

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОРЛЕНОК»**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 41  
От «30» 08 2023г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУДО КО СШОР «Орленок»  
В.В.Заикин  
приказ № \_\_\_\_\_ от 1.08 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6 - 17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год 184, режим 4 ч/нед

Разработчик:  
зам.директора СШОР «Орленок» Житкова О.Н.  
инструктор-методист СШОР «Орленок»  
Яковлева Т.А.

г. Калуга, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ.

1.Пояснительная записка.	3
2.Цели и задачи программы.	5
3.Формы и режим реализации программы.	6
4.Ожидаемые результаты.	7
5.Учебный план и содержание программы.	9
6.Методическое обеспечение программы.	11
7.Общие требования к организации образовательного процесса.	13
8.Материально-технические условия реализации программы.	14
9.Учебно-информационное обеспечение.	17
10.Кадровое обеспечение.	18
Приложение № 1 Календарный план-график.	19
Приложение № 2 Учебно-тематический план .	20
Приложение № 3 Словарь специальных терминов.	21
Приложение № 4 Инструкция по обеспечению безопасности образовательного и соревновательного процессов.	25

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному туризму является общеразвивающей программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе. Спортивный туризм включает две группы спортивных дисциплин, объединяющие спортивные дисциплины, для которых характерны общие отличительные признаки: - спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «маршрут», – группа спортивных дисциплин «маршрут»; - спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «дистанция», – группа спортивных дисциплин «дистанция»;

Группа дисциплин «маршрут» – соревнования заключаются в преодолении туристской группой определенных спортивных туристских маршрутов с преодолением препятствий в природной среде в течении нескольких дней. Группа дисциплин «дистанция» – спортсмены преодолевают препятствия на короткой дистанции, которые заранее проложены на искусственном или естественном рельефе. Официальные спортивные соревнования и физкультурные мероприятия по спортивному туризму проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта. Группа дисциплин «Маршрут» объединяет следующие виды туризма: Водный. Средства сплава – катамараны, рафты, байдарки, каяки и прочее. Лыжный. Для передвижения используются лыжи. Пешеходный. Передвижение пешком с использованием туристского и специального снаряжения. При проведении соревнований по спортивному туризму различают понятия: «маршрут заявленный» – маршрут, планируемый к прохождению, и «маршрут пройденный» – маршрут, фактически пройденный спортивной туристской группой. В зависимости от категории трудности включенных в маршрут препятствий, числовых значений параметров маршрута – протяженности и продолжительности активной части маршрута, а также факторов природной среды – географический район, суммарный перепад высот на маршруте, уровень воды в реке во время сплава, низкая отрицательная температура и неблагоприятные погодные условия; автономности группы при прохождении маршрута и т.п., спортивные туристские маршруты разделяются по категориям сложности от 1 (простой), до 6 –(самой сложной) категории. Маршруты, не содержащие категорированных препятствий, относятся к степенным маршрутам 1, 2 или 3 категориям сложности, в порядке возрастания сложности маршрута. Соревнования в спортивных дисциплинах, содержащих в наименовании слово «группа», означает, что участники одной команды стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой,

используя тактические и технические приемы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками. Соревнование в спортивных дисциплинах, содержащих в наименовании слово «связка», означает, что одновременно стартуют два участника связки и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции. Состав связок (групп) может быть либо мужским и женским, либо смешанным. Соотношение количества мужчин и женщин в составе смешанных групп определяется Положением о соревнованиях. Характер проведения соревнований. По характеру соревнования делятся на: - личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику, связке); - лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам);

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

**Нормативно-правовые акты и документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

**Актуальность программы** обусловлена государственным социальным заказом, популярностью вида спорта среди подрастающего поколения, запроса родителей.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия спортивным туризмом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, силы ног, выносливости, координации движений в пространстве и во времени. Спортивный туризм считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя занимающиеся с различными физическими данными.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

