

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Приморского района

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
Протокол №15  
от 30.08.2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
туристско-краеведческой направленности  
«Туристский клуб "Скиф": Спортивный туризм – этап углубленной подготовки»  
Базовый уровень

На ..... учебный год  
год обучения: 1  
возраст учащихся: 11-14 лет  
срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования  
Семенова О.М.

Санкт-Петербург  
2019-2020

## Пояснительная записка

**Целью данной программы** является формирование у обучающихся углубленных знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

### **Задачи 1 года обучения:**

#### **Образовательные:**

- Организация образовательного процесса в оздоровительных формах (тренировки, соревнования, путешествия в оздоравливающей природной среде);
- Организация образовательного процесса в формах, развивающих навыки межличностного взаимодействия обучающихся и, в итоге, социальную ориентацию на сотрудничество;
- Организация и поддержание системы стимулирующих и одновременно аттестационных мероприятий;
- Формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

#### **Развивающие:**

- Оздоровление и укрепление организма обучающихся;
- Создание условий для постоянного повышения спортивного мастерства обучающихся;
- Способствование развитию эмоционально-волевых качеств обучающихся;
- Интеллектуально-волевое и духовно-нравственное развитие обучающихся;
- Развитие способностей к адаптации в социальной и природной среде.

#### **Воспитательные:**

- Формирование у обучающихся навыков по обеспечению безопасности в природной среде;
- Популяризация здорового образа жизни среди обучающихся;
- Формирование мотивации к занятиям спортивным туризмом;
- формирование у обучающихся активной жизненной позиции;
- Воспитание у подростков осознанного патриотизма, готовности к выполнению гражданских обязанностей;
- Развитие навыков межличностного взаимодействия;
- Формирование гуманистического мировоззрения подростков.

**Условия набора:** на занятия допускаются подростки 11-14 лет, допущенные по состоянию здоровья до участия в туристских мероприятиях, прошедшие обучение по программе «Спортивный туризм-учебно-тренировочный этап».

### **Планируемые результаты 1 года обучения:**

#### **Планируемые результаты:**

##### **Личностные:**

- Сформированы навыки по обеспечению безопасности в природной среде;
- Сформированы мотивация к ведению здорового образа жизни среди обучающихся;
- Сформирована мотивация к занятиям спортивным туризмом;
- формирование у обучающихся активной жизненной позиции;
- Сформированы навыки межличностного взаимодействия;
- Сформировано гуманистическое мировоззрение подростков.

##### **Метапредметные:**

- Созданы условия для постоянного повышения спортивного мастерства обучающихся;
- Созданы условия для развития эмоционально-волевых качеств обучающихся;
- Созданы условия для развития способностей к адаптации в социальной и природной среде.

##### **Предметные:**

В результате освоения всех этапов программы учащиеся

#### **будут знать:**

- содержание правил соревнований по спортивному туризму (в действующей редакции);
- комплексные краеведческие характеристики, климатические и метеорологические условия

районов проведения соревнований;

- правила тактического построения и технические приемы прохождения соревнований по классу дистанций и спортивных походов до II- III класса сложности включительно;

- технику безопасности при движении по дистанциям и маршрутам;

- основные методы психорегуляции (регуляции уровня возбуждения, уровня концентрации внимания).

**будут уметь**

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;

- предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;

- выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении спортивного путешествия;

- выполнять технические приемы по преодолению естественных препятствий маршрута, характерных для дистанций соревнований до II- III класса сложности включительно;

- применять основные методы регуляции психических состояний в экстремальных условиях нахождения на дистанции соревнований и в подготовительный (учебно-тренировочный) период.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема занятий	теория	практика	форма контроля
1.			Вводное занятие. История и развитие спортивного туризма в России.	1		текущий
2.			Гигиена, режим и питание занимающихся спортом, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятия спортом.		8	текущий
3.			Специальная физическая подготовка	1		входящий
4.			Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.	1		входящий
5.			Техническая подготовка спортсмена (личная)		1	входящий
6.			Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.		1	входящий
7.			Теоретические основы физической подготовки	1		текущий
8.			Подготовка по спортивному ориентированию		8	текущий
9.			Общая физическая подготовка		1	текущий
10.			Физическая культура и спорт как средства укрепления и развития физического здоровья	1		текущий

