

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Вид спорта "Спортивный туризм" включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов». Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет - Федерация спортивного туризма России, в Тюменской области — общественная организация Федерация спортивного туризма Тюменской области. Всероссийский реестр видов спорта ввел новые понятия для спортсменов-туристов. Все соревнования разделены на 2 дисциплины: дисциплина- маршрут (ранее - соревнования спортивных походов) и дисциплина-дистанция (ранее - соревнования по туристскому многоборью, соревнования по технике туризма). В обеих дисциплинах соревнования проводятся по различным видам туризма: пеший, водный, лыжный, горный, парусный, спелео, на средствах передвижения (велоcипедные, автомото, конные), комбинированные.

В 2009 г. в АУ ДОД «ДООЦ «Берёзка» была лицензирована программа спортивно-туристской направленности «Спортивный туризм». Она объединяла опыт, наработанный ранее в секции туристского многоборья и опыт участия в соревнованиях районного, областного, регионального и всероссийского уровней. По этой программе секция, действовавшая на базе МАОУ Ильинская СОШ отработала 5 полных учебных года и добилась значительных успехов. Спортсмены-учащиеся секции являются безусловными лидерами районных соревнований и уверенно выступают на Первенствах Тюменской области, занимая призовые места. 6 учащихся выполнили I спортивный разряд. За этот период тренер-преподаватель секции определился в выборе вида спорта, в котором работает и добивается результатов: спортивный туризм — дисциплина: дистанции - пешеходные.

**Цель программы**:

1. Создание условий для развития мастерства обучающегося в области спортивного туризма.
2. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонней физической, технической и тактической подготовленности, укрепление здоровья занимающихся.

**Задачи программы:**

* Обучающие:

1. Формирование знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма;
2. Формирование знаний, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий;
3. Формирование компетентности обучающихся в области спорта.

* Воспитательные:

1. Формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию;
2. Формирование бережного отношения друг к другу;
3. Формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

* Развивающие:

1. Совершенствование физического развития обучающегося и его спортивных навыков;
2. Гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка;
3. Развитие волевых способностей и самостоятельности учащихся.

**Направленность программы:**

Физкультурно-спортивная.

**Новизна и актуальность.**

Программа с таким содержанием «Спортивный туризм — дисциплина: дистанции - пешеходные» является новой не только для секции спортивного туризма Казанского района, но и Тюменской области. На сегодняшний день нет типовых программ по спортивному туризму и для отделений спортивных школ страны. Основой для разработки данной программы стала авторская программа Федотова А.Е., тренера-преподавателя СДЮСШОР № 2 ГБОУ Центр образования «Санкт-Петербургский городской дворец творчества юных». Программа составлена на основе обобщения передового опыта работы тренеров по спортивному туризму, с учетом требований к типовым программам для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по направлению «спортивный туризм- дисциплина: дистанции - пешеходные», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей в РФ, утверждённой Распоряжением Правительства РФ 04.09.2014 г. № 1726-р.

**Особенности данной программы дополнительного образования.**

Особенность программы – ее реализация, в значительной степени, в природной среде, во время учебно- тренировочных сборов, участия в соревнованиях. Возможность и необходимость вести образовательный и воспитательный процесс непрерывно в течение нескольких дней в автономных условиях.

**Возраст учащихся.**

Заниматься по данной программе могут обучающиеся в возрасте от 9 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и туризмом, подтвержденных ежегодным прохождением медицинского обследования. К освоению данной программы могут приступить дети, впервые начинающие заниматься туризмом. В группы старше 1-го года могут приниматься учащиеся, уже получившие начальную спортивно- туристскую подготовку в других образовательных учреждениях, и (или) сдавшие нормативы по ОФП и СФП, соответствующие уровню подготовленности команд.