## 2.Цели и задачи программы.

**2.1.Целью дополнительной общеразвивающей программы** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности по спортивному туризму. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по спортивному туризму;</li> <li>- Получение знаний о устройстве и работе с компасом;</li> <li>-Овладение техникой узлов;</li> <li>- топографические знаки, карты</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получит теоретические знания в области строения человека;</li> <li>- знания о истории развития спортивного туризма в России, мире;</li> <li>-знания о подготовке туристического инвентаря к занятиям, соревнованиям.</li> </ul>	<p><b>Контроль :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-контрольно-тестовые упражнения,</li> <li>- участие в соревнованиях по спортивному туризму</li> </ul>
<p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение работать в группе, команде;</li> <li>-развитие силы воли, стремление к победе</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-дисциплинированность</li> <li>-ответственность;</li> <li>-соблюдение правил соревнований</li> </ul>	<p><b>Диагностика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-тестирование;</li> <li>- наблюдение</li> </ul>
<p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координация движений;</li> <li>- выносливость ;</li> <li>-развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно принимать решения по ходу передвижения;</li> </ul>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие физических качеств;</li> <li>-формирование двигательных навыков</li> </ul>	<p><b>Контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>контрольно-тестовые упражнения,</li> <li>- участие в соревнованиях по спортивному туризму</li> </ul>

-усовершенствовать приобретенные навыки;		
--	--	--

## 2.2.Адресат программы.

Программа разработана для мальчиков и девочек с 6 до 17 лет, желающих заниматься спортивным туризмом. К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка.

Количественный состав группы обучающихся до 30 человек.

Для зачисления обучающихся предоставляются документы:

- заявления одного из родителей ( законного представителя);
- медицинская справка;
- копия свидетельства о рождении;
- фотография 3 х 4 2 шт.
- согласие на обработку персональных данных

## 3.Формы и режим реализации программы.

**3.1.Форма обучения** –очная, дистанционная. Дистанционная форма обучения возможна при установлении локальным актом учреждения.

### 3.2.Формы организации занятий:

- Групповые занятия;
- Индивидуальная;
- Фронтальная по подгруппам

### 3.3.Типы занятий:

- Теоретические занятия;
- Практические занятия;
- Комбинированные занятия;
- Контрольные тренировки;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера-преподавателя;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Соревновательный.

### 3.4.Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочное занятие;
- Беседа;
- Открытое занятие;
- Соревнование

**3.5.Методы обучения**, в основе которых лежат способы организации занятий:

словесный	наглядный	практический
рассказ, объяснение,	показ, демонстрация	тренировочные

беседа, анализ	видеоматериалов, показ педагогом приемов выполнения	упражнения на развитие качеств, упражнения на технику, соревновательные упражнения.
----------------	---	---

### 3.6.Режим занятий.

Количество занятий - 2 занятия в неделю по 2 академических часа . Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

**3.7.Срок обучения по программе 1 год, 46 недель, в общем объеме 184 ч.**

### 4.Ожидаемые результаты.

Обучающийся по окончании освоения программы будет:

компетенции		
Будет знать: историю развития спортивного туризма, -правила использования туристического инвентаря и ухода за ним	Будет стремиться к регулярным занятиям спортивным туризмом	Будут воспитаны морально-волевые качества
Будет уметь : -вязать узлы, - пользоваться туристическим оборудованием и инвентарем	Разовьет физические качества: выносливость, силу, координацию движений, быстроту,	Будет соблюдать технику безопасности во время занятий и соревнований по спортивному туризму, походах.
Освоит основы : -подготовки снаряжения для походов, -укладка рюкзака	Получит навыки ориентирования по горизонту, азимуту	Будет проявлять стремление к победе на соревнованиях по спортивному туризму.
Будет иметь представление о устройстве и работе с компасом	Научиться делать правильно общеразвивающие упражнения	

### 4.1.Формы контроля и подведения итогов.

Подведением итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является тестирование по общефизической подготовке и участие занимающихся в соревнованиях . Тестирование проводится в конце учебного года (июнь) в форме сдачи тестов, упражнения приведены в таблице с минимальным нормативами.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения тесты	возраст	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта ( не более сек)	6 лет	6,2	6,5
		7 лет	6,0	6,3
		8 лет	5,9	6,1
		9 лет	5,8	6,0
		10 лет	5,7	5,9
		11 лет	5,6	5,8
		12 лет	5,5	5,7
		13 лет	5,4	5,6
		14 лет	5,3	5,5
		15 лет	5,2	5,4
		16 лет	5,1	5,3
		17 лет	5,0	5,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места ( не менее см)	6 лет	125	115
		7 лет	130	120
		8 лет	135	125
		9 лет	140	130
		10 лет	145	135
		11 лет	150	140
		12 лет	155	145
		13 лет	160	150
		14 лет	165	155
		15 лет	170	160
		16 лет	175	165
		17 лет	180	170
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее раз)	6 лет	2	1
		7 лет	3	2
		8 лет	4	3
		9 лет	5	4
		10 лет	6	5
		11 лет	7	6
		12 лет	8	7
		13 лет	10	8
		14 лет	12	9
		15 лет	14	10
		16 лет	16	11
		17 лет	18	13
18 лет	20	15		

Занимающиеся участвуют в соревнованиях по спортивному туризму – 1-2 соревнования, и в соревнованиях по кроссу 2 старта .

