

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Койгородок
(МБОУ «СОШ» с. Койгородок)
«Шөр школа» Койгорт сиктса муниципальной велөдан съёмкуд учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры
протокол № 1 от 29 августа
2024 года

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «СОШ» с.
Койгородок Э.А.Кораева
приказ № 274- од 29 августа 2024
года

Программа внеурочной деятельности
«Основы спортивного туризма»

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 11-13 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Гуляев Е.Н., учитель физкультуры

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г.№385-р);
- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;
- Уставом образовательной организации;
- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность.

Направленность программы - туристско-краеведческая

Данная программа разработана на основе типовых программ дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» (И.И. Махов, 2007г.), «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002 г.), «Юные судьи туристских соревнований» (Ю.С. Константинов, 2001 г.), «Туристы-проводники» (Ю.С. Константинов, 2004 г.).

Туристская деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

1) воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;

2)развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;

3) познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;

4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

5) рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

Актуальность программы. Спортивный туризм способствует решению актуальных проблем: отрицательное влияние улицы (преступность, вредные привычки, беспризорность), отрицательное влияние компьютера и телевизора. Учащиеся познают реальный мир, приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Познание нового, изучение окружающей среды заложено в человеке природой, особенно это актуально для подростков и детей младшего школьного возраста. Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью программы «Спортивный туризм» является то, что она дает возможность обучающемуся попробовать свои силы в разных видах туризма: соревновательный-дистанции и походный – маршрут, дает представление о физкультурно-спортивной деятельности в целом, нацелена на подготовку учащихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Программа «Спортивный туризм» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление физкультурно-спортивной деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей - единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Адресат программы. Программа может реализовываться как для учащихся начального школьного звена, так и среднего и старшего возрастов, рассчитанная на 3 года обучения. На начальный этап подготовки минимальный возраст 8 лет. В объединения зачисляются дети, не имеющие ограничений по здоровью.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го и 3-го года – 12 человек. При наборе учащихся 1-го года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Формы организации образовательного процесса

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- учебные занятия;
- самостоятельные упражнения;
- соревнования различного уровня;
- анализ учебных занятий и соревнований.

Особенности организации образовательного процесса

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – до 15 человек, 2-го и 3-го года – до 15 человек. При наборе учащихся 1-го года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия, особенно на 3-ем годах обучения.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие учащихся в соревнованиях по ориентированию и технике пешеходного туризма.

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (в парке) и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

Режим занятий: Расписание занятий составляется в соответствии с нормами Сан-ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Распределение учебных часов по годам обучения

№	Содержание занятий	1 год обучени я	2 год обучени я	3 год обучени я
1	<i>Введение.</i>	2	-	-
2	<i>Основы спортивного туризма.</i>	20	-	-
3	<i>Спортивный туризм как вид спорта.</i>	-	25	-
4	<i>Специальная подготовка по спортивному туризму</i>	-	-	30
5	<i>Топография и ориентирование.</i>	5	5	5
6	<i>Основы гигиены. Первая помощь.</i>	3	3	5

7	Общая и специальная физическая подготовка.	33	30	23
8	Организация и проведение походов.	9	9	9
ВСЕГО ЧАСОВ:		72	72	72
Объём учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)		4	4	4

Цель и задачи

Цель программы: формирование комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного прохождения спортивных дистанций и маршрутов.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение *следующих основных задач:*

Обучающие:

- формирование знаний, умений в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- формирование умений и навыков преодоления естественных препятствий при помощи туристской техники;
- формирование комплекса знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.

Развивающие:

- расширение знания об окружающем мире;
- развитие интеллектуальных и физических способностей;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов;
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму.

