



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103  
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>  
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

В.В. Бикчурина

Протокол № 15 от «28» марта 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

ГБОУ Школа № 1517



М.М. Швецов

Приказ № 84/1/ОРГ от «28» марта 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

Название программы: «Спортивный туризм»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст: 12-15 лет

Автор-составитель: Николаев Максим Викентиевич  
педагог дополнительного образования

Москва 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** туристско-краеведческая

**Уровень программы** ознакомительный

**Актуальность программы**

Актуальность разработки данной Программы связана с активным развитием и ростом популярности спортивного туризма, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями тренировки.

Спортивный туризм - это общенациональный вид спорта в России, отражающий национальные традиции. Спортивным туризмом в России занимаются до 3 млн. человек.

Занятия спортивным туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, спортивный туризм имеет большое прикладное значение – это навыки, которые необходимы и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину (защитнику Отечества).

При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые жизненно-важные человеку качества, как самостоятельность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен в процессе занятий спортивным туризмом совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, ОБЖ, физкультуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

**Цель и задачи программы**

*Цель программы* – содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий спортивным туризмом.

**Задачи программы:**

*Задачи в обучении*

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование навыков работы с картой, компасом.
3. Расширение знаний в области краеведения.
4. Обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта.

*Задачи в развитии*

5. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
6. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
7. Приобретение соревновательного опыта.

*Задачи в воспитании*

8. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
9. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Категория учащихся по программе:** Возраст от 12 до 15 лет, отсутствие противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

**Срок реализации программы:** 9 месяцев (108 ак. часов)

**Формы и режим занятий:**

*Форма обучения:*

очная, групповая (группа 10-15 человек).

*Режим занятий:*

занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа с двумя перерывами по 15 минут (45+15+45+15+45).

## Планируемые результаты реализации программы

### Предметные результаты:

По окончании обучения, учащиеся будут знать:

1. Состояние и развитие спортивного туризма в России и за рубежом.
2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.
3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
4. Основы планирования спортивной тренировки.
5. Основы техники и тактики спортивного туризма.
6. Правила соревнований по спортивному туризму.
7. Основы туристской подготовки.
8. Преодоление препятствий по судейскому оборудованию (прохождение дистанции - лично)
9. Преодоление препятствий в связках с наведением командных перил и с организацией верхней командной страховки (ВКС) или сопровождения
10. Преодоление препятствий в группе (4участника) с организацией сопровождения

### Личностные результаты:

1. Повышение мотивации к здоровому образу жизни.
2. Интерес к занятию спортивным туризмом.
3. Приобретение соревновательного опыта.

### Метапредметные результаты:

1. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки.
2. Освоение основ технической и тактической подготовки в спортивном туризме.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Теория и методика физической культуры	2	2		
2	Физическая подготовка	50	14	36	
2.1	Общая физическая подготовка	35	9	26	
2.2	Специальная физическая подготовка	15	5	10	
3	Избранный вид спорта	39	12	27	
3.1	Т.Б. и техника страховки	8	2	6	
3.2	Технико-тактическая подготовка	23	7	16	
3.3	Участие в соревнованиях	6	2	4	
3.4	Итоговая и промежуточная аттестация	2	1	1	
4	Другие виды спорта и подвижные игры	11	2	9	
5	Пеший туризм	6	3	3	
Итого:		108	33	75	

Примечание: расчёт часов учебно-тематического плана представлен на 1 учебный год на одну учебную группу.

### Содержание учебно-тематического плана

1. Теория и методика физической культуры

Теория (2 часа): Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в России и за рубежом. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки

## 2. Физическая подготовка

### 2.1 Общая физическая подготовка

Теория (9 часов): Стандарты и правила выполнения физических упражнений. Техника тренировки. Правила видов спорта.

Практика (26 часов): Бег. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках пятках, в полу-приседе, 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.

### 2.2 Специальная физическая подготовка

Теория (5 часов): Стандарты и правила выполнения специальных физических упражнений. Техника тренировки по спортивному туризму.

Практика (10 часов): Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Простейшие тактико-технические дистанции на местности с элементами простейшего ориентирования и несложными техническими этапами. Туристские походы.

Упражнения для развития 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 и преодоления препятствий. Короткие личные технические дистанции на местности и в зале

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. Преодоление простых технических блоков по СТ

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. Преодоление бревна (горизонтальный маятник), вертикальный маятник.

## 3. Избранный вид спорта

### 3.1 Т.Б. и техника страховки

Теория (2 часа): Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Практика (6 часов): Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Техника страховки на этапе. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

### 3.2 Техничко-тактическая подготовка

Теория (7 часов): Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Последовательность действий спортсменов при прохождении соревновательной дистанции. Тактический план. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

Практика (16 часов); Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Развитие навыков беглого чтения карты.

Техника спортивного туризма. Приемы и способы передвижения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Понятие о самостраховке, о сопровождении, о командной страховке (верхней и нижней). Организация (наведение) перил, снятие (сдергивание) перил, натяжение перил (полиспасть), транспортировка веревок, бухтование веревок (маркировка). Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Преодоление препятствий по судейскому оборудованию (прохождение дистанции-лично):

Переправы (с самостраховкой)

1. навесные

- горизонтальные до 30м
- наклонные до 20м (угол от 20 до 30 градусов) плюс с ВСС

2. по параллельным перилам (до 25м)

3. по бревну (до 10м)

- по судейским «жестко» закрепленным перилам
- методом «горизонтальный» маятник

4. вертикальный маятник (до 6м)

5. в брод (до 15м)

- по судейским «жестко» закрепленным перилам

Подъемы:

- по склону до 25м (крутизна склона до 45 градусов)

- вертикальные до 8м с ВСС

Спуски:

- по склону до 25м (крутизна до 45 градусов)

- вертикальные до 8м с ВСС

Траверс склона

- пологие (до 25м)

- скальные (до 10м)

Преодоление препятствий в связках с наведением командных перил и с организацией верхней командной страховки (ВКС) или сопровождения:

Переправы:

1. навесные до 20м

1.1 горизонтальные с организацией сопровождения

2. по горизонтальным параллельным перилам с сопровождением

3. по бревну с организацией сопровождения (длина перил до 20м)

4. вертикальный маятник (длина перил до 10м)

с организацией сопровождения

5. в брод (до 15м) с организацией сопровождения по судейским «жестко» закрепленным перилам

Подъемы по склону до 25м с самостраховкой

Спуски по склону до 20м (угол до 45 градусов) с самостраховкой

вертикальные до 8м с ВСС

Траверс склона с самостраховкой по судейским перилам-

Преодоление препятствий в группе (4участника) с организацией сопровождения :

Переправы:

1. навесные

1.1 горизонтальные с организацией сопровождения до 20м

2. по горизонтальным параллельным перилам с сопровождением до 20м

3. по бревну с организацией сопровождения до 15м)

4. вертикальный маятник с организацией сопровождения

5. вброд (до 15м) с организацией сопровождения

Подъемы по склону

до 30м (крутизна склона до 45 градусов) с самостраховкой

Спуски:

по склону до 25м (угол до 45 градусов) с самостраховкой

вертикальные до 8м с ВКС

Траверс склона с самостраховкой

- пологие (до 20м)

- скальные (до 10м)

3.3 Участие в соревнованиях 1 4

Теория (1 час): Правила соревнований по виду спорта. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд.

Практика (4 часа): Работа в командных и личных соревнованиях.

3.4 Итоговая и промежуточная аттестация

Теория (1 час): Проверка теоретических знаний, полученных в течение года.

Практика (1 час): Тестирование общего и специального физического развития.

4. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория (2 часа): Правила выполнения упражнений. Правила видов спорта.

Практика (9 часов): Легкая атлетика (бег, бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту, прыжки, подскоки), гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), подвижные игры и эстафеты, плавание.

5. Пеший туризм. Разновидности

Теория (3 часа) Виды походов. Правила безопасности на дистанциях различного уровня сложности.

Практика (3 часа) Правила разведения лагеря. Подбор рациона питания и соблюдение личной гигиены.

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля**:

– входной контроль (проводится на первом занятии в виде общего физического тестирования);

– текущий контроль (проводится постоянно в виде наблюдения за активностью учащихся, заданий на проверку усвоения новых знаний и умений);

– промежуточный контроль (индивидуальные опросы или зачеты после освоения каждой темы);

– итоговый контроль (проводится в конце учебного года в виде контрольного тестирования физического развития и усвоения технических приемов спортивного туризма).

**Формы и критерии оценки учебных результатов программы:**

Оценка складывается из результатов контрольного тестирования физического развития и результатов выступления на соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации программы:** внутришкольные соревнования.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение программы

*Требования к помещению для учебных занятий:* в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН для организации учебного процесса:

Помещение: спортивный зал (учебный кабинет), рассчитанный на учебную группу от 30 учащихся – из расчета 2 м<sup>2</sup> на человека (СанПиН).

