

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ОРИЕНТИРОВЩИКИ»  
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Входящая диагностика
2	Основы спортивного туризма.	54	15	39	Текущий контроль
3	Пешеходный туризм.	54	12	42	
4	Лыжный туризм.	34	10	24	
5	Спортивное ориентирование.	40	11	29	
6	Общеспортивная подготовка.	30	4	26	
7	Итоговое занятие.	2	1	1	Итоговая диагностика
<b>Итого часов за год:</b>		<b>0</b>	<b>54</b>	<b>162</b>	

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Раздел 1. Вводное занятие.**

**Тема 1. Вводное занятие – 2 часа: теория 1 час, практика 1 час.** Знакомство с программой, обучающимися. Опрос, беседа, тестирование по темам туризма и краеведения. Входящий контроль.

**Раздел 2. Основы спортивного туризма. 54 часа: теория 15 часов, практика 39 часов.**

**Тема 2. Техника спортивного туризма — 34 часа: теория 6 часов, практика 28 часов.**

**Теория.** Изучение регламента по спортивному туризму. Изучение тем регламента и технических этапов. Изучение бесштрафной и штрафной оценки нарушения. Постановка дистанции на искусственном и естественном рельефе. Изучение понятий: безопасная зона, опасная зона, контрольная линия, технический этап, исходная сторона, целевая сторона, индивидуальная страховочная система. Блокировка верхней и нижней ИСС. Виды страховочно-спасательных веревок. Применение туристских узлов.

Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://yandex.ru/video/preview/5644550519884304772?how=tm>
2. <https://yandex.ru/video/preview/11362399183690346988>
3. <https://yandex.ru/video/preview/1181110939154043496>
4. [https://vk.com/video-170647894\\_456242427](https://vk.com/video-170647894_456242427)
5. <https://yandex.ru/video/preview/11466211013158892687>

**Практика.** Прохождение этапов спортивного туризма: навесная переправа, наклонная навесная переправа, траверс, подъем, спуск, бревно, переправа по параллельным перилам, переправа методом «бабочка», переправа методом «конверт», переправа методом «вертикальный маятник», переправа методом «горизонтальный маятник». Прохождение этапов спортивного туризма в формате дистанция. Прохождение этапов спортивного туризма в формате марафон. Прохождение этапов спортивного туризма в формате соревнований. Вязание туристских узлов.

**Тема 3. Страховка в спортивном туризме. 10 часов: теория 3 часа, практика 7 часов.**

**Теория.** Что такое страховка. Что такое страховочно-спасательная веревка. Как

правильно страховать участника. Почему важно страховать в перчатках. Способы страховки участника.

Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://rutube.ru/video/7f88a16aa975b709f3e0631516893b9e/>
2. <https://yandex.ru/video/preview/7752590269940162660>

Практика. Страховка участника на этапах самонаведения. Страховка участника на скалодроме. Гимнастическая страховка.

**Тема 4. Виды спортивного туризма. 10 часов: теория 6 часов, практика 4 часа.**

Теория. Особенности пешеходного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности лыжного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности велосипедного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности горного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности спелео туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности водного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности парусного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма. Особенности конного туризма, подбор снаряжения под этот вид туризма.

Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://rutube.ru/video/039f5b9eb3e068dc479e7979bc6b8142/>
2. [https://vk.com/video-170647894\\_456241879](https://vk.com/video-170647894_456241879)
3. [https://vk.com/video-189529794\\_456239082](https://vk.com/video-189529794_456239082)
4. <https://rutube.ru/video/3318f580bd16eb66f4a3aa8af06b0996/>

Практика. Задание по видам туризма: 1. собрать участника в поход, 2. собрать нужное снаряжение. Дидактическая игра: собери в поход. Сбор туристского рюкзака/гермика/велобаула.

**Раздел 3. Пешеходный туризм. 54 часа: теория 12 часов, практика 42 часа.**

**Тема 5. Туристская палатка. 10 часов: теория 4 часа, практика 6 часов.**

Теория. Типы туристских палаток. Сходства и отличия кемпинговых, треккинговых, штурмовых, рыбацких, армейских и торговых палаток. Материалы палаток. Ремонт, уход и обслуживание туристской палатки.

Практика. Постановка палаток разных типов. Постановка треккинговой палатки при разных условиях: снег, сильный ветер, дождь, летний период. Постановка палатки на время (соревнование).

**Тема 6. Постановка туристского лагеря. 10 часов: теория 4 часа, практика 6 часов.**

Теория. Что такое бивуак? Выбор места для постановки лагеря. Условия для выбора места при постановке лагеря. Ошибки при постановке туристского лагеря.

Электронный образовательный ресурс:

[https://vk.com/video710455277\\_456239294](https://vk.com/video710455277_456239294)

Практика. Постановка туристского лагеря в бесснежных условиях. Постановка туристского лагеря в снежных условиях. Постановка туристского лагеря в условиях сильного ветра.

**Тема 7. Учебно-тренировочные походы(прогулки). 18 часов: практика 18 часов.**

Практика. Техника передвижения по скальному рельефу. Техника передвижения по травянистому рельефу. Техника передвижения по снежному и снежно-скальному рельефу. Разведение костра «колодец», «шалаш». Постановка тента и палатки в бесснежных условиях. Постановка тента и палатки в снежных условиях. Постановка тента и палатки в снежных и ветреных условиях.