**Сроки реализации образовательной программы.**

Данная программа может быть полностью реализована в течение 8 лет. Программа разбита на 3 этапа:

*Этап начальной подготовки*:

* 1 год - ГНП-1 – 216часов, 6 часов в неделю;

*Учебно-тренировочный этап*:

* 2 год - УТГ-1- 216 часов, 6 часов в неделю;
* 3 год - УТГ-2 –216 часов, 6 часов в неделю;

*Этап спортивного совершенствования*:

* 4 год - ГСС-1 –216часов, 6 часов в неделю;

Такое количество часов отвечает специфике данной программы, позволяет уделять повышенное внимание вопросам безопасности и формированию необходимых спортивных навыков.

**Формы и режим занятий.**

По форме занятия бывают:

* Групповые (тренировки, теоретические занятия);
* Индивидуально-групповые (занятия по специальной физической и технической подготовке, на соревнованиях);
* Микро-группами: работа команд на соревнованиях и при подготовке к ним.

Занятия проходят в режиме тренировок, однодневных и многодневных учебно-тренировочных сборов, участия в соревнованиях. В течение недели проводятся занятия по специальной технической и физической подготовке: на стадионе и в спортивном зале МАОУ Ильинская СОШ, полигоне в окрестностях села Ильинка. Теоретические занятия с аудиторной практикой - в учебных помещениях МАОУ Ильинская СОШ. Занятия групп различных этапов подготовки проводятся преимущественно одновременно.

**Ожидаемые результаты.**

Результатом будет являться формирование одной или нескольких спортивных команд из группы, регулярно выступающих на соревнованиях по спортивному туризму и повышающих спортивные разряды.

Для каждого обучающего результатом будет сформированность знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий; сформированность компетенций в области спорта в целом и спортивного туризма в частности; внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию; бережного отношения друг к другу; навыков уважительных взаимоотношений между участниками в спортивной команде; совершенствование физического развития обучающегося и его спортивных навыков; гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка; развитие волевых способностей и самостоятельности учащихся. Готовность применять приобретенные компетенции в условиях спортивного категорийного похода и в экстремальных ситуациях природных и техногенных катастроф. Предпрофессиональная подготовка для дальнейшей деятельности в сфере промышленного альпинизма и службы МЧС.

**Формы подведения итогов.**

Постоянный мониторинг ведется по параметрам:

* выступление на соревнованиях;
* присвоение разрядов и спортивных званий;
* состояние здоровья — медицинские осмотры.

Для перевода на следующий год обучения требуется выполнить не менее 2-х нормативов из 3-х: разрядные нормы по спортивному туризму, нормативы по общей физической подготовке -ОФП и специальной физической подготовке -СФП соответствующей возрастной группы.

Тренером-преподавателем планируется количество стартов и возможные призовые места на соревнованиях: дисциплина дистанция-пешеходная. Основные итоговые мероприятия – спортивные соревнования. Многогранная подготовка спортсменов-туристов позволяет им участвовать в соревнованиях не только по основной дисциплине «дистанция- пешеходная», но и участвовать в спортивных соревнованиях по «смежным» видам спорта: спортивное ориентирование, дисциплина дистанция-лыжная, дистанции комбинированные - поисково-спасательные работы, возможно - горный туризм, водный туризм и т. п., участвовать в спортивных категорийных походах.

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Этап начальной подготовки (НП).**

1 год обучения. Возраст основной группы учащихся – 9-11 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся Ильинской СОШ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе: | |
| Теоретические | Практические |
| ***1*** | ***Теоретическая подготовка*** | ***26*** | ***26*** | ***-*** |
| 1.1 | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы. | 2 | 2 | - |
| 1.2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму. | 2 | 2 | - |
| 1.3 | Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 2 | 2 | - |
| 1.4 | Топография, условные знаки. Спортивная карта. | 4 | 4 | - |
| 1.5 | Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. | 4 | 4 | - |
| 1.6 | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному туризму. | 4 | 4 | - |
| 1.7 | Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму. | 4 | 4 | - |
| 1.8 | Основы туристской подготовки. | 4 | 4 | - |
| ***2*** | ***Практическая подготовка*** | ***190*** | ***-*** | ***190*** |
| 2.1 | Техническая подготовка | 64 | - | 64 |
| 2.2 | Тактическая подготовка | 52 | - | 52 |
| 2.3 | Подготовка по спортивному ориентированию | 20 | - | 20 |
| 2.4 | Общая физическая подготовка | 32 | - | 32 |
| 2.5 | Специальная физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| 2.6 | Контрольные и переводные испытания | 4 | - | 4 |
|  | **Итого часов:** | **216** | **26** | **190** |

