

В каникулярный период предусматриваются следующие виды занятий: сборы, походы, соревнования и т.д. Для реализации программы учащимся задаются домашние задания.

Программа предусматривает большее количество часов для занятий в связи с подготовленностью учащихся и определившихся с родом деятельности. Педагогу предоставляется возможность варьировать часовую нагрузку по отдельным темам, в соответствии с выбранным направлением.

На этом этапе предполагается приобретение навыков преодоления препятствий на дистанции 3-4 класса, технико-тактическая, функциональная и психологическая подготовка соответственно возрастным и физическим особенностям, выполнение высших спортивных разрядов или званий. В данной возрастной группе формируется развитие выносливости, устойчивость интересов, способность к креативному мышлению и длительной концентрации внимания. Все это позволяет достичь высоких спортивных результатов.

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- постепенность: постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, технико-тактических упражнений - от простого к сложному;
- систематичность: круглогодичная система подготовки, равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;
- прочность и прогрессивность: постоянное повышение требований, вариативность, смена условий, достаточное количество повторений;
- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в соревнованиях, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;
- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Программа разработана на 3 года обучения.

Режим занятий:

Год обучения	Количество занятий в неделю	Количество (часов в неделю)	Количество часов в год
1	3-5	9	324
2	3-5	9	324
3	3-5	9	324

Режим занятий: продолжительность занятий по теоретической подготовке 1 - 2 часа, по практической подготовке в помещении и спортивном зале 1 - 2 часа, на местности 2 - 4 часа. Прогулки, экскурсии до 4 часов, соревнования 6-8 часов, походы 8 часов.

Цель программы: подготовка спортсменов – разрядников по спортивному туризму «группа дисциплин – дистанция».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает **решение следующих основных задач:**

Обучающие:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формирование знаний в области развития спортивного туризма, как вида спорта;
- совершенствование технико-тактических приемов спортивного туризма;
- формирование знаний о нормах и требованиях выполнения спортивных разрядов в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- совершенствование навыков преодоления естественных препятствий при помощи туристской техники;
- совершенствование навыков безопасного участия при проведении соревнований, занятий;
- совершенствование основ судейской практики.

Развивающие:

- развитие памяти и мышления;
- развитие специальных физических качеств – выносливости, скорости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- воспитание самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде.

Учебно-тематический план

1 год обучения

	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	<i>Общая подготовка</i>	4	4		
1.1	Планирование тренировочного процесса	4	4	-	
2.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	107	11	96	Входящий Контрольный старт
2.1	Тактика прохождения дистанций	44	8	36	
2.2	Техника преодоления препятствий	48	-	48	
2.3	Анализ прохождения дистанций	12	-	12	

2.4	Психологическая и морально волевая подготовка	3	3	-	
3.	<i>Топография и ориентирование</i>	41	4	37	
3.1	Топографическая и спортивная карта	10	2	8	
3.2	Способы ориентирования	20	2	18	
3.3	Контрольные старты и соревнования по ориентированию	12	-	12	Текущий соревнования
4.	<i>Физическая подготовка</i>	119	7	112	Текущий, итоговый нормативы по ОФП и СФП
4.1	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	8	4	4	Промежуточный Наблюдение. Медобследование
4.2	Общая физическая подготовка.	48	2	46	Входящий нормативы по ОФП
4.3	Специальная физическая подготовка.	54	-	54	
4.4	Восстановительные средства и мероприятия	5	1	4	
5.	<i>Инструкторская и судейская подготовка</i>	16	4	12	
5.2	Организация и проведение соревнований, и их судейство.	16	4	12	
6	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	40	-	40	Текущий контрольные старты, соревнования
6.1.	Контрольные старты и соревнования	40	-	40	
	ИТОГО:	324	29	295	

Содержание программы 1 год обучения

1. Общая подготовка

1.1. Планирование тренировочного процесса

Теория. Спортивный туризм во Всероссийском реестре видов спорта. Разрядные требования. Расписание тренировок. Дозировка функциональных нагрузок. Восстановительные периоды. Индивидуальный подбор режима тренировок с каждым спортсменом.

2. Тактико-техническая подготовка

Технические приемы прохождения этапов, дистанции по спортивному туризму проходят согласно правил спортивного туризма, группа дисциплин – дистанция и регламентов (лыжный, пешеходный) по спортивному туризму.

2.1. Тактика прохождения дистанции

Теория. Спортивный туризм, как вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин: группа дисциплин «маршрут», группа дисциплин «дистанция». Изучение правил по спортивному туризму. Регламенты по видам спортивного туризма.

Соревнования могут проходить как в природной среде, так и на искусственном рельефе. Классификация дистанций:

- пешеходные, лыжные, водные, на искусственном рельефе;
- короткие, (дистанции с высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими заданиями); длинные (дистанции значительной протяженности, с прохождением технических этапов и этапов ориентирования на местности);
- прохождение индивидуальное (личное), в связке, в группе.

Определение класса и ранга дистанций. Класс дистанции (от 1 до 6) от легкого к трудному, зависит от насыщенности задач и требований к технической и физической подготовленности участников. Планирование дистанций 2 класса. Особенности тактики прохождения дистанций 3 класса.

Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму: на личной дистанции, в связке, в группе. Ожидаемое время победителя. Контрольное время. Безопасность дистанции. Различные варианты решения прохождения дистанций. Ошибки при прохождении дистанций.

Практика. Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Выработка навыков и умений правильно принять верное решение. Различные варианты решения. Тактика прохождения длинных и коротких дистанций, индивидуальное прохождение, прохождение в связке, в группе. Точки опоры (ТО), используемые на дистанциях по спортивному туризму. Планирование прохождения дистанций 3-4 класса. Исправление тактических ошибок по ходу прохождения дистанций. Решение ситуационных задач.

2.2. Техника преодоления препятствий

Практика. Преодоление и организация этапов 2, 3, 4 класса: навесные переправы, наклонные навесные переправы (вверх, вниз), спуски, подъемы по склону, вертикальный спуск, вертикальный подъем, параллельные перила. Отработка технических приемов прохождения этапов. Совершенствование технических приемов. Организация перил на различных технических этапах в зависимости от конкретных задач. Организация полиспафта. Организация перил на различных технических этапах. Использование различных точек опоры (ТО), используемые на дистанциях по спортивному туризму. Прохождение технических этапов в связке, в группе. Отработка технических этапов по заданным условиям, вариации условий и прохождения.

Использование специального снаряжения. Отличие прохождения технических этапов на разных видах дистанций. Маркировка веревки.

Организация страховки на дистанциях: судейская, командная верхняя, нижняя. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Сопровождение, и способы ее организации.

Подготовка веревок, планирование прохождения конкретных дистанций, соревнований. Выбор скорости движения по дистанции. Повышение скорости при прохождении технических этапов. Ускорения. Выполнение технических приемов на соревновательной скорости.