**Тема 8. Учебно-тренировочные сборы. 16 часов: теория 4 часа, практика 12**

**часов.**

Теория. Режим дня учебно-тренировочных сборов. Просмотр тематического фильма.

Практика. Прохождение дистанции пешеходного туризма. Техника передвижения по рельефу. Постановка бивуака в заданном месте и с определенными условиями.

**Раздел 4. Лыжный туризм. 34 часа: теория 10 часов, практика 24 часа.**

**Тема 9. Техника лыжного туризма. 14 часов: теория 6 часов, практика 8 часов.**

Теория. Техника передвижения на лыжах на подъёме. Техника передвижения на лыжах на спуске. Техника передвижения на лыжах на траверсе. Техника передвижения на лыжах на ледовых участках. Техника передвижения на лыжах в плоскости. Электронные образовательные ресурсы:

1. [https://rutube.ru/video/a89d1e0c1ff1857e5691fc2951f5dca6/?&utm\\_source=embed&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=logo&utm\\_content=a89d1e0c1ff1857e5691fc2951f5dca6&utm\\_term=yastatic.net%2F&referrer=appmetrica\\_tracking\\_id%3D1037600761300671389%26ym\\_tracking\\_id%3D10511990684310253367](https://rutube.ru/video/a89d1e0c1ff1857e5691fc2951f5dca6/?&utm_source=embed&utm_medium=referral&utm_campaign=logo&utm_content=a89d1e0c1ff1857e5691fc2951f5dca6&utm_term=yastatic.net%2F&referrer=appmetrica_tracking_id%3D1037600761300671389%26ym_tracking_id%3D10511990684310253367)
2. <https://rutube.ru/video/2353e8bfb760505e7e718c8b9451e7e4/>

Практика. Способ подъёма в гору способом «серпантин». Способ подъёма в гору способом «елочка». Способ подъёма в гору способом «траверс». Преодоление ледового участка на лыжах. Спуск в заданной зоне. Спуск с поворотами на склоне. Спуск способом «поворот». Прохождение дистанции лыжного туризма.

**Тема 10. Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму. 8 часов: теория 4 часа, практика 4 часа.**

Теория. Изучение правил вида спорта. Изучение регламента по лыжному туризму. Изучение положения соревнования.

Практика. Подготовка к соревнованиям.

**Тема 11. Лыжный поход. 12 часов: практика 12 часов.**

Практика. Техника передвижения на лыжах по снегу: подъём, спуск, узкие тропы.

**Раздел 5. Спортивное ориентирование. 40 часов: теория 11 часов, практика 29 часов.**

**Тема 12. Топографические знаки карты спортивного ориентирования. 15 часов: теория 6 часов, практика 9 часов.**

Теория. Топографические знаки гидрографических объектов. Топографические знаки объектов рельефа. Топографические знаки водных объектов. Топографические знаки объектов искусственного сооружения. Сличение карты спортивного ориентирования с местностью.

Электронные образовательные ресурсы:

1. [https://vk.com/video-199490038\\_456239301](https://vk.com/video-199490038_456239301)
2. [https://vk.com/video152810538\\_456240444](https://vk.com/video152810538_456240444)
3. <https://dzen.ru/video/watch/60a3d81e297db851bc4ebca5?f=video>

Практика. Сличение карты спортивного ориентирования с местностью. Рисование карты с топографическими знаками. Разрисовывание топографической карты. Изучение топографических знаков по группам. Топографический диктант.

**Тема 12. Прохождение дистанции по карте спортивного ориентирования. 18 часов: теория 2 часа, практика 16 часов.**

Теория. Тактика прохождения дистанции в заданном направлении бегом. Тактика прохождения дистанции в заданном направлении на лыжах. Тактика прохождения дистанции выбор бегом и на лыжах.

Практика. Прохождение дистанции выбор. Прохождение дистанции в заданном

направлении. Прохождение дистанции по карте яндекс.

**Тема 13. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию. 7 часов: теория 3 часа, практика 4 часа.**

Теория. Правила вида спорта спортивного ориентирования.

Практика. Прохождение дистанции в заданном направлении. Прохождение дистанции выбор.

**Раздел 6. Общефизическая подготовка. 30 часов: теория 4 часа, практика 26 часов.**

**Тема 14. Общефизическая подготовка на занятиях. 30 часов: теория 4 часа, практика 26 часов.**

Теория. Комплексный контроль на учебно-тренировочных занятиях. Комплексный контроль в учебно-тренировочных походах. Что такое пульс, как за ним следить и что он может сказать о моем здоровье. Что такое разминка, утренняя гимнастика. Теория составления комплекса разминки и утренней гимнастики.

Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://rutube.ru/video/c309baef7d9377342a10fe09f1e9fa33/>

2. <https://yandex.ru/video/preview/9347020309730059966>

Практика. Общефизическая подготовка бегуна. Общефизическая подготовка лыжника. Общефизическая подготовка на развитие быстроты. Общефизическая подготовка на развитие ловкости. Общефизическая подготовка на развитие выносливости. Общефизическая подготовка на развитие силы. Общефизическая подготовка на развитие гибкости. Составление комплексов разминки и утренней гимнастики. Отслеживание результатов: гибкости, силы, выносливости, быстроты.

**Раздел 6. Итоговое занятие. 2 часа: теория 1 час, практика 1 час.**

**Тема 15. Итоговое занятие. 2 часа: теория 1 час, практика 1 час.**

Теория. Подведение итогов учебного года, рефлексия. Награждение по итогам.

Практика. Итоговый контроль в форме тестирования.