Вне сетки часов:

* Участие в соревнованиях;
* Учебно-тренировочные сборы;
* Медицинское обследование.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).**

2-3 год обучения. Возраст основной группы учащихся – 12-13 (14) лет.

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе: | |
| Теоретические | Практические |
| ***1*** | ***Теоретическая подготовка*** | ***14*** | ***14*** | ***-*** |
| 1.1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | 2 | 2 | - |
| 1.2 | Режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 2 | 2 | - |
| 1.3 | Топография, условные знаки. Спортивная карта. | 2 | 2 | - |
| 1.4 | Техника спортивного ориентирования. | 2 | 2 | - |
| 1.5 | Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму. | 4 | 4 | - |
| 1.6 | Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму. | 2 | 2 | - |
| ***2*** | ***Практическая подготовка*** | ***202*** | ***-*** | ***202*** |
| 2.1 | Техническая подготовка | 54 | - | 54 |
| 2.2 | Тактическая подготовка | 60 | - | 60 |
| 2.3 | Подготовка по спортивному ориентированию | 20 | - | 20 |
| 2.4 | Общая физическая подготовка | 40 | - | 40 |
| 2.5 | Специальная физическая подготовка | 24 | - | 24 |
| 2.6 | Контрольные и переводные испытания | 4 | - | 4 |
|  | **Итого часов:** | **216** | **14** | **202** |

Вне сетки часов:

* Участие в соревнованиях;
* Учебно-тренировочные сборы;
* Медицинское обследование;
* Инструкторская и судейская практика.

**Этап спортивного совершенствования (СС).**

4 год обучения. Возраст основной группы учащихся – 14-16 (17-18) лет.

Формируется из спортсменов, выполнивших норматив не ниже 2 разряда. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе: | |
| Теоретические | Практические |
| ***1*** | ***Теоретическая подготовка*** | ***4*** | ***4*** | ***-*** |
| 1.1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | 2 | 2 | - |
| 1.2 | Режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 2 | 2 | - |
| ***2*** | ***Практическая подготовка*** | ***212*** | ***-*** | ***212*** |
| 2.1 | Техническая подготовка | 44 | - | 44 |
| 2.2 | Тактическая подготовка | 64 | - | 64 |
| 2.3 | Подготовка по спортивному ориентированию | 20 | - | 20 |
| 2.4 | Общая физическая подготовка | 40 | - | 40 |
| 2.5 | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 |
| 2.6 | Контрольные и переводные испытания | 4 | - | 4 |
|  | **Итого часов:** | **216** | **4** | **212** |

Вне сетки часов:

* Участие в соревнованиях;
* Учебно-тренировочные сборы;
* Медицинское обследование;
* Инструкторская и судейская практика.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Этап начальной подготовки (НП).**

1 год обучения. Возраст основной группы учащихся – 9-11 лет.

**1. Теоретическая подготовка.**

*1.1.Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.*

Порядок и содержание работы спортивной секции.

Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение спортивного туризма. Особенности спортивного туризма. Крупнейшие Всероссийские и областные соревнования. Массовые соревнования юных туристов.

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

*1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму.*

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности, в спортивном зале. Техника безопасности при участии в соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена туриста при различных погодных условиях.

*1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

*1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.*

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки туриста. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

*1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.*

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

*1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.*

Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Последовательность действий спортсменов-туристов при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при нарушении условий этапа. Действия спортсмена при контактной работе рядом с соперником. Анализ соревнований.