## 5. Учебный план и содержание программы.

Основным подразделом входящим в содержание программы является учебный план. Учебный план состоит из видов подготовки по часам и формой контроля. План составляется на каждый год обучения.

№ п/п	Название раздела	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	80
4	Технико-тактическая подготовка	20
5	Соревновательная подготовка	10
6	Тестирование	4
	Всего часов	184

### Раздел I. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие:

-Инструктаж по технике безопасности во время занятий по спортивному ориентированию.

-Правила поведения в раздевалке, на учебно-тренировочной площадке, лесу.

-Знакомство с группой.

-Требования к спортивной одежде обуви для занятий спортивным туризмом.

Тема 1. История развития спортивного туризма в России.

Тема 2. Режим дня, закаливание.

Тема 3. Туристический инвентарь , обувь, уход за инвентарем во время занятий и соревнований.

Тема 4.Правила соревнований по спортивному туризму.

### Раздел II. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: понятие об ОФП, средства ОФП, место ОФП в системе обучения и развития юного спортсмена.

Практическая часть: направлена на развитие физических качеств – ловкость, быстрота, координация движений, выносливость, освоение техники вязания узлов и прикладное значение узлов.

Используются средства: бег по пересеченной местности по кругу 200 м, 500 м, челночный бег, ходьба по пересеченной местности . ОРУ без предмета, упражнения для рук, ног, мышц спины, живота.

ОРУ с предметами: палками, скакалкой.

На занятии используют подвижные игры, эстафеты, которые проводятся на спортивной площадке.

### Раздел III. Специальная физическая подготовка.

- упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 6 км

- 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.

- упражнения на развитие ловкости и равновесия: Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину через препятствия, прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения .

Спортивные игры с мячом, слалом между деревьями, и т.п.;

-упражнения для развития силы и силовой выносливости: Разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса. Подъем переворотом на перекладине. Подъем коленей в висе. Приседания на одной ноге, приседания на двух ногах и с отягощением.

#### **Раздел IV. Техничко-тактическая подготовка.**

Изучение техники вязания узлов и прикладное значение узлов.

Для выполнения технических приёмов применяются следующие узлы:

- для связывания веревок – встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, брамшкотовый, академический;

- для крепления на опоре – карабинная удавка, штык, стремя, булинь, двойной булинь, грепвайн, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;

- схватывающие - симметричный (прустик), бахмана, австрийский (обмоточный).

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.

#### **Раздел V. Соревновательная подготовка.**

Теоретическая часть: ознакомление с правилами соревнований по спортивному туризму , способы передвижения по дистанции во время соревнований.

Практическая часть: участие в соревнованиях по спортивному туризму .

Участие в соревнованиях по кроссу на дистанции 500 м.

#### **Раздел VI. Тестирование.**

Практическая часть сдача тестов , упражнения тестов приведены в таблице.

Теоретическая подготовка: подведение итогов тестирования.

## 6. Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Название темы, раздела	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы, техническая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1	ОФП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий, игровой метод, метод строго регламентированного упражнения	Мяч футбольный, мяч волейбольный, мат гимнастический, перекладина,	тестирование
2	СФП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий, игровой метод, метод строго регламентированного упражнения	Веревки, компас, карты, рюкзак, карабины	тестирование
3	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный	Плакаты, брошюры	
4	ТТП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий	Веревки, компас, карты, рюкзак, карабины	тестирование
5	Соревновательная подготовка	Индивидуальная	Соревновательный метод	Веревки, компас, карты, рюкзак, карабины	соревнования
6	Тестирование	Групповая	Словесный, соревновательный метод	Карточки с описанием выполнения тестов	тестирование

### Практическая подготовка.

#### 1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### 2. Специальная физическая подготовка.

- упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 6 км

- 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.

- упражнения на развитие ловкости и равновесия: Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину через препятствия, прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения .

Спортивные игры с мячом, слалом между деревьями, и т.п.;

-упражнения для развития силы и силовой выносливости: Разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса. Подъем переворотом на перекладине. Подъем коленей в висе. Приседания на одной ноге, приседания на двух ногах и с отягощением.

### 3. Техничко-тактическая подготовка.

Изучение техники вязания узлов и прикладное значение узлов.

Для выполнения технических приёмов применяются следующие узлы:

- для связывания верёвок – встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, брамшкотовый, академический;

- для крепления на опоре – карабинная удавка, штык, стремя, булинь, двойной булинь, грепвайн, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;

- схватывающие - симметричный (прусик), бахмана, австрийский (обмоточный).

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.

### 4. Участие в соревнованиях.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-2 соревнованиях По спортивному туризму.

На тренировочное занятие тренером-преподавателем составляется конспект занятия.

Примерный план –конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть	Разминка: -бег -ОРУ	Время, круги, количество повторений,	Исправление ошибок, указания по выполнению

	-спец.упражнения -спец.беговые упражнения	количество раз	заданий,
2.Основная часть	Выполнение поставленных задач на тренировку.	Время, круги, количество повторений, количество раз	Исправление ошибок, указания по выполнению заданий, правила игры, определение победителей
3.Заключительная часть	Упражнения на восстановление	Время, круги, количество повторений, количество раз	Подведение результатов занятия, домашнее задания, замечания по форме.

## 7. Общие требования к организации образовательного процесса.

В планомерном физическом воспитании занимающихся систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы, отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Тренер-преподаватель не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях. Тренер-преподаватель знакомит занимающихся с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Условиями набора обучающихся в учреждение являются:

- прием осуществляется по письменному заявлению поступающих или законных представителей поступающих;
- с подачей заявления одновременно подписывается согласие на обработку данных;
- зачисление поступающих оформляется приказом учреждения.

- сроки приема документов с 15 августа по 31 августа текущего года

Основанием для отказа в приеме в учреждение являются:

- отсутствие свободных мест в учреждении;
- наличие у поступающих медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме:

1. Подготовительная часть - проводится разминка (общая и специальная. с предметами и без);
2. Основная часть - выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), упражнения на развитие физических качеств, подвижные

и спортивные игры, проводится обучение технико-тактическим действиям, используемые в спортивном туризме, прием контрольных упражнений (тестирование);

3. Заключительная часть - проводятся упражнения на расслабление, подведение итогов, дается домашнее задание при необходимости.

## **8. Материально-технические условия реализации программы.**

### **8.1. Сведения о помещении и местах, где проводятся занятия.**

Занятия проводятся в весенний, летний, осенний периоды на территории СШОР «Орленок». В зимний период учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале. На территории учреждения находятся раздевалки отдельно для девочек и мальчиков, душевые, санузел. Спортивный инвентарь хранится отдельно в снаряжных помещениях.

### **8.2. Перечень оборудования и инвентаря.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	15-20
2.	Компас жидкостный	штук	15-20
3.	Коврик туристический	штук	15-20
4.	Веревки с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	4
5.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
6.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
7.	Зажим для подъема по веревке	штук	15-20
8.	Карабин альпинистский	штук	15-20
9.	Страховочная система (ленточная)	штук	15-20
10.	Рюкзак	штук	15-20
11.	Мяч футбольный	штук	1

### 8.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

Основные требования, предъявляемые к снаряжению:

- **Минимально необходимый вес и объём.** Снаряжение должно быть компактным. Его размер и вес должен соответствовать тому виду туризма, для которого его используют. Чем меньше весит и меньше занимает объема определенный элемент снаряжения, при наличии минимально необходимых функций, тем больше другого полезного груза можно взять с собой.
- **Высокая надёжность и ремонтпригодность в походных условиях.** Если какая-либо необходимая вещь сломается во время похода, это может сказаться на личном комфорте или комфорте передвижения всей группы, поскольку придется ремонтировать эту вещь или искать способы обходиться без неё.
- **Удобство в эксплуатации и технологичность.** Любое снаряжение должно быть простым в использовании
- **Соразмерность при совместном использовании.** Например, если вы берете на 8 человек 2 трехместные палатки (чтобы сэкономить вес по пункту 1), то необходимо рассчитать, чтобы все члены команды смогли комфортно там размеситься и снаряжение не оставалось брошенным на открытом воздухе и было также спрятано в тамбурах этих палаток. Или нужно учитывать какой должен быть минимально необходимый объем общих котелков, чтобы количества приготавливаемой в них пищи хватило на всю группу.
- **Соответствие требованиям гигиены и безопасности.** В первую очередь используемое снаряжение, различные приспособления должны обеспечивать безопасность туристов. Этому требованию, придается особое значение. Так как речь идет о сохранении жизни и здоровья, иногда необходимо отказаться от вещей легких, но непрочных. Одежда и личное снаряжение туриста должны быть гигиеничными, обеспечивать нормальное функционирование организма при повышенных и длительных физических нагрузках и различных погодных условиях.
- **Стойкость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, старению и коррозии.** В походных условиях все вещи подвергаются различным неблагоприятным воздействиям. Перед тем, как использовать снаряжение по назначению, следует его проверить и испытать в условиях, приближённых к походным. Кроме того, необходимо обеспечивать сохранность снаряжения при подъездах и движении на маршруте, уход за ним в походных условиях, а также его хранение в междупоходный период. Тогда вещи прослужат дольше и не подведут в неподходящий момент.
- **Универсальность и взаимозаменяемость.** Предметы снаряжения должны быть по возможности универсальными т.е. иметь качества, позволяющие использовать их для различных целей (например,

спасательный жилет в водном туризме может использоваться в качестве тёплой одежды и теплоизоляционного коврика для ночлега).

Классификацию туристского снаряжения можно разделить на две большие группы.

### **1. По назначению:**

экипировка туриста (одежда и обувь);

бивачное снаряжение (то, что используется на стоянке, организация ночлега и питания);

средства для укладки и транспортировки груза, оборудования и снаряжения (рюкзаки, мешки, волокуши);

средства передвижения (велосипед, лыжи, катамараны, байдарки и т.п.);

вспомогательное снаряжение (навигационные устройства, компас и карта, фото и видео техника);

специальное снаряжение (зависит от вида похода - верёвка, страховочные устройства и системы, кошки, ледорубы, ледобуры, весло, спасжилет, ремкомплект велосипеда).

### **2. Кто использует:**

**Личное (индивидуальное).** Личное снаряжение — это все то, что необходимо лично каждому туристу. Это, в первую очередь, одежда и обувь. Также личными предметами снаряжения могут быть, например, КЛМН (кружка, ложка, миска, нож), средства личной гигиены (зубная щётка, мыло, туалетная бумага), индивидуальная аптечка, спальный мешок и коврик.

**Групповое (командное).** Групповое снаряжение используется всей группой. Групповое снаряжение в походе это, как правило:

**Бивачное оборудование.** То, что используется на стоянках: палатки, тент, костровое оборудование, котелки, пила, топор, предметы для розжига костра и т.п.

**Для ориентирование на местности.** Карта, компас, навигатор.

**Специальное.** Зависит от вида туризма.

### **Факторы, определяющие выбор снаряжения:**

- **Вид туризма.** Непосредственную определяющую роль для выбора снаряжения имеет вид туризма, в котором его планируется использовать. В особенности это касается специального снаряжения и средств передвижения.
- **Сезон.** Не менее важный фактор. Очевидно что летний комплект снаряжения будет принципиально отличаться от зимнего.
- **Географические особенности.** Климат и рельеф местности. Нужно учитывать особенности места проведения туристского мероприятия. Например, на равнинной части можно надеть легкие трекинговые кроссовки, а в горах, где много крутых скалистых склонов и камней, по которым придется много скакать, нужна другая обувь.
- **Категорийность и степень сложности.** Чем меньше степень и категория похода, тем проще набор снаряжения, которое пригодится в нём. С повышением категории сложности появляется большее количество специального снаряжения.

## **Уход за снаряжением.**

- Очень осторожно относитесь к сушке вещей у открытого огня. Особенно рискованно сушить у костра обувь. Это может привести к ее частичной, а иногда и полной непригодности для дальнейшего использования. Обувь лучше сушить, набивая ее впитывающими влагу, предметами — носками, тряпками, бумагой, соломой.
- В путешествии устанавливается персональная ответственность за каждый предмет снаряжения.
- Плохой уход за снаряжением приводит к его порче или потере.
- Применяйте яркую окраску для легко теряющихся предметов или привязывайте их.

## **9. Учебно-информационное обеспечение.**

### *1. Нормативно-правовые акты и документы:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н)
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")

### *2. Используемая литература.*

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТ, 2001
2. Аркин Я.Г. и др. Горный туризм: снаряжение, техника, тактика. Таллин, Ээсти раамат, 1981
3. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. М., ФиС, 1977
4. Бардин А.В. Азбука туризма. (О технике пешеходных путешествий). М., ФиС, 1981
5. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме.
6. Богатов С.Ф. и др. Спортивное ориентирование на местности. М.: Воениздат, 1971
7. Ильин А.А. Первые действия в экстремальной ситуации. Школа выживания. М., Эксмо-Пресс, 2002
8. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М., ФиС, 1990

9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТК, 2002

*3.Рекомендуемая литература.*

1.Лукоянов П.И. Самodelьное туристическое снаряжение. Нижний Новгород, «Нижегородская ярмарка», 1997

2.Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М., ЦДЮТК, 2002

*4.Интернет ссылки*

1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2 Официальный интернет-сайт Федерация спортивного туризма России. <https://tssr.ru/>

3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

4 Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

**10.Кадровое обеспечение.**

1.Для реализации программы необходимы тренеры-преподаватели, имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование соответствующие направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

2.Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

3.Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН- ГРАФИК

**государственного автономного учреждения дополнительного  
образования Калужской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок»**

### **1.Календарные периоды учебно-тренировочного года:**

- 1.1.Дата начала учебно-тренировочного года : 01 сентября 2023 г.
- 1.2.Дата окончания учебно-тренировочного года : 31 августа 2024 г.
- 1.3. Продолжительность учебно-тренировочного года по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта 46 недель.

### **2.Распределение учебно-тренировочной нагрузки в неделю.**

- 2.1. Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта.

Вид спорта	Продолжительность (лет)	Кол-во часов в неделю
Спортивный туризм	1	4

### **3. Организация промежуточной аттестации .**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальным нормативным актом учреждения.

### **4.Праздничные дни.**

1,2,3,4,5,6,7, января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов в год	Периоды учебно-тренировочных занятий по месяцам											Формы контроля и аттестации
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		Беседа, рассказ, демонстрация видеофильмов
2	ОФП	60	10	10	9					10	8	9	4	Упражнения, бег, тестирование
3	СФП	80	2	4	8	17	13	15	13	2	2	2	2	Упражнения, тестирование
4	ТТП	20	3	3						3	1	6	4	Упражнения, имитация
5	Спортивные соревнования	10	2					2	4		2			Соревнования по с/т, кроссу
6	Тестирование	4	2								2			Тестовые упражнения
	<b>Всего часов</b>	<b>184</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	

### Словарь специальных терминов.

**Бег** – один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространённое физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин.

**Быстрота** – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Восстановление**-процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенно переходе физиологических, биохимических и психических функций до рабочего состояния.

**Врачебный контроль**-комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

**Выносливость**-способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности.

**Гибкость**-это способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленная морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев.

**Двигательное умение**- степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

**Двигательный навык**- это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью».

**Детали техники**- второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники. Они зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий в которых упражнение выполняется.

**Дистанция**- участок, на котором проводятся спортивные соревнования и тренировки в циклических видах спорта( бег, ходьба, лыжные гонки).

**Закаливание**- повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

**Здоровье-** нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**Здоровый образ жизни-** типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**Исходное положение-** выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил. Принятое исходное положение создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих действий.

**Категории возрастные-** в соревнованиях по лыжным гонкам выделяются следующие группы по возрасту: мальчики и девочки до 12 лет, юноши и девушки 13-14 лет, юноши и девушки 15-16 лет, юноши и девушки 17-18 лет.

**Коллегия судей** – группа судей, обеспечивающих проведение соревнований, в нее входят главный судья и его заместители, главный секретарь и все члены судейских бригад.

**Кросс-** бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий.

**Линия старта-** линия, обозначающая начало дистанции в соревнованиях по бегу, лыжным гонкам.

**Линия финиша** – линия, обозначающая окончание дистанции в беге, лыжных гонках.

**Ловкость** – способность быстро овладеть новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво.

**Многоскоки** – прыжковые упражнения, выполняемые на одной, двух ногах или попеременно с одной ноги на другую для развития прыгучести и силы ног.

**Мотивация-** это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения группы мотивов, своих потребностей и возможностей.

**Норматив-** показатель, в соответствии с которым определяется уровень подготовленности, квалификация спортсмена, допуск его к последующей стадии соревнований ; является основанием для присвоения соответствующего спортивного разряда. А также внесения корректив в систему тренировок.