Воспитательные:

- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- воспитание чувства коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

Учебно-тематический план 1 год обучения

	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Т	П
1.	Введение	2	2	0
1.1	Введение. Что такое туризм. Значение туризма.	1	1	-

1.2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	1	1	-
2.	Основы спортивного туризма	20	5	15
2.1	Виды спортивного туризма	1	1	-
2.2	Снаряжение спортсмена-туриста	2	1	1
2.3	Технико-тактическая подготовка (личная)	5	1	4
2.4	Технико-тактическая подготовка (связки)	6	1	5
2.5	Технико-тактическая подготовка (командная)	6	1	5
3.	Топография и ориентирование	5	2	3
3.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1
3.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1
3.3	Измерение расстояний	1	-	1
4.	Основы гигиены. Первая помощь.	3	1	2
4.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в походе.	1	1	-
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	2	-	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка	33	3	30
5.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.2	Общая физическая подготовка.	22	1	21
5.3	Специальная физическая подготовка.	9	1	8
6.	Организация и проведение походов	9	4	5
6.1	Подготовка к походу	2	1	1
6.3	Организация туристского быта	3	1	2
6.4	Питание в туристском походе	2	1	1
6.5	Туристские должности в группе	2	1	1
	ВСЕГО:	72	17	55

Содержание программы 1-й год обучения

Технико-тактическая подготовка и теория по спортивному туризму отрабатывается на комплексной материально-технической базе ЦУВРа: учебно-тренировочный полигон базы «Лыжная», Спортивный зал и кабинет по туризму.

1. Введение.

1.1 Что такое туризм. Значение туризма.

Теория: 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 фото и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

1.2 Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях

Теория: 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 спортивному туризму 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 спортивному туризму, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Основы спортивного туризма

2.1 Виды спортивного туризма

Теория: Виды спортивного туризма. Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (личная и командная, соревнования связок, эстафеты). Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

2.2 Снаряжение спортсмена-туриста

Теория: Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык и др. Их применение и значение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами, с жумаром и ФСУ.

2.4 Техничко-тактическая подготовка (личная)

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия: Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; преодоление навесной переправы наведенной судьями на «ролик»; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем — траверс — спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Изучение техники вязания узлов: «штык», «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.5 Техничко-тактическая подготовка (связки)

Теория: Организация работы связки на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между двумя участниками связки. Взаимодействие каждого участника связки на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия: Формирование умений и навыков работы на дистанции связок 1-го и 2-го классов (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником). Прохождение этапов спортивного туризма с сопровождением, наведением перил и страховки.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.6 Техничко-тактическая подготовка (командная)

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия: Формирование умений и навыков работы на дистанции

командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Топография и ориентирование

3.1 Топографическая и спортивная карта

Теория: Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия: Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

3.2 Компас. Работа с компасом

Теория: Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия: Движение по компасу (на север, юг и т.д.). Определение азимута по компасу

3.3 Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия: Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

4. Основы гигиены. Первая помощь.

4.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в походе.

Теория: 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.

4.2 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: 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).

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Наблюдения тренера на тренировках и соревнованиях. Ведение дневника самоконтроля.

5.2 Общая физическая подготовка

Теория: Основная задача общей физической подготовки — развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для стабильного выступления на соревнованиях по спортивному туризму 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: Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом. Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения; подвижные спортивные игры; плавание.

Общеразвивающие упражнения: Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Силовая подготовка: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, игры с элементами сопротивления, подтягивание, упражнения на пресс.

Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры.

Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности до 2 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, скамейка, скалодром.

5.3 Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-спортсменов. 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 такте по равнинной и пересеченной местности. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции до 5 км. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с элементами спортивного туризма, с использованием специального снаряжения. Спортивные игры.

6. Организация и проведение походов

6.1 Подготовка к походу

Теория: 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.

6.2 Организация туристского быта

Теория: 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.

6.3 Питание в туристском походе

Теория: 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.