### Список необходимого снаряжения для секции по спортивному туризму.

Наименование	Количество
Поясная беседка «Стандарт»	10
Грудная обвязка «Модифицированная»	10
Карабин «Классический автомат» с байонетной муфтой keylock	50
Спусковое устройство "Восьмерка классическая"	10
Зажим ручной "Жумар" под правую руку	7
Зажим ручной "Жумар" под левую руку	3
Шнур вспомогательный «Высота 6 белый» Ø 6 мм	500 метров
Веревка "Высота 10" статическая Ø 10мм	500 метров
Каска многофункциональная «Elios»	10

### Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;

9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

#### Список литературы

##### Основная литература:

1. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешиш В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. - М., Профиз-дат, 1985.
3. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
6. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
7. *Бринк И.Ю., Бондарей. М.П.* Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
8. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
9. *Васильев В.Г.* В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
10. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. *Волков В. Н.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. *Волович В.Г.* Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
14. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
15. *Воробьев А. Н.* Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
16. *Ганопольский В.И.* Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
17. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
18. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
19. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
20. *Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В. Н.* Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
21. *Ермаков В. В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А.* Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
22. *Захаров П.Л.* Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
23. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
24. *Казанцев А.А.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
25. *Константинов Ю. С.* Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
26. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
27. *Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А.* Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
28. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. *Кошельков С. А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
30. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1991.
31. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.



32. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

33. Лосев А. С. Журнал «О-вестник», 1991-1991.

34. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.

35. Усышкин Г. С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.

36. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

37.31. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

38. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002

39. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.

40. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ**  
**Календарно-тематический план**

<b>Тема 1. Теория и методика физической культуры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Занятие 1. Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в России и за рубежом</li> <li>Занятие 2. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной</li> </ul>
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Занятие 3. Стандарты и правила выполнения физических упражнений</li> <li>Занятие 4. Техника тренировки</li> <li>Занятие 5. Правила видов спорта</li> <li>Занятие 6. Стрелок и природный шаг. Хадаба из жюкка, на лотка, в полутрусово, в прыжке</li> <li>Занятие 7. Беговые упражнения. 30-60 метров</li> <li>Занятие 8. Силовые упражнения. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса</li> <li>Занятие 9. Прыжковые упражнения</li> <li>Занятие 10. Подвижные игры и эстафеты</li> <li>Занятие 11. Беговые упражнения. Бег с изменением направления движения.</li> <li>Занятие 12. Силовые упражнения. Подтягивание.</li> <li>Занятие 13. Игры с мячом.</li> <li>Занятие 14. Беговые упражнения.</li> <li>Занятие 15. Силовые упражнения. Отжимание от пола, от скамьи.</li> <li>Занятие 16. Эстафеты с продолжением прыжковой</li> <li>Занятие 17. Беговые упражнения. Бег без учета времени. 3 км.</li> <li>Занятие 18. Силовые упражнения.</li> <li>Занятие 19. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину, 3 прыжка.</li> <li>Занятие 20. Игры на внимание, сообразительность, координацию</li> <li>Занятие 21. Беговые упражнения.</li> <li>Занятие 22. Силовые гимнастика.</li> <li>Занятие 23. Прыжок в длину с места.</li> <li>Занятие 24. Игры на внимание, сообразительность, координацию</li> <li>Занятие 25. Упражнения для ног. Выпад, подскок.</li> <li>Занятие 26. Упражнения для ног. Поднимание на носки, припадение, махи в лицевой и боковой плоскости</li> <li>Занятие 27. Беговые упражнения. 30-60 метров</li> <li>Занятие 28. Подвижные игры и эстафеты</li> <li>Занятие 29. Силовые упражнения.</li> <li>Занятие 30. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером</li> <li>Занятие 31. Игры на внимание, сообразительность, координацию</li> <li>Занятие 32. Силовые упражнения</li> <li>Занятие 33. Беговые упражнения</li> <li>Занятие 34. Прыжковые упражнения</li> <li>Занятие 35. Игры с мячом</li> <li>Занятие 36. Силовые упражнения</li> <li>Занятие 37. Беговые упражнения</li> </ul>
<b>Тема 3. Специальная физическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Занятие 38. Стандарты и правила выполнения специальных физических упражнений</li> <li>Занятие 39. Техника тренировки по спортивному туризму</li> <li>Занятие 40. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по давлению и спидометром</li> <li>Занятие 41. Простейшие тактико-технические дистанции на местности с элементами простейшего ориентира</li> <li>Занятие 42. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров</li> <li>Занятие 43. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования и продолжение прыжковой</li> <li>Занятие 44. Короткие личные технические дистанции на местности и в зале</li> <li>Занятие 45. Упражнения на развитие ловкости</li> <li>Занятие 46. Спрыгивание вниз с возвышения. Продолжение простых технических бегов по СТ</li> <li>Занятие 47. Упражнения на равновесие</li> <li>Занятие 48. Упражнения для развития силы и силовой выносливости</li> <li>Занятие 49. Преодоление бревна (горизонтальный вариант), вертикальный вариант</li> <li>Занятие 50. Упражнения на координацию</li> <li>Занятие 51. Ориентирование</li> <li>Занятие 52. Спортивный туризм и карты</li> </ul>
<b>Тема 4. Т.С. и техника страховки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Занятие 53. Техника безопасности на тренировке и соревнованиях</li> <li>Занятие 54. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятии и соревнованиях по ориентированию</li> <li>Занятие 55. Способы остановки кровотечения, наложение шины при переломах</li> <li>Занятие 56. Техника страховки на этапе</li> <li>Занятие 57. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий</li> <li>Занятие 58. Организация страховки и самостраховки при прохождении опасных участков</li> <li>Занятие 59. Транспортировка пострадавшего</li> <li>Занятие 60. Совершенствование навыков самостраховки при прохождении опасных участков</li> </ul>
<b>Тема 5. Технико-тактическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Занятие 61. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонтальной</li> <li>Занятие 62. Последовательность действий спортсменов при прохождении соревновательной дистанции</li> <li>Занятие 63. Последовательность действий спортсменов при прохождении соревновательной дистанции</li> <li>Занятие 64. Тактический план</li> <li>Занятие 65. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий</li> <li>Занятие 66. Анализ соревнований</li> <li>Занятие 67. Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма</li> <li>Занятие 68. Техника спортивного туризма</li> <li>Занятие 69. Приемы и способы передвижения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности</li> <li>Занятие 70. Понятие о самостраховке, о сопровождении, о командной страховке (верхней и нижней)</li> <li>Занятие 71. Организация (наведение) перек, скиты (сдерживание) перек, жатковые перек (полыетки)</li> <li>Занятие 72. Транспортировка веревки, буксировка веревки (микрорывки)</li> <li>Занятие 73. Преодоление препятствий по судейскому оборудованию. Перевал извеска.</li> <li>Занятие 74. Преодоление препятствий по судейскому оборудованию. По параллельным перилам</li> <li>Занятие 75. Преодоление препятствий по судейскому оборудованию. По бревну</li> <li>Занятие 76. Преодоление препятствий по судейскому оборудованию. Вертикальный вариант</li> <li>Занятие 77. Подъем по склону.</li> <li>Занятие 78. Вертикальный подъем.</li> <li>Занятие 79. Спуск по склону.</li> <li>Занятие 80. Вертикальный спуск.</li> <li>Занятие 81. Травы.</li> <li>Занятие 82. Преодоление препятствий в связке</li> <li>Занятие 83. Организация сопровождения.</li> </ul>
<b>Тема 6. Участие в соревнованиях.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Занятие 84. Правила соревнований по виду спорта</li> <li>Занятие 85. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд</li> <li>Занятие 86. Работа в личном соревновании</li> <li>Занятие 87. Работа в командных соревнованиях</li> <li>Занятие 88. Работа в личном соревновании</li> <li>Занятие 89. Работа в командных соревнованиях</li> </ul>
<b>Тема 7. Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Занятие 90. Правила выполнения упражнений</li> <li>Занятие 91. Правила видов спорта</li> <li>Занятие 92. Легкая атлетика. Ускорение с ходу по тремметрам малым шагом</li> <li>Занятие 93. Легкая атлетика. Трассовая и по простому прыжку</li> <li>Занятие 94. Легкая атлетика. Бег с препятствиями</li> <li>Занятие 95. Легкая атлетика. Короткие дистанции. Эстафеты.</li> <li>Занятие 96. Подвижные игры</li> <li>Занятие 97. спортивные игры. Баскетбол</li> <li>Занятие 98. спортивные игры. Футбол</li> <li>Занятие 99. спортивные игры. Волейбол</li> <li>Занятие 100. Спортивные игры. Русская ладта</li> </ul>
<b>Тема 8. История туризма. Пеший туризм</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Занятие 101. История развития пешего туризма</li> <li>Занятие 102. Виды туризма</li> <li>Занятие 103. Снаряжение в походе</li> <li>Занятие 104. Рацион питания в походе</li> <li>Занятие 105. Правила безопасности на маршруте</li> <li>Занятие 106. Правила размещения лагеря</li> </ul>
<b>Тема 9. Итоговое занятие.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Занятие 107. Тестирование общего и специального физического развития</li> <li>Занятие 108. Проверка теоретических знаний, полученных в течение года.</li> </ul>