11.		Соревнования по спортивному туризму		1	текущий
12.		Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки	1		текущий
13.		Техническая подготовка спортсмена (личная)		8	текущий
14.		Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.		1	текущий
15.		Подготовка по спортивному ориентированию		1	текущий
16.		Общая физическая подготовка		1	текущий
17.		Специальная физическая подготовка		1	текущий
18.		Соревнования по спортивному туризму		8	текущий
19.		Техническая подготовка спортсмена (личная)		1	текущий
20.		Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.		1	текущий
21.		Подготовка по спортивному ориентированию		1	текущий
22.		Общая физическая подготовка		8	текущий
23.		Специальная физическая подготовка		1	текущий
24.		Соревнования по спортивному туризму		1	текущий
25.		Теоретические основы физической подготовки	1		текущий
26.		Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.		1	текущий
27.		Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.		8	текущий
28.		Подготовка по спортивному ориентированию		1	текущий
29.		Общая физическая подготовка		1	текущий
30.		Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы	1		текущий
31.		Соревнования по спортивному туризму		1	текущий
32.		Техническая подготовка спортсмена (личная)		8	текущий
33.		Теоретические основы физической подготовки	1		текущий
34.		Подготовка по спортивному ориентированию		1	текущий
35.		Организация работы команды на		1	текущий

		технических этапах дистанций по спортивному туризму.			
36.		Теоретические основы физической подготовки	1		текущий
37.		Подготовка по спортивному ориентированию		1	текущий
38.		Общая физическая подготовка		8	текущий
39.		Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.		1	текущий
40.		Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки	1		текущий
41.		Соревнования по спортивному туризму		1	текущий
42.		Специальная физическая подготовка		1	итоговый
43.		Подготовка по спортивному ориентированию		8	итоговый
44.		Техническая подготовка спортсмена (личная)		1	итоговый
45.		Общая физическая подготовка		1	итоговый

11

97

108

## Содержание рабочей программы «Спортивный туризм – этап углубленной подготовки»

(1 год обучения)

### **Занятие №1. История и развитие спортивного туризма в России.**

*Теория.* Зарождение спортивного туризма. Летопись спортивного туризма. Туристское движение в России. История горного туризма и альпинизма. Самодеятельный туризм. Школы инструкторов туризма. Перспективы развития спортивного туризма в России.

### **Занятие №2. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятия спортом.**

*Практика.* Понятие о гигиене. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня в период соревнований. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма.

### **Занятие №3. Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.

### **Занятие №4. Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.**

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

### **Занятие №5. Техническая подготовка спортсмена (личная).**

*Практика.* Отработка этапов в спортивном зале:

Навесная переправа  $L = 18 - 40$  м, угол наклона менее  $20^\circ$ , перила судейские

Спуск по перилам  $h = 6 - 12$  м, организация перил

Подъем по стенду с зацепами  $h = 4,5 - 9$  м

### **Занятие №6. Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.**

*Практика.*

Отработка организации работы команды на технических этапах дистанции 3 класса:

Переправа вброд – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=12-25$  м,  $h=0,4-0,8$  м

Переправа по бревну – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=8-12$  м

Переправа по параллельным перилам – Перила судейские, самостраховка, сопровождение  $L=20-28$  м  
Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка, сопровождение  $H=5-10$  м,  $L=3-5$  м

Подъем, Спуск - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$ ; допущены вертикальные участки до 5 м

Траверс - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$

### **Занятие №7. Теоретические основы физической подготовки.**

*Теория.* Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.

### **Занятие №8. Подготовка по спортивному ориентированию.**

*Практика.* Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

### **Занятие №9. Общая физическая подготовка.**

*Практика.* Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнение на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

### **Занятие №10. Физическая культура и спорт как средства укрепления и развития физического здоровья**

*Теория.* Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

### **Занятие №11. Соревнования по спортивному туризму.**

*Практика.* В закрытых помещениях:

3 класс дистанции

Навесная переправа  $L = 18 - 40$  м, угол наклона менее  $20^\circ$ , перила судейские

Спуск по перилам  $h = 6 - 12$  м, организация перил

Подъём по стенду с зацепами  $h = 4,5 - 9$  м

### **Занятие №12. Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки.**

*Теория.* Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

### **Занятие №13. Техническая подготовка спортсмена (личная).**

*Практика.* Отработка этапов в спортивном зале:

Навесная переправа  $L = 18 - 40$  м, угол наклона менее  $20^\circ$ , перила судейские

Спуск по перилам  $h = 6 - 12$  м, организация перил

Подъём по стенду с зацепами  $h = 4,5 - 9$  м

### **Занятие №14. Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.**

*Практика.*

Отработка организации работы команды на технических этапах дистанции 3 класса:

Переправа вброд – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=12-25$  м,  $h=0,4-0,8$  м

Переправа по бревну – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=8-12$  м

Переправа по параллельным перилам – Перила судейские, самостраховка, сопровождение  $L=20-28$  м  
Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка, сопровождение  $H=5-10$  м,  $L=3-5$  м

Подъём, Спуск - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$ ; допущены вертикальные участки до 5 м

Траверс - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$

### **Занятие №15. Подготовка по спортивному ориентированию.**

*Практика.* Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования.

### **Занятие №16. Общая физическая подготовка.**

*Практика.* Упражнения, направленные на развитие гибкости. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

### **Занятие №17. Специальная физическая подготовка.**

*Практика.* Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

### **Занятие №18. Соревнования по спортивному туризму.**

*Практика.* В закрытых помещениях:

3 класс дистанции

Навесная переправа  $L = 18 - 40$  м, угол наклона менее  $20^\circ$ , перила судейские

Спуск по перилам  $h = 6 - 12$  м, организация перил

Подъем по стенду с зацепами  $h = 4,5 - 9$  м

### **Занятие №19. Техническая подготовка спортсмена (личная).**

*Практика.* Отработка этапов в спортивном зале:

Навесная переправа  $L = 18 - 40$  м, угол наклона менее  $20^\circ$ , перила судейские

Спуск по перилам  $h = 6 - 12$  м, организация перил

Подъем по стенду с зацепами  $h = 4,5 - 9$  м

### **Занятие №20. Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.**

*Практика.*

Отработка организации работы команды на технических этапах дистанции 3 класса:

Переправа вброд – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=12-25$  м,  $h=0,4-0,8$  м

Переправа по бревну – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=8-12$  м

Переправа по параллельным перилам – Перила судейские, самостраховка, сопровождение  $L=20-$

$28$  м Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка,

сопровождение  $H=5-10$  м,  $L=3-5$  м

Подъем, Спуск - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$ ; допущены вертикальные участки до 5 м

Траверс - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$

### **Занятие №21. Подготовка по спортивному ориентированию.**

*Практика.* Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

### **Занятие №22. Общая физическая подготовка.**

*Практика.* Упражнения на развитие силы. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастическими палки, набивные мячи, гантели и др. ). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи рук. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Вег с высоким подниманием бедра и т. д.



### **Занятие №23. Специальная физическая подготовка.**

*Практика:* Бег на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

### **Занятие №24. Соревнования по спортивному туризму.**

*Практика.* В закрытых помещениях:

3 класс дистанции

Навесная переправа  $L = 18 - 40$  м, угол наклона менее  $20^\circ$ , перила судейские

Спуск по перилам  $h = 6 - 12$  м, организация перил

Подъём по стенду с зацепами  $h = 4,5 - 9$  м

### **Занятие №25. Теоретические основы физической подготовки.**

*Теория.* Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

### **Занятие №26. Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.**

*Практика.*

Отработка организации работы команды на технических этапах дистанции 3 класса:

Переправа вброд – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=12-25$  м,  $h=0,4-0,8$  м

Переправа по бревну – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=8-12$  м

Переправа по параллельным перилам – Перила судейские, самостраховка, сопровождение  $L=20-$

$28$  м Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка,

сопровождение  $H=5-10$  м,  $L=3-5$  м

Подъём, Спуск - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$ ; допущены вертикальные участки до 5 м

Траверс - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$

### **Занятие №27. Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.**

*Практика.*

Отработка организации работы команды на технических этапах дистанции 3 класса:

Переправа вброд – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=12-25$  м,  $h=0,4-0,8$  м

Переправа по бревну – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=8-12$  м

Переправа по параллельным перилам – Перила судейские, самостраховка, сопровождение  $L=20-$

$28$  м Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка,

сопровождение  $H=5-10$  м,  $L=3-5$  м

Подъём, Спуск - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$ ; допущены вертикальные участки до 5 м