*1.7. Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.*

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

*1.8. Основы туристской подготовки.*

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

**2. Практическая подготовка.**

*2.1. Техническая подготовка.*

Организация работы в личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа».

Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; переправа по заранее уложенному бревну; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями, навесная переправа.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

*2.2. Тактическая подготовка.*

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой; навесная переправа.

*2.3. Подготовка по спортивному ориентированию.*

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

*2.4. Общая физическая подготовка.*

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

*2.5. Специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Однодневные туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

*2.6. Контрольные и переводные испытания.*

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и спортивному ориентированию. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

**3. Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях согласно единому календарному плану. Участие в Первенствах района, области, в соревнованиях членов секции, учащихся школы. К проведению соревнований учащиеся на теоретических занятиях должны изучить: положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному туризму; действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях. К концу этапа начальной подготовки учащиеся должны уметь: закончить дистанцию 1 – 2 класса. Участие в течение года в 3-6 соревнованиях по спортивному туризму по своей возрастной группе.

**4. Учебно-тренировочные сборы.**

Проведение УТС в рамках работы лагеря дневного пребывания МАОУ Ильинская СОШ (июнь).

**5. Медицинское обследование.**

Прохождение медицинского обследования – 1раз в год.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).**

2-3 год обучения. Возраст основной группы учащихся – 12-13 (14) лет.

**1. Теоретическая подготовка.**

*1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.*

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности, в спортивном зале. Техника безопасности при участии в соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

*1.2. Режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

*1.3. Топография, условные знаки. Спортивная карта.*

Особенности топографической подготовки туриста. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

*1.4. Техника спортивного ориентирования.*

Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

*1.5. Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму.*

Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Последовательность действий спортсменов-туристов при прохождении соревновательной дистанции. Тактический план. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при нарушении условий этапа. Действия спортсмена при контактной работе рядом с соперником. Анализ соревнований.

*1.6. Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.*

Правила соревнований. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

**2. Практическая подготовка.**

*2.1. Техническая подготовка.*

Организация работы в личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Самостраховка. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа».

Технические этапы дистанций 2-го, 3-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями, самонаведение перил; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями; навесная переправа (в том числе самонаведение перил); крутонаклонная навесная переправа по перилам, наведённым судьями, самонаведение перил.

Изучение техники вязания узлов: «встречный», «встречная восьмёрка», «грейпвайн», «брамшкотовый», «австрийский проводник», «двойной проводник», «штык», «стремя», «карабинная удавка», «булинь», «двойной булинь», «грейпвайн-удавка», «схватывающий Бахмана», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

*2.2. Тактическая подготовка.*

Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями, самонаведение перил; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями, самонаведение перил; «маятник», самонавдение перил; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой, самонаведение перил; навесная переправа, самонавдение перил; крутонаклонная навесная переправа по перилам, наведённым судьями, самонаведение перил.

*2.3. Подготовка по спортивному ориентированию.*

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Топографическая съемка местности. Ориентирование с помощью линейных, площадных, точечных ориентиров. Ориентирование при смене направления с помощью линейных, площадных, точечных ориентиров. Чтение объектов с линейных, площадных, точечных ориентиров. Взятие КП. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

*2.4. Общая физическая подготовка.*

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

*2.5. Специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 12 км. Однодневные туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

*2.6. Контрольные и переводные испытания.*

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и спортивному ориентированию. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

**3. Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях согласно единому календарному плану. Участие в Первенствах района, области, в соревнованиях членов секции, учащихся школы. К проведению соревнований учащиеся на теоретических занятиях должны изучить: положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному туризму; действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях. К концу учебно-тренировочногоэтапа учащиеся должны уметь: закончить дистанцию 2-3 класса. Участие в течение года в 5-8 соревнованиях по спортивному туризму по своей возрастной группе.

