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 № 14 от «01» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГБОУ Школа № 1517
_____ М.М. Швецов

Приказ № 121/1/ОРГ от «01» апреля 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Школьный туристический клуб «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 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы туристко-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 самостраховки при прохождении опасных участков.

3.2 Технико-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 (полиспаст), транспортировка веревок, бухтование веревок (маркировка). Технико-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 (до25м)
- 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 (до20м)
- 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 (1час): 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 (3часа) 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^2 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 молодёжи»;
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. *Алешин В.М., Серебреников 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. *Ганопольскии В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
18. *ГаниченкоЛ.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. 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. *Усыскин 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

Модуль Спортивный туризм.

Тема 1. 1.Теория и методика физической культуры

Занятие 1. Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в России и за рубежом
Занятие 2. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной

Тема 2. Общая физическая подготовка

Занятие 3. Стандарты и правила выполнения физических упражнений
Занятие 4. Техника тренировки
Занятие 5. Правила видов спорта
Занятие 6. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе
Занятие 7. Беговые упражнения. 30-60 метров
Занятие 8. Силовые упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
Занятие 9. Прыжковые упражнения.
Занятие 10. Подвижные игры и эстафеты
Занятие 11. Беговые упражнения. Бег с изменением направления движения.
Занятие 12. Силовые упражнения. Подтягивание.
Занятие 13. Игры с мячем.
Занятие 14. Беговые упражнения.
Занятие 15. Силовые упражнения. Отжимание от пола, от скамейки.
Занятие 16. Эстафеты с преодолением препятствий
Занятие 17. Беговые упражнения. Бег без учета времени. 3 км.
Занятие 18. Силовые упражнения.
Занятие 19. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину, 3 прыжок.
Занятие 20.Игры на внимание, сообразительность, координацию
Занятие 21. Беговые упражнения.
Занятие 22. Силовая гимнастика.
Занятие 23. Прыжок в длину с места.
Занятие 24. Игры на внимание, сообразительность, координацию
Занятие 25. Упражнения для ног. Выпады, подскоки.
Занятие 26. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях
Занятие 27. Беговые упражнения. 30-60 метров
Занятие 28. Подвижные игры и эстафеты
Занятие 29. Силовые упражнения.
Занятие 30. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером
Занятие 31. Игры на внимание, сообразительность, координацию
Занятие 32 Силовые упражнения
Занятие 33. Беговые упражнения
Занятие 34. Прыжковые упражнения
Занятие 35. Игры с мячем
Занятие 36. Силовые упражнения
Занятие 37. Беговые упражнения

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Занятие 38. Стандарты и правила выполнения специальных физических упражнений
Занятие 39. Техника тренировки по спортивному туризму
Занятие 40. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересе
Занятие 41. Простейшие тактико-технические дистанции на местности с элементами простейшего ориентиро
Занятие 42. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров
Занятие 43. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования и преодоления препятствий
Занятие 44. Короткие личные технические дистанции на местности и в зале
Занятие 45. Упражнения на развитие ловкости
Занятие 46. Спрыгивание вниз с возвышения. Преодоление простых технических блоков по СТ
Занятие 47. Упражнения на равновесие
Занятие 48. Упражнения для развития силы и силовой выносливости
Занятие 49. Преодоление бревна (горизонтальный маятник), вертикальный маятник
Занятие 50. Упражнения на координацию
Занятие 51. Ориентирование
Занятие 52. Спортивный туризм и карты

Тема 4. Т.Б. и техника страховки

Занятие 53. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях
Занятие 54. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентирован
Занятие 55. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах
Занятие 56. Техника страховки на этапе
Занятие 57. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий
Занятие 58. организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков
Занятие 59. Транспортировка пострадавшего
Занятие 60. Совершенствование навыков самостраховки при прохождении опасных участков

Тема 5. Технико-тактическая подготовка

Занятие 61. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей
Занятие 62. Последовательность действий спортсменов при прохождении соревновательной дистанции
Занятие 63. Последовательность действий спортсменов при прохождении соревновательной дистанции
Занятие 64. Тактический план
Занятие 65. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий
Занятие 66. Анализ соревнований
Занятие 67. Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма
Занятие 68. Техника спортивного туризма
Занятие 69. Приемы и способы передвижения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности
Занятие 70. Понятие о самостраховке, о сопровождении, о командной страховке (верхней и нижней)
Занятие 71. Организация (наведение) перил, снятие (сдергивание) перил, натяжение перил (полиспаст)
Занятие 72.Транспортировка веревок, буктование веревок (маркировка)
Занятие 73. Преодоление препятствий по судейскому оборудованию. Переправа навесная.
Занятие 74. Преодоление препятствий по судейскому оборудованию. По параллельным перилам .
Занятие 75. Преодоление препятствий по судейскому оборудованию. По бревну
Занятие 76. Преодоление препятствий по судейскому оборудованию. Вертикальный маятник
Занятие 77. Подъем по склону.
Занятие 78. Вертикальный подъем.
Занятие 79. Спуск по склону.
Занятие 80. Вертикальный спуск.
Занятие 81. Траверс.
Занятие 82. Преодоление препятствий в связках
Занятие 83. Организация сопровождения.

Тема 6. Участие в соревнованиях.

Занятие 84 Правила соревнований по виду спорта
Занятие 85. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд
Занятие 86. Работа в личных соревнованиях
Занятие 87. Работа в командных соревнованиях
Занятие 88. Работа в личных соревнованиях
Занятие 89. Работа в командных соревнованиях

Тема 7. Другие виды спорта и подвижные игры

Занятие 90. Правила выполнения упражнений
Занятие 91. Правила видов спорта
Занятие 92. Легкая атлетика. Ускорения с ходу по травянистым склонам вниз
Занятие 93. Легкая атлетика. Траверсами и по песчаному грунту
Занятие 94. Легкая атлетика. Бег с препядствиями
Занятие 95. Легкая атлетика. Короткие дистанции. Эстафеты.
Занятие 96. Подвижные игры
Занятие 97. спортивные игры. Баскетбол
Занятие 98. спортивные игры. Футбол
Занятие 99. спортивные игры. Волейбол
Занятие 100. Спортивные игры. Русская лапта

Тема 8. История туризма. Пеший туриз Занятие 101. История развития пешего торизма
Занятие 102. Виды туризма
Занятие 103. Снаряжение в походах
Занятие 104. Рацион питания в походах
Занятие 105. Правила безопасности на маршруте
Занятие 106. Правила разведения лагеря

Тема 9. Итоговое занятие.

Занятие 107. Тестирование общего и специального физического развития
Занятие 108. Проверка теоретических знаний,
полученных в течение года.