

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елизовская средняя школа №7 им. О.Н. Мамченкова»**

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела ВР
Управления
образования ЕМР

Крамаренко Н.Н.

«25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР

Богданова С.Р.

«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Верижникова Е.А.

Приказ №35 от «28» августа
2023 г.

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Программа дополнительного образования

для учащихся 3-5 классов

Подготовила: Белодед Е.А.
учитель физической культуры

г. Елизово

2022 год

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка				
1.	Презентационное мероприятие для обучающийся	1	1	-
2.	Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму	2	1	1
3.	Узлы	4	1	3
4.	Работа с веревкой	4	-	4
5.	Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму	4	4	-
6.	Основные положения правил и регламента соревнований	2	2	-
7.	Страховка и самостраховка	4	2	2
8.	Переправы	22	1	21
9.	Траверс	8	1	7
10.	Спуск-подъем	8	1	7
11.	Блок этапов. Прохождение комбинированных этапов	6	1	5
Итого по разделу		65	15	50
2. Топография и ориентирование				
12.	Линейные и точечные ориентиры	2	1	1
13.	Ориентирование по плану, местности ⁴	4	1	3
Итого по разделу		6	2	4
3. Судейская практика				
14	Работа судьей этапа	8	1	7
15	Судейский протокол	2	1	1
Итого по разделу		10	2	8

4. Тактическая и техническая подготовка туриста				
16.	Техника и тактика на дистанциях по спортивному туризму	18	-	18
17.	Тактика и техника по спортивному ориентированию	6	-	6
18.	Тактика и техника соревнований «Юный спасатель» и «Школа безопасности	12	-	12
19.	Учебно-тренировочные сборы	26	-	26
Итого по разделу		52	-	52
5. Общая физическая и специальная подготовка				
20.	Общая физическая подготовка	88	-	88
21.	Специальная физическая подготовка	31	-	31
Итого по разделу		119	-	119
Итого по программе		252	19	233

Содержание программы

1-й год обучения

Раздел 1. Туристская подготовка

Тема 1. Презентационное мероприятие для обучающихся, 1 час

Теоретическая часть

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Тема 2. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму, 2 часа

Теоретическая часть

Основные требования к снаряжению: прочность, удобство пользования, надежность в работе, сертификация, паспорт снаряжения. Главные эксплуатационные качества. Основное и специальное снаряжение. Снаряжение для обеспечения страховки и самостраховки.

Практическая часть

Подготовка снаряжения к эксплуатации. Работа со снаряжением.

Тема 3. Узлы, 4 часа

Теоретическая часть

Группы узлов. Характеристики узлов. Применение узлов.

Практическая часть

Отработка навыков вязки узлов. Вязка узлов на скорость.

Тема 4. Работа с верёвкой, 4 часа

Практическая часть

Способы маркировки. Транспортировка верёвки. Отработка маркировки на скорость.

Тема 5. Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму, 4 часа

Теоретическая часть

Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований (дистанции) до и после прохождения. Последовательность действий спортсменов-туристов при

прохождении соревновательной дистанции. Действия спортсмена при нарушении условий этапа. Действия спортсмена при контактной работе рядом с соперником.

Тема 6. Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму, 2 часа

Теоретическая часть

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

Тема 7. Страховка и самостраховка, 4 часа

Теоретическая часть

Самостраховка: «усы», длинная самостраховка. Динамическая самостраховка – «прусик». Использование самостраховки в «опасной» зоне, в «безопасной» зоне. Типы страховки: командная, связки, перила. Нижняя и верхняя командные страховки. Правила работы на страховке.

Практическая часть

Отработка приёмов самостраховки. Отработка технических приёмов с разными командными страховками. Отработка приемов применения динамической страховки при срыве участника. Разбор основных ошибок и их исправление.

Тема 8. Переправы, 22 часа

Теоретическая часть

Виды переправ. Снаряжение для преодоления переправы. Навесная переправа. Переправа по бревну. Параллельные перила. Вертикальный маятник. Переправа вброд. Техника преодоления.

Практическая часть

Преодоление переправ (личное и командное). Отработка приёмов работы на переправах. Разбор основных ошибок и их исправление.

Тема 9. Траверс, 8 часов

Теоретическая часть

Виды траверса (горизонтальный, косой). Организация страховки и самостраховки на траверсах.

Практическая часть

Организация страховки и самостраховки на траверсах. Прохождение участниками траверса. Разбор основных ошибок и их исправление.

Тема 10. Спуск-подъём, 8 часов

Теоретическая часть

Виды спусков: спуск с самостраховкой, спортивный спуск, спуск с использованием спусковых устройств. Командные действия на этапе. Виды подъёмов с самостраховкой. Промежуточные точки страховки. Порядок командных действий.

Практическая часть

Отработка приёмов. Разбор основных ошибок и их исправление.

Тема 11. Блоки этапов. Прохождение комбинированных этапов, 6 часов

Теоретическая часть

Блоки этапов. Непрерывность самостраховки. Составление тактических схем прохождения связок этапов.

Практическая часть

Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 12. Линейные и точечные ориентиры, 2 часа

Теоретическая часть

Знакомство с линейными ориентирами. Знакомство с точечными ориентирами.

Практическая часть

Привязка линейных ориентиров к местности. Создание простейших планов и их схем (класса, школьного двора).

Тема 13. Ориентирования по плану, местности, 4 часа

Теоретическая часть

Овладения навыками чтения плана местности. Ориентирование плана по сторонам горизонта. Ориентирование плана по предметам и линейным ориентирам на местности.

Практическая часть

Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.

Ориентирование по рельефу в парке, в районе школы. Планирование пути движения до КП на дистанции.

Раздел III. Судейская практика

Тема 14. Работа судьёй этапа, 8 часов

Теоретическая часть

Права и обязанности судей (линейных) на дистанции.

Практическая часть

Судейство на соревнованиях.

Тема 15. Судейский протокол, 2 часа

Теоретическая часть

Что такое протокол? Правила заполнения протоколов.

Практическая часть

Судейство на соревнованиях.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка туриста

Тема 16. Тактика и техника на дистанциях по спортивному туризму, 18 часов

Практическая часть

Отработка этапов 1-го и 2-го класса дистанции на время. Преодоление переправ (личное и командное). Отработка приемов работы на переправах. Разбор основных ошибок и их исправление. Навесная переправа, самостраховка и сопровождение. Переправа вброд, самостраховка и сопровождение. Параллельные перила, организация сопровождения и самостраховка. Переправа по бревну, самостраховка и сопровождение. Переправа методом «Вертикальный маятник», самостраховка и сопровождение.

Преодоление траверса, самостраховка и сопровождение, преодоление траверса с альпенштоком. Преодоление спуска спортивным способом, с самостраховкой, с альпенштоком. Преодоление подъёма спортивным способом, с самостраховкой, с альпенштоком.

Тема 17. Тактика и техника по спортивному ориентированию, 6 часов

Практическая часть

Техника и тактика зального ориентирования в заданном направлении, в свободном направлении. Техника и тактика паркового ориентирования в заданном направлении, в свободном направлении.

Тема 18. Тактика и техника соревнований «Юный спасатель» и «Школа безопасности», 12 часов

Практическая часть

Поисково-спасательные работы в условиях техногенного характера. Поиски пострадавшего в завалах, извлечение пострадавшего. Преодоление лабиринта, поиски пострадавшего. Оказание помощи пострадавшему в ДТП.

Поисково-спасательные работы на акватории. Способы спасения утопающего. Использование спасательного круга и конца Александрова. Управление плавсредством (рафтом, катамараном).

Пожарно-техническая подготовка. Работа с огнетушителем. Надевание «боёвки». Преодоление стенки, бума. Развёртывание рукавов.

Использование носилок (мягкие, вакуумные, совковые, «щит»). Способы транспортировки пострадавшего. Использования шин. Изготовление шин и носилок из подручных средств. Первая доврачебная помощь при различных травмах. Сердечно-лёгочная реанимация.

Тактика и техника преодоления этапов: параллельные перила, горизонтальная верёвка, узкий лаз, «Паутина», «Болото», подвесной мост, подвесные перекладки, «Ромб», бревно.

Тема 19. Учебно-тренировочные сборы

Практическая часть, 26 часов

Тренировочные сборы. Поход-тренировка.

Раздел У. Общая физическая и специальная подготовка.

Тема 20. Общая физическая подготовка, 88 часов

Практическая часть

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересечённой местности. Бег по лестнице, бег «серпантинном»,

прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные игры. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Тема 21. Специальная физическая подготовка, 31 час

Практическая часть

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30 и 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развития 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 лёжа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.