**4. Учебно-тренировочные сборы.**

Проведение УТС в рамках работы лагеря дневного пребывания МАОУ Ильинская СОШ (июнь).

**5. Медицинское обследование.**

Прохождение медицинского обследования - 1раз в год.

**6. Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская практика – участие в организации тренировочных занятий с группой начальной подготовки и при проведении УТС. Судейская практика – участие в постановке дистанций и судействе внутрисекционных, школьных и районных соревнований.

**Этап спортивного совершенствования (СС).**

4 год обучения. Возраст основной группы учащихся – 14-16 (17-18) лет.

**1. Теоретическая подготовка.**

*1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.*

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности, в спортивном зале. Техника безопасности при участии в соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

*1.2. Режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

**2. Практическая подготовка.**

*2.1. Техническая подготовка.*

Организация работы в личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Совершенствование техники прохождения (преодоления) различных этапов.

Технические этапы дистанций 3-го, 4-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой с самостоятельным наведением перил; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам с самостоятельным наведением перил; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам с самостоятельным наведением перил; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с самостоятельным наведением перил; навесная переправа с самостоятельным наведением перил; крутонаклонная навесная переправа по перилам с самостоятельным наведением перил.

Совершенствование техники вязания узлов: «проводник-восьмёрка», «встречный», «встречная восьмёрка», «грейпвайн», «брамшкотовый», «австрийский проводник», «двойной проводник», «штык», «стремя», «карабинная удавка», «булинь», «двойной булинь», «грейпвайн-удавка», «схватывающий Бахмана», «австрийский схватывающий».

*2.2. Тактическая подготовка.*

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го, 4-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостоятельным наведением перил; подъем и спуск по склону по перилам с самостоятельным наведением перил; «маятник» с самостоятельным наведением перил; переправа с укладкой бревна и с самостоятельным наведением перил; навесная переправа с самостоятельным наведением перил; крутонаклонная навесная переправа по перилам с самостоятельным наведением перил.

*2.3. Подготовка по спортивному ориентированию.*

Движение по азимуту. Ориентирование с помощью линейных, площадных, точечных ориентиров. Ориентирование при смене направления с помощью линейных, площадных, точечных ориентиров. Чтение объектов с линейных, площадных, точечных ориентиров. Взятие КП. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

*2.4. Общая физическая подготовка.*

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

*2.5. Специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Однодневные туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

*2.6. Контрольные и переводные испытания.*

Участие в течение года в 4-5 соревнованиях по ОФП и спортивному ориентированию. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 60 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

**3. Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях согласно единому календарному плану. Участие в Первенствах района, области, региона, в соревнованиях членов секции, учащихся школы. К проведению соревнований учащиеся на теоретических занятиях должны изучить: положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному туризму; действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях. К концу учебно-тренировочногоэтапа учащиеся должны уметь: закончить дистанцию 3-4 класса. Участие в течение года в 7-10 соревнованиях по спортивному туризму по своей возрастной группе.

**4. Учебно-тренировочные сборы.**

Проведение УТС в рамках работы лагеря дневного пребывания МАОУ Ильинская СОШ (июнь).

**5. Медицинское обследование.**

Прохождение медицинского обследования - 1раз в год.

**6. Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская практика – участие в организации тренировочных занятий с группой начальной подготовки и при проведении УТС. Судейская практика – участие в постановке дистанций и судействе внутрисекционных, школьных и районных соревнований.

**4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Занятия проходят в режиме тренировок, однодневных и многодневных учебно-тренировочных сборов, участия в соревнованиях. Режим занятий – 2 часа в день, три дня в неделю.