6.4 Туристские должности в группе

Теория: 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.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Т	П
1.	<i>Спортивный туризм как вид спорта</i>	40	6	34
1.1	Классификация видов спортивного туризма	1	1	-
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-
1.3	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	1	1	-
1.4	Личное снаряжение туриста	1	1	-
1.5	Групповое снаряжение туриста	1	1	-
1.6	Технико-тактическая подготовка (личная)	7	-	7
1.7	Технико-тактическая подготовка (связки)	11	-	11
1.8	Технико-тактическая подготовка (командная)	11	-	11
1.9	Технико-тактическая подготовка (КТМ-контрольно-туристский маршрут)	6	1	5
2.	<i>Ориентирование на местности</i>	4	2	2
2.1	Условные знаки спортивных карт	2	1	1
2.2	Тактика и техника ориентирования	2	1	1
3.	<i>Основы гигиены. Первая помощь.</i>	3	1	2
3.1	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1
3.2	Приёмы транспортировки пострадавшего	1	-	1
4.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	16	1	15
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.	1	1	-
4.2	Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках	1	-	1
4.3	Общая физическая подготовка.	7	-	7
4.4	Специальная физическая подготовка.	7	-	7
5.	<i>Организация и проведение походов</i>	9	2	7
5.1	Подготовка к походу	1	-	1
5.2	Организация туристского быта	5	1	4
5.3	Питание в туристском походе	3	1	2
	ВСЕГО:	72	12	60

**Содержание программы
2 год обучения**

1. Спортивный туризм как вид спорта

Технико-тактическая подготовка по спортивному туризму отрабатывается на комплексной материально-технической базе ЦУВРа: база «Лыжная», Спортивный зал и кабинет по туризму.

1.1. Классификация видов спортивного туризма

Теория: Виды спортивного туризма. 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 спортивному туризму

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях

Теория: Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, 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 спортивному туризму.

1.4. Личное снаряжение туриста

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. 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, 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

Теория: 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 (Личная)

Теория: 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 восстановлением перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий» и др. Спортивное и прикладное значение узлов.

1.7 Техничко-тактическая подготовка (связки)

Теория: Организация работы связки на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между двумя участниками связки. Взаимодействие каждого участника связки на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия: Формирование умений и навыков работы на дистанции связок 1-го и 2-го классов (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником). Прохождение этапов спортивного туризма с сопровождением, наведением перил и страховки.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.8 Техничко-тактическая подготовка (Командная)

Теория: 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 внештатных 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.

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

Теория: 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 (сдергивания) 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 самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки 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 самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем — траверс — спуске самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке; с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

2. Ориентирование на местности

2.1. Условные знаки спортивных карт

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, 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.

2.2. Техника ориентирования

Теория: 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.

2.2. Тактика ориентирования

Теория: 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.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Основные приемы оказания первой помощи

Теория: 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.

3.2. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: 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

Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, туристско-оздоровительная база «Лыжная», позволяют проводить упражнения на полосе препятствий, упражнения на учебном полигоне, упражнения на скалодроме, упражнения в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебного кабинета, так и спортивных объектов.

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

Теория: 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 спортивным туризмом.

4.2. Самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Теория: 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: Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка

Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, туристско-оздоровительная база «Лыжная», позволяют проводить упражнения на полосе препятствий, упражнения на учебном полигоне, упражнения на скалодроме, упражнения в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебного кабинета, так и спортивных объектов.

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.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

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). 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. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки — на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. «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 суставов.

5. Организация проведения походов

5.1. Подготовка к походу

Теория: 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. Организация туристского быта

Теория: 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.

5.3. Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в 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.

Учебно-тематический план 3 год обучения.

	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Т	П
1.	<i>Специальная подготовка по спортивному туризму</i>	25	1	24
1.1	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	1	1	-
1.2	Технико-тактическая подготовка (личная)	10	-	10
1.3	Технико-тактическая подготовка (командная)	10	-	10
1.4	Технико-тактическая подготовка. Контрольно-туристский маршрут	4	-	4
2.	Ориентирование на местности	3	1	2
2.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	3	1	2

3.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	10	3	7
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	1	1	-
3.2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	5	1	4
3.3	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3
4.	Общая и специальная физическая подготовка	26	0	26
4.1	Самоконтроль	1	-	1
4.2	Общая физическая подготовка	12	-	12
4.3	Специальная физическая подготовка	13	-	13
5.	Организация проведения походов	8	3	5
5.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	2	1	1
5.2	Действия группы в экстремальных ситуациях	4	1	3
5.3	Организация туристского быта	1	-	1
5.4	Питание в туристском походе	1	1	-
	ВСЕГО:	72	8	64

Содержание программы 3 год обучения

1. Специальная подготовка по спортивному туризму

Технико-тактическая подготовка по спортивному туризму отрабатывается на комплексной материально-технической базе ЦУВРа: база «Лыжная», Спортивный зал и кабинет по туризму.

1.1. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теория: Психологический климат в группе, обеспечение безопасности туристов. Подбор участников, слаженность, сработанность, сплоченность группы — залог успешных ее действий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

Практические занятия: Соблюдение безопасности при работе на технических этапах. Психологический тренинг участников команды. Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.2. Технико-тактическая подготовка (личная)

Практические занятия: Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем, и спуск по Вертикальным перилам; подъем — траверс — спуск по вертикальным перилам.

1.3. Технико-тактическая подготовка (Командная)

Теория: Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Технико-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнования

Практические занятия: Организация командной страховки. Слаженность, слаботанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях спортивного туризма.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма: с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, навешенным командой; подъем — траверс — спуск по перилам, навешенным командой; переправа через реку вброд по перилам, навешенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.4. Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов. Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Система «ралли» вида КТМ, ее особенности. Работа по временному графику: график опережения, опоздания, действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика». Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия: Формирование умений и навыков прохождения дистанции вида КТМ системой «ралли». Движение по временному графику. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа. Маркировка веревок в движении.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20 градусов) вверх и вниз; наведение верил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа».

2. Ориентирование на местности

2.1 Технико-тактическая подготовка ориентировщика

Теория: Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практические занятия: Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

3. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе

Теория: Гигиенические требования и режим дня в походе, путешествии. Естественные лекарственные растения и их способы применения, профилактика заболеваний.

3.2 Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи

Теория: Первая помощь при различных травмах.

Практические занятия: Первая помощь при механических травмах, переломах, ожогах, обморожениях, тепловом ударе. Шок. Первая помощь при травматическом шоке.

Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте.

3.3 Приёмы транспортировки пострадавшего

Теория: Способы транспортировки пострадавшего при различных травмах.

Практические занятия: Изготовление носилок. Вязка носилок. Имобилизация при травмах. Применение способов транспортировки пострадавшего.

4.Общая и специальная физическая подготовка

4.1.Самоконтроль

Практические занятия: Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Изменение показателей: пульс. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.2 Общая физическая подготовка

Практические занятия: Легкая атлетика: Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

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

Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча и гранаты.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта.

Лыжный спорт.

Прохождение на лыжах дистанции 5 км, 10 км. Элементы лыжного туризма.

4.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Прохождение дистанции «Туристская полоса препятствий» до 1000 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 15 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты со специальным туристским снаряжением.

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью.

Преодоление коротких дистанций «Туристская полоса препятствий» до 100 м с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости со специальным туристским снаряжением.

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «Подъем — траверс - спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития силы

Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки на низкой. Сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями.

Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями до 20 метров.

Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5 м 3-4 раза).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

5. Организация проведения походов

5.1 Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры предупреждения

5.2 Действия группы в экстремальных ситуациях

Теория: Флора и фауна изучаемых районов. Съедобные и ядовитые растения и животные. Тактика группы при потере какого-либо снаряжения. Правила поведения участника, отбившегося от группы. Правила поведения группы, потерявшей участника.

Практические занятия: Обустройство ночлега и быта без использования снаряжения. Способы транспортировки пострадавшего при различных видах травм. Организация и проведение спасательно-транспортировочных работ. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях и знаки международного кода. Алгоритмы выживания в условиях природной среды

5.3. Организация туристского быта

Теория: Привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте. Особенности бивака на дневке, полудневке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия: Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

5.4 Питание в туристском походе.

Теория: Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Список литературы

Для педагогов

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001 г.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.,2004 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
5. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000 г.
7. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002 г.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001 г.
9. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007 г.
10. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
11. Регламенты по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2015 г.
12. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. М.: 1998 г.
13. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
14. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
15. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989 г.

Для учащихся

1. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. - М.ФЦДЮТиК, 2007 г.
2. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003 г.
3. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.:ЦДЮТиК, 2002 г.
4. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. ЦДЮТ РК, М: 1997 г.
6. Шкенеv В.А. Спортивно прикладной туризм (программа, разработки занятий, рекомендации