Траверс - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$

### **Занятие №28. Подготовка по спортивному ориентированию.**

*Практика.* Правила соревнований по спортивному ориентированию. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

### **Занятие №29. Общая физическая подготовка.**

*Практика.* Упражнения, направленные на развитие быстроты. Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выбрасыванием ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

### **Занятие №30. Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы.**

*Теория.* Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

### **Занятие №31. Соревнования по спортивному туризму.**

*Практика.* В закрытых помещениях:

3 класс дистанции

Навесная переправа  $L = 18 - 40$  м, угол наклона менее  $20^\circ$ , перила судейские

Спуск по перилам  $h = 6 - 12$  м, организация перил

Подъем по стенду с зацепами  $h = 4,5 - 9$  м

### **Занятие №32. Техническая подготовка спортсмена (личная).**

*Практика.* Отработка этапов в спортивном зале:

Навесная переправа  $L = 18 - 40$  м, угол наклона менее  $20^\circ$ , перила судейские

Спуск по перилам  $h = 6 - 12$  м, организация перил

Подъем по стенду с зацепами  $h = 4,5 - 9$  м

### **Занятие №33. Теоретические основы физической подготовки.**

*Теория.* Средства общей физической подготовки - общеразвивающие упражнения. (ОРУ)

### **Занятие №34. Подготовка по спортивному ориентированию.**

*Практика.* Ориентирование по выбору. Правила соревнований, основные разделы.

### **Занятие №35. Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.**

*Практика.*

Отработка организации работы команды на технических этапах дистанции 3 класса:

Переправа вброд – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=12-25$  м,  $h=0,4-0,8$  м

Переправа по бревну – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=8-12$  м

Переправа по параллельным перилам – Перила судейские, самостраховка, сопровождение  $L=20-28$  м  
Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка, сопровождение  $H=5-10$  м,  $L=3-5$  м

Подъем, Спуск - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$ ; допущены вертикальные участки до 5 м

Траверс - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$

### **Занятие №36. Теоретические основы физической подготовки.**

*Теория.* Средства общей физической подготовки – общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения.

### **Занятие №37. Подготовка по спортивному ориентированию.**

*Практика.* Ориентирование в заданном направлении, на маркированной дистанции.

Правила соревнований, основные разделы.

### **Занятие №38. Общая физическая подготовка.**

*Практика.* Упражнения, развивающие общую выносливость. Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

### **Занятие №39. Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.**

*Практика.*

Отработка организации работы команды на технических этапах дистанции 3 класса:

Переправа вброд – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=12-25$  м,  $h=0,4-0,8$  м  
Переправа по бревну – Организация перил, самостраховка, сопровождение  $L=8-12$  м  
Переправа по параллельным перилам – Перила судейские, самостраховка, сопровождение  $L=20-28$  м  
Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка, сопровождение  $H=5-10$  м,  $L=3-5$  м  
Подъём, Спуск - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$ ; допущены вертикальные участки до 5 м  
Траверс - Организация перил, самостраховка  $L=25-35$  м,  $\alpha=30-40^\circ$

#### **Занятие №40. Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки.**

*Теория.* Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

#### **Занятие №41. Соревнования по спортивному туризму.**

*Практика.* В закрытых помещениях:

3 класс дистанции

Навесная переправа  $L = 18 - 40$  м, угол наклона менее  $20^\circ$ , перила судейские

Спуск по перилам  $h = 6 - 12$  м, организация перил

Подъём по стенду с зацепами  $h = 4,5 - 9$  м

#### **Занятие №42. Специальная физическая подготовка.**

*Практика.* Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

#### **Занятие №43. Подготовка по спортивному ориентированию.**

*Практика.* Эстафетное ориентирование.

#### **Занятие №44. Техническая подготовка спортсмена (личная).**

*Практика.* Отработка этапов в спортивном зале:

Навесная переправа  $L = 18 - 40$  м, угол наклона менее  $20^\circ$ , перила судейские

Спуск по перилам  $h = 6 - 12$  м, организация перил

Подъём по стенду с зацепами  $h = 4,5 - 9$  м

#### **Занятие №45. Общая физическая подготовка.**

*Практика.* Упражнения, развивающие общую выносливость. Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе.