

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества Мясниковского района»

Протокол № 1 педсовета
от « 1 » 09 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ДДТ
Мясниковского района

А.Г. Харабаджахан
« 1 » 09 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЙ ТУРИСТ»

возраст детей – 10-17 лет

срок реализации – 3 года

Педагог дополнительного образования детей
первой квалификационной категории
Постукян Людмила Валерьевна

с. Чалтырь – 2018 год

Паспорт программы

1.	Полное наименование программы	«Юный турист»
2.	Руководитель	Постукян Людмила Валерьевна, педагог дополнительного образования
3.	Организация-исполнитель	МБОУ ДОД ДДТ
4.	Адрес организации-исполнителя, телефон, факс	346800, Ростовская область, Мясниковский район, с. Чалтырь, ул. Мец-Чорвах, 48. Тел.: 8(86349)2-10-87
5.	География программы	Мясниковский район
6.	Целевые группы	1 группа 2 года обучения в количестве 15 человек.
7.	Цель программы	Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.
8.	Направленность	Туристско-краеведческая
9.	Срок реализации программы	3 года
10.	Вид	Модифицированная
11.	Уровень освоения	Общекультурный
12.	Способ освоения содержания образования	Репродуктивный, практический

I. Пояснительная записка.

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является туристское многоборье. Особое значение оно приобретает в системе дополнительного образования. Однако туристское многоборье имеет не только сходство с другими видами туризма, но и существенные отличия. Поэтому дальнейшее развитие этой дисциплины в системе дополнительного образования приводит к необходимости разработки специальной отдельной программы по туристскому многоборью. Существующие программы рассчитаны для занятий с воспитанниками центров туризма и краеведения, станций юных туристов, и в меньшей степени для кружков юных туристов, работающих на базе общеобразовательных школ. Отличие данной программы заключается в том, что она рассчитана на конкретный контингент учащихся и содержание программы носит спортивную направленность. В разделах программы упор делается на подготовку туристов-многоборцев, как юных спортсменов. Это зависит от местных особенностей региона, материально-технической оснащенности школы, квалификации и уровня подготовленности педагога.

Программа «Юный турист» разработана на основе программы «Юные туристы-многоборцы», автор Махов И.И., которая рекомендована Министерством Образования и Науки Российской Федерации и Федеральным Агентством по Образованию для использования в системе дополнительного образования детей. Программа является модифицированной, так как изменено количество часов, отведённых на изучение по каждому году обучения.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Время, отведенное на обучение в каждый год, составляет 144 часа, из расчета 4 часа в неделю на одну группу.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на

местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

В рамках здорового образа жизни особое внимание уделяется формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, умению владеть своим телом, контролировать, развивать и совершенствовать функциональные возможности организма под воздействием занятий физическими упражнениями.

Отличительной особенностью спортивного туризма является то, что не только отдельные темы или разделы программы направлены на решение оздоровительных задач, но и сам вид спорта в целом.

Не один вид спорта не может так сблизить человека с родной природой, дать возможность узнать свой родной край, получить огромный заряд положительных эмоций.

Ночлег в полевых условиях, чистый воздух, общение у костра, сплочение коллектива в ответственный момент для преодоления трудностей, приемлемая физическая нагрузка — вот далеко не полный перечень основных достоинств, призванных не столько для сохранения здоровья, сколько для его укрепления и развития.

Уникальность туризма в том, что он собирает в своих рядах всех от мала до велика.

Младшие школьники начинают свой путь в туризм с простых и доступных экскурсий и вовлеченные в этот удивительный вид деятельности, проносят любовь к туризму до старости, оставаясь бодрыми и жизнерадостными, *а самое главное - полезными обществу.*

Второй отличительной особенностью туризма, а именно занятий туристским многоборьем, является многообразие возможностей по развитию физических качеств у воспитанников. Наличие хорошей физической подготовки для спортсмена-туриста крайне необходимо и важно, а парадокс заключается в том, что именно в процессе занятий туризмом развиваются необходимые качества. Достижение цели возможно при использовании на занятиях индивидуального и

лично-ориентированного подхода в обучении с учётом физического развития и уровня физической подготовленности. Занятия в группах начинаются с определения уровня физического развития и физической подготовленности воспитанников (используются данные мониторинга на уроках физической культуры). На занятиях моделируется решение проблемы по развитию определенных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и уровня их физического развития. Для одних наиболее приемлем игровой метод, или метод подражания и сравнения (работает подгруппа сформированная из одного сильного и одного, двух послабее), для других используется соревновательный метод (подгруппа из двух, трёх примерно равных по силам воспитанников). Интересен опыт работы с «группами творческого поиска». Такие группы или «индивиды» образуются после приобретения воспитанниками определённого опыта занятий туризмом, они наиболее работоспособны и достигнутые результаты у них самые высокие.

Особое значение в работе педагогов на начальном этапе обучения имеет использование *здоровьесберегающих технологий*.

Здоровьесбережение проходит «красной нитью» по таким разделам программы, как основы гигиены и доврачебная помощь, общая и специальная физическая подготовка. В частности на занятиях воспитанники получают основы знаний и умений по определению самочувствия, самоконтролю и предупреждению травматизма, о влиянии физических занятий на организм.

Помня об уникальности туризма, комплектование групп проводится с большим перебором, призывая всех попробовать. Детей особенно привлекает использование специального туристского снаряжения, с которым раньше им не приходилось сталкиваться, проведение походов с ночлегом в полевых условиях. В ходе занятий предпочтение отдаётся менее подготовленным детям (быстрых, ловких, сильных с удовольствием принимают в спортивные секции и кружки, не обращая внимания на «слабых», а ведь порой именно они достигают наивысших результатов, приложив старание и имея огромное желание).

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года. Материально-техническая база позволяет проводить практические занятия в

течение всего года независимо от погодных условий. В спортивном зале имеется всё необходимое для занятий на полосе, имитирующей естественные препятствия, встречающиеся в реальных условиях.

Особенностью данной программы является то, что в разделе «Туристское многоборье» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута, поисково-спасательных работ. Для достижения результативности образовательного процесса рекомендуется соблюдать данную последовательность обучения воспитанников. Это позволит уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанции.

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы:

- этап **предварительной** (базовой) подготовки – 1 год;
- этап **начальной специализации** в туристско-спортивной подготовке – 2 год;
- этап **основной специализации** (расширенный и углубленный) в туристско-спортивной подготовке – 3 год

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. Воспитанники получают навыки преодоления несложных препятствий без использования специального туристского снаряжения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) по упрощенному варианту на дистанциях 1 класса, по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ), спортивному ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных

туристских походах или слётах с ночлегом в полевых условиях.

Третий год обучения (основной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ), спортивному ориентированию в заданном направлении и по выбору, знакомство с основами поисково-спасательных работ (ПСР), подготовка к участию в конкурсных программах слётов; конкурс краеведов, стенгазет, туристской песни, подготовка судей на этапах. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах или слётах с ночлегом в полевых условиях. Судейство соревнований в качестве судьи этапа, судьи-секретаря.

После каждого года обучения в рамках учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия – соревнований по туристскому многоборью, слета, похода, сборов.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения -15 человек, второго года и в последующие годы – не менее 12 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять групповым (3-4 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсменов-туристов.

Цели и задачи программы

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование знаний, умений по туристскому многоборью, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств,

гражданственности, чувства любви к Родине;

- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;

- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

II. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план I-ого года обучения

№ п/п	Тема занятий	Распределение по часам			Дата
		теор.	прак.	всего	
1.	Введение в практическую деятельность	4	4	8	
2.	Ориентирование на местности	8	30	38	
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	22	26	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	10	30	40	
5.	Организация проведения походов и слетов	4	28	32	
	Итого:	30	114	144	

Учебно-тематический план II-ого года обучения

№ п/п	Тема занятий	Распределение по часам			Дата
		теор.	прак.	всего	
1.	Введение в практическую деятельность	4	4	8	
2.	Ориентирование на местности	8	30	38	
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	22	26	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	10	30	40	
5.	Организация проведения походов и слетов	4	28	32	
	Итого:	30	114	144	

Учебно-тематический план III-его года обучения

№ п/п	Тема занятий	Распределение по часам			Дата
		теор.	прак.	всего	
1.	Введение в практическую деятельность	4	4	8	
2.	Ориентирование на местности	8	30	38	
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	22	26	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	10	30	40	
5.	Организация проведения походов и слетов	4	28	32	
	Итого:	30	114	144	

III. Содержание программы.

Основное содержание программы I-ого года обучения.

1. Введение

1.1. Значение туризма

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фотоматериалов о спортивном туризме. Прогулка.

1.2. Воспитательная роль туризма

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств:

целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

Практические занятия

Просмотр видеофильма о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом клуба бесед о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований. Общественно - полезная работа.

1.3. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Ориентирование на местности

2.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания.

Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Практические занятия

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

2.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

2.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

2.4. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

2.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практические занятия

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

2.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

3.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания,

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на

лопатках, мост.

Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м, 100м.

4.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания,

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья:

стибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Стибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

5. Организация и проведение походов и слетов

5.1. Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

5.2. Краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

5.3. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

5.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте,

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

5.6. Правила движения в походе

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: па лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности,

5.7. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

Основное содержание программы II-ого года обучения.

1. Туристское многоборье как вид спорта

1.1. Классификация видов туристского многоборья

Виды туристского многоборья.

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона, Организация поиска, условно,

заблудившихся,

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

1.4. Личное снаряжение туриста-многоборца

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная Техника пешеходного туризма

(ТПТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения(преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

с использованием, специального туристского снаряжения:переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов; «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма(ТТГГ)»

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные

упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем -траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый»,

Штрафы за совершенные ошибки.

1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов

контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки; верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (одергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах,

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на само страховке; подъем - траверс - спуск с само страховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на само страховке с использованием перил, наведенных судьями;

с наведением перил: подъем с само страховкой с наведением перил; спуск с само страховкой с наведением перил.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практические занятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, в конкурсе туристских самоделок.

2. Ориентирование на местности

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

Практические занятия

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

2.2. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, немасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

2.3. Техника ориентирования

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

2.4. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

4.Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекуты, стойка на лопатках, мост.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м на время.

4.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: стибание, разгибание рук в упоре.

Стибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность.

5. Организация проведения походов

5.1. Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

5.2. Краеведение

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

5.3. Организация туристского быта

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах,

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

5.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.
Практические занятия. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе.
Ремонт и сдача инвентаря

Основное содержание программы III-его года обучения.

1. Туристское многоборье

1.1. *Нормативные документы по туристскому многоборью*

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

1.2. *Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях*

Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации

страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Практические занятия

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения,

1.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ОПТ)»

Практические занятия

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ОПТ)»

Практические занятия

Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам.

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах:

без специального туристского снаряжения: преодоление заболоченного участка по гладям из жердей;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Батмана», «штык», «барабанный тормоз».

1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: преодоление скального, чащобного, буреломного, заболоченного участка;

с наведением перил и сопровождения: организация сопровождения на навесной

переправе, наведенной судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенным командой; подъем-траверс - спуск по перилам, наведенным командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

Практические занятия

Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации.

Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего».

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой;

без специального туристского снаряжения: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности;

с наведением перил и организацией сопровождения: переправа условного

пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; спуск «пострадавшего» по склону (насопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем)

1.9. Инструкторская и судейская практика

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково-спасательным работам. Участие в конкурсных программах.

2. Ориентирование на местности

2.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приемы выбора пути движения: до азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика.

Предстартовая информация; параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной

трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе

Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма - основное средство повышения иммунитета,

3.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждений и промокания.

3.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Практические занятия

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

4.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту г

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекуты, стойка на лопатках, стойка на голове,

Лыжный спорт

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по слону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков.

Плавание

Освоение нескольких способов плавания: заплывы на 50 м, 100 м и более на время.

4.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги натуралистских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление круто-наклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15° .

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в равновесии, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Игры и упражнения по ориентированию на местности.

5. Организация проведения походов

5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

5.3. Организация туристского быта

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

5.4. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Краеведение

Практические занятия

Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

5.6. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

IV. Требования к условиям реализации.

Педагогические технологии.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Работа с родителями.

Перед походами проводятся родительские собрания, на которых педагог сообщает родителям о целях и задачах похода. Если необходимо, дает необходимые разъяснения. Кроме того, вполне возможно непосредственное участие родителей в самом походе. Это создает, с одной стороны, дополнительные возможности воспитания детей, налаживания семейных отношений. С другой стороны, педагог, имеющий перед собой определенные задачи образовательного плана, может получить помощь со стороны родителей в организационном плане при подготовке и проведении похода. Основная же трудность при привлечении родителей к туристской и походной деятельности с учащимися заключается в том, что: 1) родителей тоже иногда приходится обучать, и 2) не каждый родитель способен корректно вести себя как со своим ребенком, так и с другими детьми.

Образовательная программа «Туризм» рассчитана на 3 года обучения для детей от 10 до 17 лет:

1-й год – Количество занятий на группу – 2 раза в неделю по 2 часа, итого – 144 ч. в год.

2-й год – Количество занятий на группу – 2 раза в неделю по 2 часа, итого – 144 ч. в год.

3-й год – Количество занятий на группу – 2 раза в неделю по 2 часа, итого – 144 ч. в год.

Данная программа может быть успешно реализована при наличии соответствующих условий, а именно:

- квалифицированного педагога,
- детей соответствующего возраста и возможности формирования групп, отвечающих требованиям программы,
- минимума специального туристского снаряжения,
- соответствующей материально-технической базы,
- транспорта или возможности совершать поездки на соревнования, слёты,
- финансирования в объёме необходимом, для успешного проведения мероприятий,
- учебно-методических и наглядных пособий,
- возможности повышения квалификации педагога на высоком уровне (областные

и региональные курсы, семинары и т.д.).

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. *Критерий успешности* определяется результатом участия в соревнованиях, а так же личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма и др.

Кроме того, педагог должен отслеживать результаты индивидуального роста.

После прохождения занятий, походов и соревнований важным стимулом для ребят должно стать получение грамот.

ПЕРЕЧЕНЬ

УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ И ИНВЕНТАРЯ

1. Веревка основная (60 м)
2. Веревка основная (30 м)
3. Веревка основная (25 м)
4. Веревка вспомогательная (40 м)
5. Петли прусика (веревка 6 мм)
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)
7. Рукавицы для страховки и сопровождения
8. Карабины с закручивающейся муфтой
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой
11. Блоки и полиспаст
12. Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм)
13. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка», «рамка»
14. Аптечка медицинская в упаковке
15. Компас жидкостный для ориентирования
16. Призмы для ориентирования на местности
17. Компостеры для отметки прохождения КП
18. Секундомер электронный
19. Костровое оборудование

20. Каны (котлы) туристские
21. Палатки туристские походные
22. Коврики
23. Рюкзаки
24. Топор походный
25. Тент
26. Ремонтный набор

V. Управление программой.

Для организации учебной деятельности обучающихся используются следующие методы:

- ◆ Фронтальный;
- ◆ Групповой;
- ◆ Индивидуальный;
- ◆ Круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что обучающимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации программы «Юный турист» применяются методы общей педагогики, в частности *методы использования слова (словесные методы)* и *методы обеспечения наглядности (наглядные методы)*.

Словесные методы:

- ***дидактический рассказ*** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;
- ***описание*** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;
- ***объяснение*** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;
- ***беседа*** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;
- ***разбор*** – форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;
- ***лекция*** – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;
- ***инструктирование*** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;
- ***распоряжения, команды, указания*** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- ***метод непосредственной наглядности*** – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;
- ***метод опосредованной наглядности*** – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

Обучающиеся 1 года обучения.

Должны знать:

1. Основные сведения по истории развития туризма в России, крае, школе.
2. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности.
3. Перечень и требования к личному и групповому снаряжению для походов и соревнований.
4. Порядок подготовки к походу; основные требования к продуктам, меры безопасности при проведении похода, при обращении с огнем, должности в группе, основные правила движения группы по маршруту.
5. Основные сведения по проведению слетов, туристских соревнований.
6. Понятие о карте и компасе: способы ориентирования с помощью карты и компаса, понятие азимута и его определение,
7. Способы измерения расстояния и ориентирование по местным предметам.
8. Основы личной гигиены туриста и основные приемы оказания ПМП
9. и приемы транспортировки пострадавшего.

Должны уметь:

1. Составлять перечень личного и группового снаряжения для похода, подгонка и уход за снаряжением.
2. Выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костры, составлять меню и готовить пищу на костре.
3. Выполнять обязанности по должностям, соблюдать правила и режим в походе и на соревнованиях.
4. Использовать самостраховку при преодолении несложных препятствий, вязать простые узлы: прямой, проводник и т.д.
5. Определять стороны горизонта с помощью компаса и по местным предметам, измерять расстояния на карте и на местности, ориентирование карты по компасу, определять масштаб и азимут, двигаться по азимуту.
6. Ухаживать за телом, одеждой и обувью, оказывать ПДП, изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

Обучающиеся 2 года обучения.

Должны знать:

1. Основные сведения по истории развития туризма в России, крае, школе. Виды

- туризма. Роль туризма в становлении личности.
2. Основные особенности туристского многоборья.
 3. Перечень и требования к личному и групповому снаряжению для походов и соревнований.
 4. Порядок подготовки к походу; основные требования к продуктам, меры безопасности при проведении похода, при обращении с огнем; должности в группе, основные правила движения группы по маршруту.
 5. Основные сведения по проведению слетов, туристских соревнований.
 6. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью.
 7. Понятие о карте и компасе: способы ориентирования с помощью карты и компаса, понятие азимута и его определение,
 8. Способы измерения расстояния и ориентирование по местным предметам.
 9. Основы личной гигиены туриста и основные приемы оказания ПДП и приемы транспортировки пострадавшего.
 - 10.Ю. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Методы самоконтроля и значение воздействия занятий спортом; на организм.

Должны уметь:

1. Составлять перечень личного и группового снаряжения для похода, подгонка и уход за снаряжением.
2. Выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костёр, составлять меню и готовить пищу на костре.
3. Выполнять обязанности по должностям, соблюдать правила и режим; в походе и на соревнованиях.
4. Использовать самостраховку при преодолении несложных препятствий, вязать простые узлы: прямой, проводник и т.д.
5. Определять стороны горизонта с помощью компаса и по местным предметам, измерять расстояния на карте и на местности, ориентирование карты по компасу, определять масштаб и азимут, двигаться по азимуту.
6. Ухаживать за телом, одеждой и обувью, оказывать ПДП,

изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

7. Определять самочувствие во время занятий спортом и вести дневник, самоконтроля.

Обучающиеся 3 года обучения.

Должны знать:

1. Виды спортивного туризма. Роль туризма в становлении личности.
Нормативные документы по туристскому многоборью
2. Основные особенности туристского многоборья.
3. Перечень и требования к личному и групповому снаряжению для походов и соревнований.
4. Порядок подготовки к походу; основные требования к продуктам, меры безопасности при проведении похода, при обращении с огнем, должности в группе, основные правила движения группы по маршруту,
5. Основные сведения по проведению слетов, туристских соревнований.
6. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью.
7. Понятие о карте и компасе: способы ориентирования с помощью карты и компаса, понятие азимута и его определение,
8. Способы измерения расстояния и ориентирование по местным предметам.
9. Основы личной гигиены туриста и основные приемы оказания ПАП и приемы транспортировки пострадавшего.
10. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Методы самоконтроля и значение воздействия занятий спортом на организм.

Должны уметь:

1. Составлять перечень личного и группового снаряжения *Для* похода, проводить подгонку и ухаживать за снаряжением.
2. Выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костёр, составлять меню и готовить пищу на костре.

3. Выполнять обязанности по должностям, соблюдать правила и режим в походе и на соревнованиях.
4. Использовать самостраховку при преодолении несложных препятствий, вязать основные узлы: «австрийский проводник», «узел Батмана» и т.д.
5. Определять стороны горизонта с помощью компаса и по местным предметам, измерять расстояния на карте и на местности, ориентирование карты по компасу, определять масштаб и азимут, двигаться по азимуту.
6. Ухаживать за телом, одеждой и обувью, оказывать ПАП, изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.
7. Определять самочувствие во время занятий спортом и вести дневник самоконтроля.
8. Выполнять обязанности судьи этапа, судьи-секретаря,
9. оформлять протоколы на соревнованиях.

VI. ЛИТЕРАТУРА.

Для педагогов:

1. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.

2. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Ц.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
3. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
4. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод, пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
6. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
7. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Луколнов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
9. Остапец-Свешников А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы. – М., 1986.
10. Русский турист. Сборник документов. – М., 2001.

Для обучающихся:

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф. – М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. – М., 1999.
3. Берман А. Е. Юный турист. – М., 1977.
4. Куликов В. М. Походная туристская игротка. – М., 1991, 1994.
5. Куприн И. М. Как создается карта. – М., 1987.
6. Куприн И. М. На местности и карте. – М., 1982.
7. Остапец А. А. В походе юные. – М., 1978.
8. Шibaев А. С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве. – М., 1996.

9. Фесенко. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.