2.3. Анализ прохождения дистанций

Практика. Разбор дистанций. Анализ контрольных стартов и соревнований.

2.4. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория. Настрой на дистанцию. Моральная подготовка к старту. Готовность каждого из участников к дистанции определенной сложности.

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карта

Теория. Спортивная и топографическая карта. Отличия и применение. Масштаб спортивных карт. Изображение рельефа.

Практика. Работа с картой. Знание условных знаков. Сопоставление местности и карты. Чтение рельефа местности.

3.2. Способы ориентирования

Теория. Виды ориентирования. Ориентирование в походах. Знакомство с GPS навигатором. Техничко-тактические приемы и способы ориентирования. Линейное ориентирование. Точное ориентирование на коротких этапах. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Бег по азимуту. Знакомство с GPS навигатором.

Практика. Ориентирование с помощью GPS навигатора. Ориентирование по карте на соревнованиях (бег в «мешок», чтение рельефа, движение по азимуту, выбор пути, выбор привязки).

3.3. Контрольные старты и соревнования по ориентированию

Практика. Правила по спортивному ориентированию. Совершенствование тактико-технических приемов и способов ориентирования. Участие в соревнованиях и в контрольных стартах по ориентированию. Анализ и разбор результатов.

4. Физическая подготовка

4.1. Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория. План тренировок с учетом соревновательного сезона. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Субъективные показатели самоконтроля: сон, аппетит, самочувствие, настроение. Понятие о спортивной форме, переутомлении, перетренированности.

Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях. Предупреждение травматизма. Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика.

Практика. Прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере. Составление плана тренировок. Дневник самоконтроля.

4.2. Общая физическая подготовка

Теория. Средства и методы общей физической подготовки.

Практика. Выполнение упражнений на совершенствование физической подготовки: различные виды бега, лыжная подготовка, велосипед, коньки, плавание, спортивные и подвижные игры, ходьба, силовые упражнения, упражнения на развитие гибкости.

4.3. Специальная физическая подготовка

Практика. Выполнение специальных упражнений: беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной; развитие специальных качеств.

Выполнение упражнений на развитие выносливости: беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности; кроссовый бег в подъемы; специальные беговые упражнения.

Выполнение упражнений на развитие скорости и быстроты: бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности; бег «догону и перегону тренера»; бег «челночный» с внезапной сменой направления; специальные игровые упражнения.

Выполнение упражнений на развитие гибкости, ловкости: прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции.

Выполнение упражнений на развитие силы: подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, работа с грузами (штангой).

4.4. Восстановительные средства и мероприятия

Теория. Влияние циклических нагрузок на сердечно-сосудистую систему. Методы и средства восстановления работоспособности.

Медико-биологическое питание, белково-витаминные препараты, физиотерапевтические препараты, сауна, душ, массаж

Педагогические: рациональное чередование нагрузок по интенсивности и направленности. Оптимальное соотношение нагрузки и восстановления.

Практика. Посещение сауны, душа, бассейна. Массаж.

5. Инструкторская и судейская подготовка

5.1. Организация и проведения соревнований и их судейство.

Теория. Правила по спортивному туризму. Регламенты по спортивному туризму. Требования к планированию дистанций по спортивному туризму на пешеходных и лыжных соревнованиях.

Практика. Подготовка экипировки и инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Подбор и подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж. Участие в судействе соревнований и контрольных стартов в качестве судьи этапа.

6. Контрольные старты и соревнования

6.1. Контрольные старты и соревнования

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в контрольных и тренировочных стартах.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	<i>Общая подготовка</i>	4	4		
1.1	Планирование тренировочного процесса	4	4	-	
2.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	91	11	80	Входящий Контрольный старт
2.1	Тактика прохождения дистанций	40	8	32	
2.2	Техника преодоления препятствий	36	-	36	
2.3	Анализ прохождения дистанций	12	-	12	
2.4	Психологическая и морально волевая подготовка	3	3	-	
3.	<i>Топография и ориентирование</i>	42	4	40	
3.1	Способы ориентирования	30	4	28	
3.2	Контрольные старты и соревнования по ориентированию	12	-	12	Текущий соревнования
4.	<i>Физическая подготовка</i>	127	6	121	Текущий, итоговый нормативы по ОФП и СФП
4.1	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	6	3	3	Промежуточный Наблюдение. Медобследование
4.2	Общая физическая подготовка.	55	2	53	Входящий нормативы по ОФП
4.3	Специальная физическая подготовка.	65	-	65	
4.4	Восстановительные средства и мероприятия	5	1	4	
5.	<i>Судейская подготовка</i>	14	4	10	
5.2	Организация и проведение соревнований и их судейство.	14	4	10	Тематический тест Итоговое судейство соревнований
6.	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	40	-	40	Текущий, итоговый контрольные старты, соревнования
6.1.	Контрольные старты и соревнования	40	-	40	
	ИТОГО:	324	27	297	

**Содержание программы
2 год обучения**

1. Общая подготовка

1.1. Планирование тренировочного процесса

Теория. Структура организации работы по развитию спорта в России. Органы исполнительной власти в области физкультуры и спорта своего города (села), района, Республики. Федерация спортивного туризма.

Расписание тренировок. Дозировка функциональных нагрузок. Восстановительные периоды. Индивидуальный подбор режима тренировок с каждым учащимся. Корректировка расписания тренировок в течении года.

2. Тактико-техническая подготовка

Технические приемы прохождения этапов, дистанции по спортивному туризму проходят согласно правилам спортивного туризма, группа дисциплин – дистанция и регламентов (лыжный, пешеходный) по спортивному туризму.

2.1. Тактика прохождения дистанции

Теория. Спортивный туризм, как вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин: группа дисциплин «маршрут», группа дисциплин «дистанция». Изучение правил по спортивному туризму. Различные регламенты по спортивному туризму: лыжные дистанции, пешеходные дистанции, дистанции в закрытых помещениях.

Соревнования могут проходить как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

Классификация дистанций:

- пешеходные, лыжные, водные, на искусственном рельефе;

- короткие, (дистанции с высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими заданиями); длинные (дистанции значительной протяженности, с прохождением технических этапов и этапов ориентирования на местности);

- прохождение индивидуальное (личное), в связке, в группе.

Определение класса и ранга дистанций. Класс дистанции (от 1 до 6) от легкого к трудному, зависит от насыщенности задач и требований к технической и физической подготовленности участников.

Планирование дистанций 2 класса. Особенности тактики прохождения дистанций 3 класса.

Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму: на личной дистанции, в связке, в группе.

Ожидаемое время победителя. Контрольное время. Безопасность дистанции. Различные варианты решения прохождения дистанций. Ошибки при прохождении дистанций.

Практика. Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Выработка навыков и умений правильно принять верное решение. Различные варианты решения. Тактика прохождения длинных и коротких дистанций, индивидуальное прохождение, прохождение в связке, в группе. Точки опоры (ТО), используемые на дистанциях по спортивному туризму. Планирование прохождения дистанций 3-4 -5 класса. Исправление тактических ошибок по ходу прохождения дистанций. Решение ситуационных задач.

2.2. Техника преодоления препятствий

Практика. Преодоление и организация этапов 2, 3, 4, 5 класса: навесные переправы, наклонные навесные переправы (вверх, вниз), спуски, подъемы по склону, вертикальный спуск, вертикальный подъем, параллельные перила. Отработка технических приемов прохождения этапов. Совершенствование технических приемов. Организация перил на различных технических этапах в зависимости от конкретных задач. Организация полиспаста. Организация перил на различных технических этапах. Использование различных точек опоры (ТО), используемые на дистанциях по спортивному туризму. Прохождение технических этапов в связке, в группе. Отработка технических этапов по заданным условиям, вариации условий и прохождения.

Использование специального снаряжения. Отличие прохождения технических этапов на разных видах дистанций. Маркировка веревки.

Организация страховки на дистанциях: судейская, командная верхняя, нижняя. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Сопровождение, и способы ее организации.

Подготовка веревок, планирование прохождения конкретных дистанций, соревнований. Выбор скорости движения по дистанции. Повышение скорости при прохождении технических этапов.

Ускорения. Выполнение технических приемов на соревновательной скорости.

2.3. Анализ прохождения дистанций

Практика. Разбор дистанций. Анализ контрольных стартов и соревнований.

2.4. Психологическая и морально волевая подготовка

Теория. Моральная подготовка к старту. Готовность каждого из участников к дистанции определенной сложности. Соответствие физической и психологической подготовки.

Практика. Настрой на дистанцию. Восстановление после сложных стартов.

3. Топография и ориентирование

3.1. Способы ориентирования

Теория. Способы ориентирования на соревнованиях. Их использование в зависимости от ситуации.

Практика. Ориентирование на местности: бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности, грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами, выбор нитки пробегания, точное ориентирование на коротких этапах, ориентирование с использованием крупных форм рельефа, чтение горизонталей, выход на контрольный пункт с различных привязок, выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от

характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Отработка навыков ориентирования с помощью GPSнавигатора.

3.2. Контрольные старты и соревнования по ориентированию

Практика. Совершенствование тактико-технических приемов и способов ориентирования. Участие в соревнованиях и в контрольных стартах по ориентированию. Анализ и разбор результатов.

4. Физическая подготовка

4.1. Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория. План тренировок с учетом соревновательного сезона. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Гигиена обуви и одежды. Личная гигиена занимающихся спортивным туризмом. Значение комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов.

Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях

Предупреждение травматизма. Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика.

Практика. Прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере. Составление плана тренировок. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля.

4.2. Общая физическая подготовка

Теория. Формирование двигательных навыков как физиологический процесс. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Тренированность и её физиологические показатели. Вес тела, частота сердечных сокращений (пульс), объем легких и др.

Практика. Выполнение упражнений на совершенствование физической подготовки: различные виды бега, лыжная подготовка, велосипед, коньки, плавание, спортивные и подвижные игры, ходьба, силовые упражнения, упражнения на развитие гибкости.

4.3. Специальная физическая подготовка

Практика. Выполнение специальных упражнений: беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной; развитие специальных качеств.

Выполнение упражнений на развитие выносливости: беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности; кроссовый бег в подъемы; специальные беговые упражнения.

Выполнение упражнений на развитие скорости и быстроты: бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности; бег «догоню и перегоню тренера»; бег «челночный» с внезапной сменой направления; специальные игровые упражнения.

Выполнение упражнений на развитие гибкости, ловкости: прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции.

Выполнение упражнений на развитие силы: подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, работа с грузами (штангой).

4.4. Восстановительные средства и мероприятия

Теория. Методы и средства восстановления работоспособности организма человека после физических нагрузок. Рациональное чередование нагрузок по интенсивности и направленности. Оптимальное соотношение нагрузки и восстановления.

Практика. Полноценное питание. Употребление белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Витаминизация. Соблюдение режима дня. Сон как средство восстановления работоспособности организма и отдых. Выполнение норм личной гигиены, умывание, плавание, баня, сауна, массаж. Солнечные и воздушные «ванны».

5. Инструкторская и судейская подготовка

5.1. Организация и проведения соревнований и их судейство

Теория. Правила по спортивному туризму. Дистанции по спортивному туризму, их планирование.

Практика. Участие в судействе соревнований по спортивному туризму. Привлечение к судейству в качестве помощников судей старта, финиша.

Разминка, заминка. Работа с секундомером, расстановка и сбор спортивного инвентаря во время занятия.

6. Контрольные старты и соревнования

6.1. Контрольные старты и соревнования

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в контрольных и

тренировочных стартах. В течение учебного года проводится тестирование знаний учащихся по темам программы.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	<i>Общая подготовка</i>	4	4		
1.1	Планирование тренировочного процесса	4	4	-	
2.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	92	4	99	
2.1	Тактика прохождения дистанций	38	2	36	
2.2	Техника преодоления препятствий	38	-	38	
2.3	Анализ прохождения дистанций	12	-	12	
2.4	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2	
3.	<i>Топография и ориентирование</i>	32	4	28	
3.1	Способы ориентирования	20	4	16	
3.2	Контрольные старты и соревнования по ориентированию	12	-	12	Текущий соревнования
4.	<i>Физическая подготовка</i>	142	4	138	Текущий, итоговый нормативы по ОФП и СФП
4.1	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	6	2	4	Текущий Наблюдение. Медобследование
4.2	Общая физическая подготовка.	60	-	60	Входящий нормативы по ОФП
4.3	Специальная физическая подготовка.	64	-	64	
4.4	Восстановительные средства и мероприятия	6	2	4	
5.	<i>Инструкторская и судейская подготовка</i>	14	4	10	
5.2	Организация и проведение соревнований и их судейство.	14	4	10	Тематический тест Итоговый судейство соревнований
6.	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	40	-	40	Текущий, итоговый контрольные старты, соревнования
6.1.	Контрольные старты и соревнования	40	-	40	
	ИТОГО:	324	20	304	

Содержание программы 3 год обучения

1. Общая подготовка

1.1. Планирование тренировочного процесса

Теория. Крупнейшие Всероссийские соревнования. Итоги выступлений сборных команд Республики Коми по спортивному туризму на Всероссийских соревнованиях.

Расписание тренировок. Дозировка функциональных нагрузок. Восстановительные периоды. Индивидуальный подбор режима тренировок с каждым учащимся. Корректировка расписания тренировок в течение года. Ведение дневника тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочных нагрузок. Умение чувствовать переутомление, перенапряжение, подготовленность к соревнованиям, спортивную форму

2. Тактико-техническая подготовка

Технические приемы прохождения этапов, дистанции по спортивному туризму проходят согласно правилам спортивного туризма, группа дисциплин – дистанция и регламентов (лыжный, пешеходный) по спортивному туризму.

2.1. Тактика прохождения дистанции

Теория. Спортивный туризм, как вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин: группа дисциплин «маршрут», группа дисциплин «дистанция». Изучение правил по спортивному туризму. Различные регламенты по спортивному туризму: лыжные дистанции, пешеходные дистанции, дистанции в закрытых помещениях.

Соревнования могут проходить как в природной среде, так и на искусственном рельефе. Классификация дистанций:

- пешеходные, лыжные, водные, на искусственном рельефе;

-короткие, (дистанции с высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими заданиями); длинные (дистанции значительной протяженности, с прохождением технических этапов и этапов ориентирования на местности);

-прохождение индивидуальное (личное), в связке, в группе.

Определение класса и ранга дистанций. Класс дистанции (от 1 до 6) от легкого к трудному, зависит от насыщенности задач и требований к технической и физической подготовленности участников. Планирование дистанций 2 класса. Особенности тактики прохождения дистанций 3 класса.

Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму: на личной дистанции, в связке, в группе. Ожидаемое время победителя. Контрольное время. Безопасность дистанции. Различные варианты решения прохождения дистанций. Ошибки при прохождении дистанций. Дистанции 5 класса на Всероссийских соревнованиях.

Практика. Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Выработка навыков и умений правильно принять верное решение. Различные варианты решения. Тактика прохождения длинных и коротких дистанций, индивидуальное прохождение, прохождение в связке, в группе. Точки опоры (ТО), используемые на дистанциях по спортивному туризму. Планирование прохождения дистанций 3-4 -5 класса. Исправление тактических ошибок по ходу прохождения дистанций. Решение ситуационных задач.

2.2. Техника преодоления препятствий

Практика. Преодоление и организация этапов 2, 3, 4, 5 класса: навесные переправы, наклонные навесные переправы (вверх, вниз), спуски, подъемы по склону, вертикальный спуск, вертикальный подъем, параллельные перила. Отработка технических приемов прохождения этапов. Совершенствование технических приемов. Организация перил на различных технических этапах в зависимости от конкретных задач. Организация полиспафта. Организация перил на различных технических этапах. Использование различных точек опоры (ТО), используемые на дистанциях по спортивному туризму. Прохождение технических этапов в связке, в группе. Отработка технических этапов по заданным условиям, вариации условий и прохождения.

Использование специального снаряжения. Отличие прохождения технических этапов на разных видах дистанций. Маркировка веревки.

Организация страховки на дистанциях: судейская, командная верхняя, нижняя. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Сопровождение, и способы ее организации.

Подготовка веревок, планирование прохождения конкретных дистанций, соревнований.. Выбор

скорости движения по дистанции. Повышение скорости при прохождении технических этапов. Ускорения. Выполнение технических приемов на соревновательной скорости.

Специальное снаряжение для дистанций 5 класса. Подготовка снаряжения к соревнованиям и к технически сложным тренировкам. Прохождение дистанций 4-5 класса в соревновательном темпе. Организация полигона под конкретные соревнования, с учетом длин и высот технических этапов. Организация ТО.

2.3. Анализ прохождения дистанций

Практика. Разбор дистанций. Анализ контрольных стартов и соревнований.

2.4. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теория. Моральная подготовка к старту. Готовность каждого из участников к дистанции определенной сложности. Соответствие физической и психологической подготовки.

Практика. Настрой на дистанцию. Восстановление после сложных стартов.

3. Топография и ориентирование

3.1. Способы ориентирования

Теория. Способы ориентирования на соревнованиях. Их использование в зависимости от ситуации. Ночное ориентирование.

Практика. Ориентирование на местности. Использование способов ориентирования в зависимости от ситуации.

3.2. Контрольные старты и соревнования по ориентированию

Теория. Правила по спортивному ориентированию.

Практика. Совершенствование тактико-технических приемов и способов ориентирования. Участие в соревнованиях и в контрольных стартах по ориентированию. Анализ и разбор результатов. Планирование и установка дистанций по спортивному ориентированию.

4. Физическая подготовка

4.1. Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория. План тренировок с учетом соревновательного сезона. Значение комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов.

Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях. Предупреждение травматизма. Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика.

Практика. Прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере. Составление плана тренировок. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля.

4.2. Общая физическая подготовка

Практика. Выполнение упражнений на совершенствование физической подготовки: различные виды бега, лыжная подготовка, велосипед, коньки, плавание, спортивные и подвижные игры, ходьба, силовые упражнения, упражнения на развитие гибкости.

4.3. Специальная физическая подготовка

Практика. Выполнение специальных упражнений: беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной; развитие специальных качеств.

Выполнение упражнений на развитие выносливости: беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности; кроссовый бег в подъемы; специальные беговые упражнения.

Выполнение упражнений на развитие скорости и быстроты: бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности; бег «догону и перегону тренера»; бег «челночный» с внезапной сменой направления; специальные игровые упражнения.

Выполнение упражнений на развитие гибкости, ловкости: прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции.

Выполнение упражнений на развитие силы: подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, работа с грузами (штангой).

4.4. Восстановительные средства и мероприятия

Теория. Методы и средства восстановления работоспособности.

Рациональное чередование нагрузок по интенсивности и направленности. Оптимальное соотношение нагрузки и восстановления.

Практика. Посещение сауны, душа, бассейна. Массаж.

5. Судейская подготовка

5.1. Организация и проведения соревнований и их судейство

Теория. Документация по организации соревнований по спортивному туризму. Бригада службы дистанции на соревнованиях по спортивному туризму. Оборудование дистанции. Инспектирование.

Практика. Участие в подготовке документации по организации соревнований. Участие в подготовке дистанции 2 - 3 класса. Судейство соревнований по спортивному туризму, работа в различных бригадах.

7. Контрольные старты и соревнования

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в контрольных и тренировочных стартах.

Планируемые результаты

По окончании программы учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- требования к оборудованию этапов;
- правила соревнований по спортивному туризму;
- регламент соревнований по спортивному туризму;
- упражнения для развития силы, гибкости, ловкости и выносливости.

УМЕТЬ:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия при помощи туристской техники.
- составлять и разбирать условия соревнований;
- выбирать и подготавливать снаряжение для преодоления дистанции;
- обеспечивать безопасность в группе при проведении занятий, соревнований;
- вырабатывать оптимальные тактические решения преодоления препятствий по заданной ситуации; анализировать соревнования, личный и командный результат;
- читать карту, выбирать ориентиры и привязки к местности;
- оборудовать искусственные туристские препятствия.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- использования комплексов общеразвивающих упражнений, спортивных и подвижных игр;
- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;
- преодоления препятствий на дистанциях 3-4-5 класса.