**Общая физическая подготовка** - освоение всех элементов движения, навыков ходьбы, бега, преодоление различного рода препятствий, ОФП помогает спортсмену выработать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию.

**Основа техники** – главные элементы упражнения. Необходимые для решения двигательной задачи.

**Переутомление** – накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда. Появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др.

**Работоспособность** – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенно времени. Зависти от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека.

**Равновесие** – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

**Самоконтроль**-регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

**Самооценка**- оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

**Самочувствие** – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

**Сила**- способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

**Специальная физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

**Спорт**- составная часть физической культуры, средство и метод физического и интеллектуального развития, имеющего целью достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

**Тест** – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

**Трудоспособность**- способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

**Усталость** – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости,

вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления)

**Утомление**- временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладание мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями.

**Физическая культура** – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, на привитие привычек здорового образа жизни, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

**Физическая нагрузка**- нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.

**Физическая подготовка**-система разнообразных физических упражнений, применяемых с соблюдением занимающимися гигиенических правил и требований здорового образа жизни. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность.

**Физическая подготовленность**- соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

**Физические качества**- качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость и др.

**Физические упражнения** – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

**Физическое воспитание**-организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

**Физическое развитие** – закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни, обозначаемых антропометрическими и биометрическими показателями (рост, вес. Окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, состояние осанки. Изгибов позвоночника, динамометрия, измерение свода стопы).

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ.**

### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям по спортивному туризму допускаются обучающиеся:

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- в спортивной одежде и обуви,

На занятиях спортивным туризмом обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения для обучающихся.

Опасными факторами при занятиях спортивным туризмом являются:

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение при проведении занятий при ветре 1.5-2.0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов С ;
- потертости от лыжных ботинок;
- травмы в связи с не исправным лыжным инвентарем ( палки, крепления, лыжи, ботинки)

1.2. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством тренера-преподавателя оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.3. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.4. Обучающиеся допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, отстраняются от тренировочного занятия до прохождения инструктажа.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- изучить содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь, перчатки, шапочку в соответствии с погодными условиями.
- изучить установленный маршрут движения и место расположения группы;

2.3. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.4. Обучающиеся обязаны проверить исправность инвентаря – веревки, зажимы. Карабины. Петли страховочные

2.5. Спортивная обувь , кроссовки должны быть подобраны в соответствии с размером ноги, чтобы не было потертостей, мозолей.

### **3. Требования безопасности во время занятий:**

3.1. Во время занятий занимающиеся обязаны:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;
- внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя и четко выполнять задания;

#### Летний , осенний, весенний периоды

- во время привалов, во избежание лесных пожаров не разводить костры;
- не пробовать на вкус незнакомые растения, плоды и грибы;
- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, не знакомые растения, грибы, кустарники;
- при передвижении не снимать обувь, не ходить босиком;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых водоемов, использовать питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой;
- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать тренера-преподавателя об ухудшении состояния здоровья или травмах;
- во время походов уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природ, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу;

#### Зимний период

- при выходе на улицу из помещения лыжи должны охладиться, чтобы не образовалась корка льда;
- при движении по тренировочному кругу соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку во время движения;
- во время спуска нельзя выставлять вперед лыжные палки, при падении быстро встать и продолжить движение или отойти в сторону;
- следить за занимающимися , чтобы не было обморожений;

3.2. Занимающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- двигаться по лыжной трассе противоходом строго запрещено
- уходить с тренировочного круга без разрешения тренер-преподавателя;

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы занимающиеся должны прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При обнаружении во время занятий признаков обморожения занимающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного инвентаря ) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю , и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

Тренер-преподаватель обязан проверить всех обучающихся по списку вернувшихся с тренировочного круга, похода .

После окончания занятий обучающийся обязан:

- очистить лыжи, палки, ботинки от снега;
- инвентарь и оборудование поставить в специальное место;
- сразу после тренировки нельзя пить холодную воду и охлажденные напитки;
- переодеться в сухую одежду, переобуться;
- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, проинформировать об этом тренера-преподавателя;
- обувь поставить сушиться в специальное место;
- сдать на хранение туристическое снаряжение.

#### **6. Заключительные положения.**

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при изменении условий проведения занятий по спортивному туризму;
- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.