Формы занятий:

1. *Групповые*. В данной форме проводится большая часть тренировочных практических и теоретических занятий. Выбор данной формы занятий обусловлен прежде всего необходимостью воспитания обучающихся в духе коллективизма и взаимопомощи, а также доступностью значительной части изучаемого материала при его изучении в больших группах.
2. *Индивидуально-групповые*. Занятия по специальной физической и технической подготовке, во время участия в соревнованиях. Данная форма занятий предполагает более тщательную отработку навыков прохождения отдельных этапов дистанции, развития и совершенствования общефизической подготовки.
3. *Микро-группами*. Работа команд на соревнованиях и при подготовке к ним. Так как состав команд по спортивному туризму (дисциплина-дистанция) насчитывает 4 человека, то уместна работа именно микрогруппах этого состава, где каждый обучающийся осознаёт и отрабатывает свои задачи при подготовке к прохождению дистанции «пешеходная-группа».

Большая часть занятий ориентирована на отработку практических навыков, что связано со спецификой вида спорта. Теоретические занятия нацелены прежде всего на понимание основных правил безопасного прохождения дистанций при наличии большого количества специфической терминологии, знаков и действий.

Тренировочные занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале Ильинской СОШ, где подготовлен ряд специальных сооружений для отработки отдельных этапов пешеходных дистанций, имеется скалотуродром. В окрестностях села Ильинка имеется карта для проведения занятий по спортивному ориентированию, сложный рельеф, где также возможна постановка и отработка этапов пешеходных дистанций. Для проведения тренировочных занятий имеется 12 полных комплектов специального туристического снаряжения: страховочная система (грудная обвязка + беседка) с усами самостраховки, каска, жумар, ФСУ «восьмёрка», блок-ролик для навесной переправы, карабины, перчатки. Имеется необходимое количество основных (диаметр – 10 мм.) верёвок длиной от 20 до 50 метров, карабины для крепления перил, блоки для наведения перил. Для проживания в полевых условиях во время участия в соревнованиях имеется необходимое количество палаток, туристических ковриков, спальных мешков, костровые принадлежности. Для проведения занятий по спортивному ориентированию на территории Казанского района специалистами Федерации спортивного ориентирования Тюменской области подготовлены три спортивных карты: «Ильинка», «Боровлянка», «Лесопарк с. Казанское». Имеется необходимое оборудование для постановки дистанций спортивного ориентирования, распечатанные карты и компасы. Для проведения занятий в зимнее время используется лыжное снаряжение Ильинской СОШ.

Тренировочные занятия проводит инструктор детско-юношеского туризма, тренер-преподаватель со стажем работы в области подготовки спортивно-туристских команд с 1994 года.

**5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 1983.
2. Алёшин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., 1974.
3. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа «Спортивное ориентирование». М., 1999.
4. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». М., 2000.
5. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. М., 2001.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М., 1990.
7. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слёты и соревнования. М., 1984.
8. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. М., 2000.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М., 2002.
10. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М., 1999.
11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М., 1988.
12. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., 2000.
13. Маслов А.Г. программа «Юные инструкторы туризма». М., 1999.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. полевые туристические лагеря. М., 2000.
15. Обеспечение безопасности туристских походов с учётом видов туризма /Сост. А.А. Важенин. Тюмень, 2012.
16. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М., 1978.
17. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. М., 1987.
18. Правила вида спорта «Спортивный туризм». М., 2013.
19. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Спортивные дисциплины «дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция – пешеходная – группа». М., 2019.
20. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Спортивные дисциплины «дистанция - лыжная», «дистанция – лыжная - связка», «дистанция – лыжная – группа». М., 2014.
21. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. М., 2003.
22. Сборник нормативных документов по организации туристско-краеведческой деятельности / Сост. Бекдаирова Л.Ю., Баянова О.В., Саранчук С.И. Тюмень, 2010.
23. Теплоухов В.М. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. Тюмень, 2000.
24. Туристская игротека / под ред. Ю.С. Константинова. М., 2000.
25. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М., 1990.
26. Федотов А.Е., Сорокина Н.В. Образовательная программа «Спортивный туризм. Дисциплина – дистанция – пешеходная». С-Птб., 2013.
27. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М., 1997.