Условия реализации программы

Для организации образовательного процесса по данной программе необходимо:

Материально-техническое обеспечение:

- оборудованный и сертифицированный полигон для организации технических этапов по спортивному туризму;
- спортивный зал, подготовленный для занятий спортивным туризмом;
- класс, для теоретических занятий;
- раздевалки, оборудованные сушилками;
- теплое помещение для хранения снаряжения;
- специальное снаряжение для занятий спортивным туризмом (основные веревки, страховочные системы, каски, карабины, ФСУ, жумары, блок-ролики, пантины и т.д.) для каждого учащегося в необходимом количестве;
- беговые лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, крепления для каждого учащегося;
- туристское снаряжение (рюкзак, палатки, спальные мешки, туристские коврики, топор, котелки, газовая горелка);
- компаса жидкостные;
- карты туристские, карты спортивные.

Информационное обеспечение:

- компьютер;
- интернет.

Методические и иные ресурсы:

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности.

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Тактико-техническая подготовка	Лекция, беседа, анализ, наблюдение, самостоятельная работа, тренировка, игра, соревнование	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	фотоматериалы учебные фильмы, раздаточный материал, картографический материал,	Устный опрос, игра, наблюдение, практические занятия на местности, контрольный старт, соревнования
2.	Топография и ориентирование	наблюдение, самостоятельная работа, тренировка, игра	Различные упражнения на развитие физических качеств		Выполнение нормативов
3	Физическая подготовка	Лекция, беседа, наблюдение, соревнование	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Раздаточный материал, тесты	Устный опрос, тестирование, судейство соревнований

Кадровое обеспечение:

Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.

К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек, тренера по лыжной подготовке, тренера по легкой атлетике и т.д.).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Этапы педагогического контроля первого года обучения

Вид	Цели, задачи	Содержание	Форма	Критерии
Входящий (сентябрь – октябрь)	Проверить уровень подготовки	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Контрольный старт	«Отлично» - Оптимальное решение. «Хорошо» - Решение с допуском невыгодных вариантов. «Удовлетворительно» - Решение с ошибками
Тематический	Проверить усвоение темы	<i>Топография и ориентирование</i>	Тест	«Отлично» - Оптимальное решение. «Хорошо» - Решение с допуском невыгодных вариантов. «Удовлетворительно» - Решение с ошибками
Текущий (октябрь – май)	Проверить усвоение темы	<i>Топография и ориентирование</i>	Соревнования	Закончить дистанцию
Входящий (сентябрь)	Наблюдение за ростом физической подготовки. Проверка эффективности занятий	<i>Физическая подготовка</i>	Выполнение нормативов	
Текущий (сентябрь – май)				
Итоговый (май)				
Текущий (сентябрь – май)	Проверить усвоение темы	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	Соревнования	Закончить дистанцию: Зкласса
Итоговый (сентябрь – май)				Выполнение спортивных разрядов (II-I)

Этапы педагогического контроля второго года обучения

Вид	Цели, задачи	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (сентябрь – май)	Проверить уровень усвоения темы	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Контрольный старт	«Отлично» - Оптимальное решение. «Хорошо» - Решение с допуском невыгодных вариантов. «Удовлетворительно» - Решение с ошибками
Текущий (октябрь – май)	Проверить усвоение темы	<i>Топография и ориентирование</i>	Соревнования	Закончить дистанцию
Входящий (сентябрь)	Наблюдение за ростом физической подготовки. Проверка эффективности занятий	<i>Физическая подготовка</i>	Выполнение нормативов	
Текущий (сентябрь – май)				
Итоговый (май)				
Тематический	Проверить усвоение темы	<i>Судейская подготовка</i>	Тест	«Отлично» - 80-100% правильных ответов. «Хорошо» - 60-80% правильных ответов. «Удовлетворительно» - 40-60%

				правильных ответов
Итоговый (сентябрь – май)			Участие в судействе соревнований	Получить удовлетворительную отметку за судейство (зачет, не зачет)
Текущий (сентябрь – май)	Проверить усвоение темы	Контрольные старты и соревнования	Соревнования	Закончить дистанцию: 3 - 4класса
Итоговый (сентябрь – май)				Выполнение спортивных разрядов (II-I)

Этапы педагогического контроля третьего года обучения

Вид	Цели, задачи	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (сентябрь – май)	Проверить уровень усвоения темы	Тактико-техническая подготовка	Контрольный старт	«Отлично» - Оптимальное решение. «Хорошо» - Решение с допуском невыгодных вариантов. «Удовлетворительно» - Решение с ошибками
Текущий (октябрь – май)	Проверить усвоение темы	Топография и ориентирование	Соревнования	Закончить дистанцию
Входящий (сентябрь)	Наблюдение за ростом физической подготовки. Проверка эффективности занятий	Физическая подготовка	Выполнение нормативов	
Текущий (сентябрь – май)				
Итоговый (май)				
Тематический	Проверить усвоение темы	Судейская подготовка	Тест	«Отлично» - 80-100% правильных ответов. «Хорошо» - 60-80% правильных ответов. «Удовлетворительно» - 40-60% правильных ответов
Итоговый (сентябрь – май)			Участие в судействе соревнований	Получить удовлетворительную отметку за судейство (зачет, не зачет)
Текущий (сентябрь – май)	Проверить усвоение темы	Контрольные старты и соревнования	Соревнования	Закончить дистанцию: 3 - 4класса
Итоговый (сентябрь – май)				Выполнение спортивных разрядов (II-I)

Список литературы

Для педагогов

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
2. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
3. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
4. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008.
5. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
6. Иванов Е., Дистанция длиной в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
7. Колеснокова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
8. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные Судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г.
10. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
12. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
13. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы –многобоцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
14. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.
15. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
16. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
17. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
18. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
19. Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015.
20. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
21. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
22. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
23. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.
24. Правила вида спорта «Спортивный туризм», Министерство спорта Российской Федерации, 2016 г.
25. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, дистанции лыжные, Общероссийская общественная организация федерация спортивного туризма, 2014 г.
26. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, дистанции пешеходные, Общероссийская общественная организация федерация спортивного туризма, 2014 г.
27. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989

Для учащихся

1. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
2. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
3. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
4. Колесников Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
5. Константинов Ю.С., Шур г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник.-М.ФЦДЮТиК, 2007.
6. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2003.
7. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.:ФЦДЮТиК, 2002.
8. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005.
9. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017.
10. Правила вида спорта «Спортивный туризм», Министерство спорта Российской Федерации, 2016 г.
11. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, дистанции лыжные, Общероссийская общественная организация федерация спортивного туризма, 2014 г.
12. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, дистанции пешеходные, Общероссийская общественная организация федерация спортивного туризма, 2014.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989.

Календарный учебный график первого года обучения

№	Темы занятий(форма проведения занятий)	Кол-во часов			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
		Всего	Теория	Практика									
1	Общая подготовка (беседа)	4	4										
1.1	Планирование тренировочного процесса Теория.	4	4	-	2				2				
2.	Тактико-техническая подготовка	107	11	96									
2.1	Тактика прохождения дистанций Теория Практика	44	8	36	2 4	2 6	4	2	2	4	2 6	4	2 4
2.2	Техника преодоления препятствий Практика	48	-	48	6	6	4	4	4	6	6	6	6
2.3	Анализ прохождения дистанций Практика	12	-	12	1	2	1	1	1	1	2	1	2
2.4	Психологическая и морально волевая подготовка Теория	3	3	-			1	2					
3.	Топография и ориентирование	41	4	37									
3.1	Топографическая и спортивная карта Теория Практика	10	2	8	2	2	1					1 2	2
3.2	Способы ориентирования Теория Практика	20	2	18	1 4	4	2					1 4	4
3.3	Контрольные старты и соревнования по ориентированию Практика	12	-	12	3	3						3	3
4.	Физическая подготовка	119	7	112									
4.1	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Теория Практика	8	4	4			2 2					2 2	
4.2	Общая физическая подготовка. Теория Практика	48	2	46	2	4	8	2 8	8	6	4	2	4
4.3	Специальная физическая подготовка. Практика	54	-	54	4	4	6	6	10	10	8	4	2
4.4	Восстановительные средства и мероприятия Теория Практика	5	1	4				1 2		2			
5.	Инструкторская и судейская подготовка	16	4	12									
5.2	Организация и проведение соревнований, и их судейство.	16	4	12									

	<i>Теория</i> <i>Практика</i>							2	2	2		2	2	2
6	Контрольные старты и соревнования	40	-	40										
	Контрольные старты и соревнования <i>Практика</i>	40	-	40	6	6	3	3	2	6	6	2	6	
	ИТОГ 60:	324	29	295	37	38	36	35	33	35	36	36	37	

Календарный учебный график второго года обучения

№	Темы занятий (форма проведения занятий)	Кол-во часов			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
		Всего	Теория	Практика									
1	Общая подготовка (беседа)	4	4										
1.1	Планирование тренировочного процесса <i>Теория.</i>	4	4	-									
2.	Тактико-техническая подготовка	91	11	80									
2.1	Тактика прохождения дистанций <i>Теория</i> <i>Практика</i>	40	8	32									
2.2	Техника преодоления препятствий <i>Практика</i>	36	-	36									
2.3	Анализ прохождения дистанций <i>Практика</i>	12	-	12									
2.4	Психологическая и морально-волевая подготовка <i>Теория</i> <i>Практика</i>	3	3	-									
3.	Топография и ориентирование	42	4	40									
3.1	Способы ориентирования <i>Теория</i> <i>Практика</i>	30	4	28									
3.2	Контрольные старты и соревнования по ориентированию <i>Практика</i>	12	-	12									
4.	Физическая подготовка	127	6	121									
4.1	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках <i>Теория</i> <i>Практика</i>	6	3	3									
4.2	Общая физическая подготовка. <i>Практика</i>	55	2	53									
4.3	Специальная физическая подготовка. <i>Практика</i>	65	-	65									
4.4	Восстановительные средства и	5	1	4									

	мероприятия <i>Теория</i> <i>Практика</i>												
5.	<i>Судейская подготовка</i>	14	4	10									
5.2	Организация и проведение соревнований, и их судейство. <i>Теория</i>	14	4	10									
6	<i>Контрольные старты и соревнования</i> <i>Практика</i>	40	-	40									
		40	-	40	6	6	3	3	2	6	6	2	6
	ИТОГО:	324	27	297	36	36	36	36	36	36	36	36	36

Календарный учебный график третьего года обучения

№	Темы занятий(форма проведения занятий)	Кол-во часов			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
		Всего	Теория	Практика									
1	<i>Общая подготовка(беседа)</i>	4	4										
1.1	Планирование тренировочного процесса <i>Теория.</i>	4	4	-									
2.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	92	4	99									
2.1	Тактика прохождения дистанций <i>Теория</i> <i>Практика</i>	38	2	36									
2.2	Техника преодоления препятствий <i>Практика</i>	38	-	38									
2.3	Анализ прохождения дистанций <i>Практика</i>	12	-	12									
2.4	Психологическая и морально волевая подготовка <i>Теория</i> <i>Практика</i>	4	2	2									
3.	<i>Топография и ориентирование</i>	32	4	28									
3.1	Способы ориентирования <i>Теория</i> <i>Практика</i>	20	4	16									
3.2	Контрольные старты и соревнования по ориентированию <i>Теория</i> <i>Практика</i>	12	-	12									
4.	<i>Физическая подготовка</i>	142	4	138									
4.1	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках <i>Теория</i>	6	2	4									

	<i>Практика</i>												
4.2	Общая физическая подготовка. <i>Практика</i>	60	-	60									
4.3	Специальная физическая подготовка. <i>Практика</i>	64	-	64									
4.4	Восстановительные средства и мероприятия <i>Теория</i> <i>Практика</i>	6	2	4									
5.	<i>Судейская подготовка</i>	14	4	10									
5.2	Организация и проведение соревнований, и их судейство. <i>Теория</i> <i>Практика</i>	14	4	10									
6	<i>Контрольные старты и соревнования</i> <i>Практика</i>	40	-	40									
		40	-	40	6	6	3	3	2	6	6	2	6
	ИТОГО:	324	20	304	36	36	36	36	36	36	36	36	36

Диагностические материалы

Форма фиксации образовательных результатов 1-й год обучения

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Входящая контроль	Текущий контроль			Итоговый контроль			Общий результат
		Нормативы по ОФП	Нормативы по ОФП и СФП	Контрольный старт по туризму	Соревнования по ориентированию	Соревнования по туризму 3 класс	Участие в судействе соревнований	Нормативы по ОФП и СФП	

Форма фиксации образовательных результатов 2-й год обучения

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Входящая контроль	Тематический контроль		Текущий контроль			Итоговый контроль			Общий результат
		Нормативы по ОФП	Тест топография и ориентирование	Тест Судейская подготовка	Нормативы по ОФП и СФП	Контрольный старт	Соревнования по ориентированию	Соревнования по туризму 3 класс	Участие в судействе соревнований	Нормативы по ОФП и СФП	

Форма фиксации образовательных результатов 3-й год обучения

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Входящая контроль	Тематический контроль		Текущий контроль			Итоговый контроль			Общий результат
		Нормативы по ОФП	Тест топография и ориентирование	Тест Судейская подготовка	Нормативы по ОФП и СФП	Контрольный старт	Соревнования по ориентированию	Соревнования по туризму 3 класс	Участие в судействе соревнований	Нормативы по ОФП и СФП	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,00 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1 000 м (не более 5 мин 30 сек.)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 сек.)
	Бег 3 000 м (не более 13 мин 30 сек.)	Бег 3 000 м (не более 15 мин 10 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Лыжная гонка		
Выносливость	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 29 мин.30 сек.)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 19 мин.10 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Силовая подготовка		
Пресс	За 1 мин. 40-50 раз	За 1 мин. 50-55 раз
Подтягивание, высокая перекладина	10 подтягиваний	1-2 подтягивания
Приседание не одной ногой «Пистолетик»	5-8 на правой ноге 4-6 на левой ноге	4-6 на правой ноге 2-5 на левой ноге

Тесты по теме «Топография и ориентирование»

7. Дистанция, в спортивном ориентировании, которую можно пройти от одного КП к другому КП в любом порядке называется:

- А – дистанция в заданном направлении
- Б – маркированная дистанция
- В – дистанция по выбору

8. Каким знаком на картах изображается место старта?

- А – квадрат
- Б – треугольник
- В – окружность

9. Дистанция, в спортивном ориентировании, которую можно пройти от одного КП к другому КП в любом порядке называется:

- А – дистанция в заданном направлении
- Б – маркированная дистанция
- В – дистанция по выбору

10. Какой цвет используется для обозначения дистанции на карте?

- А – зеленый
- Б – синий
- В – красный

11. Если необходимо КП брать в определенном порядке, то это дистанция:

- А - По выбору
- Б - Заданного направления
- В - На маркированной трассе

12. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:

- А – в 1см 1км
- Б – в 1см 100м.
- В – в 1см 10м.

1. Какие условные знаки относятся к группе линейных ориентиров?

- А – озёра и болота
- Б – дороги и заборы
- В – ямки и микроямки

2. Каким цветом изображаются на картах спортивного ориентирования искусственные объекты?

- А – жёлтым
- Б – синим
- В – чёрным

3. Каким цветом изображаются на спортивных картах рельеф?

- А – черным
- Б – синим
- В – коричневым

4. По классификации условных знаков к какой группе относятся тропинки и дороги?

- А – камни и скалы
- Б – рельеф
- В – искусственные объекты

5. К группе точечных ориентиров относятся:

- А – россыпи камней
- Б – сухая канава
- В – микроямка

6. Линейными ориентирами называются:

- А - дороги, ручьи
- Б - поля, открытые пространства
- В – микрообъекты

1. При передвижении по местности карту нужно ориентировать:

- А - Через каждые 5 минут
- Б - Постоянно при смене направления движения
- В - После взятия контрольного пункта

2. Определить точку стояния можно по:

- А - Местным предметам
- Б - Солнцу
- В - Звездам

3. На дистанции маркированной трассы вы подошли к КП, местоположение которого не можете определить по карте. Ваши действия?

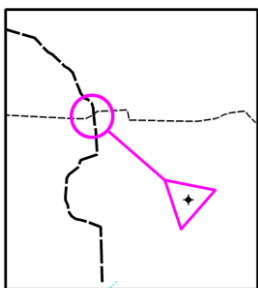
- А - сделаете прокол в любой точке карты и продолжите свой путь
- Б - сориентируете карту по компасу и пройдете по дистанции до большого, точного ориентира, а затем, определившись, нанесете прокол КП в карте
- В - подождете кого-то из соперников и спросите где находится КП

4. Понятие дополнительная привязка – это:

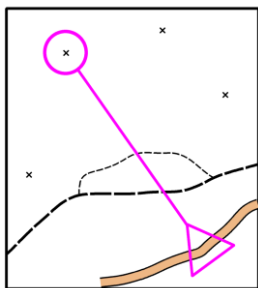
- А – вспомогательная веревка
- Б – четкий ориентир на местности
- В – бег за сильным ориентировщиком

5. Выберите пару правильных ответов:

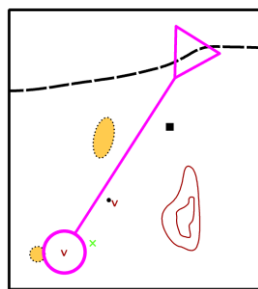
А. 1. Бег по азимуту



Б. 2. Точное чтение карты



В. 3. Бег в «мешок»



6. Вы не вышли с привязки на КП. Ваши действия?

- А – выйти ещё раз на привязку и затем на КП
- Б – начать искать в предполагаемом районе КП

В – бежать дальше, считая, что КП стоит не правильно

7. *Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанции по спортивному ориентированию?*

А – письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером

Б – дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции

В – сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

8. *Выберите правильное значение выражения «привязка КП»?*

А – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути

Б – конечный ориентир, с которого берётся КП

В – хорошо заметный ориентир, по которому участник может определить своё местонахождение

9. *Выберите правильное значение выражения «молоко»?*

А – участок местности насыщенный мелким рельефом

Б – труднопроходимый лес

В – участок местности не имеющий ориентиров

10. *Выберите правильное значение выражения «легенда КП»?*

А – уточнение местонахождения КП на объекте, местности и относительно её

Б – порядковый номер КП

В – ориентир, на котором установлен знак КП

Тесты по теме «Судейская подготовка»

ТЕСТ 1

1 СНАРЯЖЕНИЕ.

1.1 Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил сопровождения?

- a. не менее 6 мм;
- b. не менее 8 мм;
- c. не менее 10 мм.

1.2 Что является двойной веревкой?

- a. сдвоенная (сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;
- b. две отдельные веревки;
- c. все перечисленное.

1.3 Где могут применяться карабины без муфт?

- a. для организации промежуточных точек страховки;
- b. для транспортировки груза;
- c. для организации страховки (самоохранки).

1.4 Какое суммарное количество шкивов может быть использовано полиспасте?

- a. не должно превышать 4 штуки;
- b. не должно превышать 5 штук;
- c. не должно превышать 6 штук; d. не должно превышать 7 штук;

1.5 Веревкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов?

- a. не менее 4 мм;
- b. не менее 6 мм;
- c. не менее 8 мм; d. не менее 10 мм.

1.6 Что можно использовать для блокировки грудной обвязки беседки?

- a. веревка диаметром не менее 10 мм;
- b. двойная веревка диаметром не менее 6 мм;
- c. равнопрочная стропа;

1.7 Какая максимальная длина самоохранки должна быть участника?

- a. 0,5;
- b. 1,5;
- c. 2 .

1.8 В качестве чего могут быть использованы зажимы?

- a. в качестве средства для организации движения по перилам;
- b. в качестве элемента подключения полиспаста натягиваемой веревке при организации перил;
- c. для организации самоохранки при подъеме спуске по перилам.

1.9 При выполнении каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах?

- a. при выполнении страховки;
- b. при работе сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил тонкого льда;
- c. при торможении носилок, движущихся по навесной переправе;
- d. при работе веревкой при укладке бревна через преграду.

1.11 При работе на этапе, какого момента участник должен находиться в каске?

- a. момента пристегивания участника перильной веревке;
- b. при начале работы веревкой;
- c. момента пересечения границы этапа до выхода из нее.

1.12 Чем обязательно должна быть оборудована каска?

- a. номером участника;
- b. названием команды;
- c. шнуром-каскаоулавливателем.

2 ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

2.1 Какое расстояние должно быть между страхующей сопровождающей веревками при

переправе первого участника вброд?

- a. не имеет значения;
- b. не менее 1/3 ширины реки;
- c. не менее 1/2 ширины реки.

2.2 Каким количеством участников должны удерживаться страховочная сопровождающая веревки при переправе первого участника вброд?

- a. не менее двух человек на каждую веревку;
- b. не менее одного человека на каждую веревку;
- c. всего одним человеком.

2.3 Должны ли быть закреплены концы страхующей сопровождающей веревок при переправе первого участника вброд?

- a. да;
- b. нет;

2.4 Куда крепятся страховочные сопровождающие веревки при переправе первого участника вброд?

- a. беседочный карабин;
- b. грудное перекрестье участника;
- c. скользящий карабин боковую часть страховочного пояса.

2.5 Может ли участник, переправляющийся вброд первым, двигаться с рюкзаком?

- a. может;
- b. не может;
- c. может, но пустым.

2.6 Как должна осуществляться переправа первого участника по тонкому льду?

- a. без лыж, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- b. на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- c. на лыжах, крепления застегнуты, руки темляках лыжных палок.

2.7 При каком расстоянии от бревна до поверхности воды первому участнику, переправляющемуся через реку по бревну, должна быть обеспечена судейская страховка?

- a. 1
- b. 2
- c. 3

2.8 Может ли первый участник, переправляющийся через реку по бревну, двигаться сидя на бревне?

- a. может;
- b. не может;

2.9 Как должна быть организована страховка при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну по бревну?

- a. рук;
- b. через опорную точку;
- c. через беседочный карабин страховочного пояса.

2.10 Куда подключается конец страховочной веревки при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну по бревну?

- a. скользящий карабин боковую часть страховочного пояса;
- b. беседочный карабин страховочного пояса;
- c. грудное перекрестье.

ТЕСТ 2

1. «Класс дистанции» зависит:

- A. От количества участвующих команд;
- B. От спортивной квалификации участников;
- B. От количества дистанций;
- Г. От количества, трудности и разнообразия препятствий.

3. «Квалификационный ранг дистанции» зависит:

- A. От количества, трудности и разнообразия препятствий;

- Б. От количества дистанций, входящих в Программу соревнований;
- В. От класса дистанции и квалификации участников;
- Г. От количества участников, имеющих 1 спорт.разряд по тур. многоборью.

4. Отметьте, какие обязанности выполняет Оргкомитет соревнований, и какие – ГСК:

- 1. Определяет место проведения;
- 2. Составляет Положение;
- 3. Назначает Главного судью;
- 4. Подбирает состав судей;
- 5. Готовит оборудование дистанций
- 6. Утверждает результаты сор-ий;
- 7. Утверждает протоколы рассмотрения протестов
- 8. Решает вопросы безопасности и охраны природы.

6. Положение о соревнованиях должно быть разослано в коллективы не позднее чем:

- А. За 2 мес.
- Б. За 30 дней;
- В. За 14 дней;
- Г. За 10 дней.

7. Изменения и дополнения в Положение может вносить:

- А. ГСК и не позднее, чем за 10 дней до начала соревнований;
- Б. Проводящая организация и не позднее, чем за 3 дня до начала соревнований;
- В. ГСК и не позднее, чем за 7 дней до начала соревнований;
- Г. Проводящая организация и не позднее, чем за 7 дней до начала соревнований;

8. Кто может отменить решение ГСК, противоречащее Правилам соревнований?

- А. Инспектор дистанции;
- Б. Председатель мандатной комиссии;
- В. Председатель оргкомитета;
- Г. Инспектор соревнований.

9. Протест на нарушение Правил и Положение в части подготовки и организации соревнований подается:

- А. Не позднее, чем через час после вывешивания стартового протокола по данному виду Программы;
- Б. Не позднее, чем за час до начала соревнований по данному виду Программы;
- В. Не позднее, чем через час после вывешивания предварительных протоколов по данному виду Программы;
- Г. Не позднее, чем за час до вывешивания стартового протокола по данному виду Программы;

10. Протесты пишутся и подаются:

- А. На имя зам. гл. судьи по судейству, подаются Гл. секретарю;
- Б. На имя Гл. судьи, подаются зам. гл. судьи по судейству;
- В. На имя Гл. судьи, подаются Гл. секретарю;
- Г. На имя Гл. судьи, подаются Гл. секретарю данного вида соревнований..

11. Минимальный возраст участников детских и юношеских соревнований (10 -15 лет) определяется:

- А. Годом рождения;
- Б. Датой рождения
- В. Классом обучения в общеобразовательной школе.

12. Чем в первую очередь определяется класс короткой дистанции?

- А. Количеством этапов;
- Б. Длиной трассы ;
- В. Перепадом высот;
- Г. Количеством баллов оценки дистанции.

13. Чем определяется тактическая и техническая сложность этапа?

- А. Крутизной склонов, шириной преград, общим перепадом высот;
- Б. Количеством специального снаряжения, необходимого для его прохождения;
- В. Соотношением командных и судейских средств преодоления;

Г. Уровнем необходимых специальных знаний у участников.

14. «Ошибки страховки»:

Участник на страховке потерял рукавицу. Он может заменить ее шапкой?

А. – Да;

Б. – Нет;

В. – Да, если шапка меховая (кожаная) или имеет плотное тканевое покрытие.

15. «Ошибки страховки»:

У страхующего участника свободный конец веревки зацепился за корень (камень).

Он может:

А. Дать команду «Стоп! Закрепись!» и держа веревку одной рукой, второй распутать конец;

Б. Дать команду «Стоп! Закрепись!» и удерживая одной рукой сдвоенную через опорный карабин веревку, второй распутать конец;

В. Дать команду «Поднимись! (Опустись!) на метр», завязать на страховке «узел проводника», встегнуть его в опорный карабин и заняться распутыванием веревки;

Г. Держать страховку обоими руками и ждать помощи от других участников.

16. На середине веревки завязан узел и она навешена на карабин опоры. Можно ли считать ее «сдвоенной»?

А. Да.

Б. Нет.

В. Да, если это «сдвоенный узел проводника» («заячьи уши»),

Г. Да, если это «Узел среднего» («бабочка»).