



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 3 от 11.05.2023 г.

Утверждена приказом директора
МБОУ ДО «Эдельвейс»
от 01.06.2023 г. № 52 - ОД
_____ Т.А.Мельникова
«01» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«ШКОЛА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМ»**

Возраст детей: 11-18 лет
Срок реализации: 4 года

Автор составитель: Забкова Л.В.
Тренер-преподаватель

Тольятти, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно – тематический план
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы
6. Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

В середине XX века туризм был одним из самых массовых и демократичных видов спорта в нашей стране. И хотя ситуация в XXI веке коренным образом изменилась, умалять достоинств этого многообразного вида человеческой деятельности не приходится. Стремление человека к перемене мест, к тому, чтоб быть первым, завоевывая пространство вглубь и вширь, как и много веков назад, остается неизменным.

Для сферы образования туризм является одним из незаменимых средств воспитания и обучения, направленного на формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, проводником в воспитании гражданственности и патриотизма, любви к своей Родине.

Самодетельный активный туризм является и социально, и биологически востребованным времяпрепровождением жителей больших городов, а как вид спорт – национальным спортом России. Если в развитии экскурсионных видов туризма отечественные туристские организации использовали разработки европейских экскурсионных бюро, то русский спортивный туризм не имеет аналогов в мире.

Прохождение дистанций туристских соревнований, состоящих из этапа ориентирования и технических этапов, требует от команды высочайшего уровня слаженности командных действий, умения сохранять предельную концентрацию внимания на протяжении многих часов. Такие навыки и способности у подростков можно развить только путем регулярных и продолжительных тренировок. Поэтому спортивным туризмом имеет смысл заниматься по программам физкультурно-спортивной направленности, предполагающих регламентацию достижений и большое количество часов, отводимых на специальную подготовку учащихся.

Новизна программы. В связи с востребованностью экстремальных видов спорта и популяризацией активного отдыха, развитием детского спортивного туризма и совершенствованием правил по спортивному туризму, возникла необходимость составления программы, позволяющей рассматривать такие виды спортивного туризма, как «туристские маршруты» и «дистанции» в неразрывной связи (в соответствии с утвержденным Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС)).

Одной из важнейших особенностей программы «Спортивный туризм» является создание взаимодополняющей модели существования в едином образовательном процессе двух видов спортивного туризма: соревнований туристских маршрутов и туристских дистанций - частей единого целого, родившихся одна из другой, но в последние годы все дальше удаляющихся друг от друга.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному туризму разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным Законом № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- ✓ приложением к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 г. № МО-16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»;

- ✓ Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- ✓ Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629;
- ✓ Правилами вида спорта «Спортивный туризм»;
- ✓ Правилами вида спорта «Спортивное ориентирование»;
- ✓ Единой всероссийской спортивной квалификацией 2022 – 2025 г;
- ✓ Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293);

✓ методическими рекомендациями по организации и проведению туристских походов с обучающимися, утвержденные координационным советом по развитию детского туризма в Российской Федерации от 15.10.2015 г. № 3.

Цель программы – способствовать развитию интеллектуальных, физических и патриотических качеств личности средствами спортивного туризма и подготовка спортсменов высокого уровня спортивного и технического мастерства.

Задачи программы:

Обучающие:

- ✓ формирование системы знаний, необходимых для безопасного участия в сложных походах;
- ✓ формирование системы знаний, необходимых для участия в соревнованиях на туристско-спортивных дистанциях.

Развивающие:

- ✓ разносторонняя физическая подготовка и ее совершенствование;
- ✓ приобретение и накопление соревновательного опыта;
- ✓ формирование навыков взаимоотношений между участниками в походе и в спортивной команде;
- ✓ гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.

Воспитательные:

- ✓ создание мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- ✓ воспитание морально-волевых и этических качеств;
- ✓ воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине.

Возраст детей и сроки реализации программы.

Программа МБОУ ДО «Эдельвейс» по спортивному туризму имеет физкультурно – спортивную направленность и рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, имеющие допуск врача к занятиям спортом.

Программа рассчитана на 8 лет обучения из расчета 52 учебные недели в год с учетом шестинедельного отпуска тренеров – преподавателей.

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, обучающиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки(туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Программа модульная, первый год обучения имеет два модуля:

- модуль 1: **спортивно-оздоровительный (СОГ 1-1);**
- модуль 2: **спортивно-оздоровительный (СОГ 1-2).**

Второй и последующие года обучения соответствуют отдельному модулю.

Формы обучения и организации деятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, тренерская и судейская практика учащихся.

В программе отводится большое количество часов на практическое освоение материала и уделяется повышенное внимание безопасности.

В виду особой специфики спортивного туризма, важную роль для учебно-тренировочного процесса играет организация учебно-тренировочных выездов и многодневных сборов, а также совершение необходимого числа спортивных походов в разные сезоны года. Обучение технике и тактике спортивного туризма требует специально оборудованного полигона (спортивной площадки или зала). Невозможна подготовка спортсменов-туристов и без проведения специальных теоретических занятий в аудитории.

Процесс успешности усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной деятельностью. Обучающихся следует призвать активно соучаствовать в выработке, реализации и анализе тактических и технических схем (приемов) прохождения (преодоления) отдельных элементов (этапов, естественных и искусственных препятствий) и целых блоков (дистанций) спортивных или учебных соревнований (походных маршрутов).

Важной составляющей спортивной подготовки учащихся являются соревнования, а также регулярное выполнение контрольных нормативов. По мере роста спортсменов увеличивается нагрузка и усложняются поставленные задачи. Повышается категоричность туристских маршрутов и сложность дистанций, а также увеличивается интенсивность соревновательной деятельности и количество стартов.

Тренер – преподаватель имеет возможность самостоятельно определить специализацию группы на конкретном виде туризма (исходя из личностно-профессиональных особенностей, особенностей группы и материально-технической базы), варьируя количество часов внутри тем, являющихся характерными для специализации группы.

Режим занятий. Периодичность занятий – 2-3 раза в неделю, 1-2 похода или занятия на местности в месяц. Число и продолжительность занятий в день: 1 раз по 45 мин для детей в возрасте до 8 лет, 2 раза по 45 мин для остальных обучающихся, занятия на местности или поход – до 8 часов.

Ожидаемые результаты.

К числу планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы отнесены:

Личностные результаты:

✓ принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

✓ сформированность основ экологического мышления, приобретение опыта природоохранной деятельности;

✓ сформированность основ социальных компетенций (включая ценностно - смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений);

✓ умение оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий.

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

✓ умение самостоятельно определять цели и составлять планы, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

✓ умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

✓ владение навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;

✓ умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

✓ способность привлекать знания из других образовательных областей, что способствует *повышению общекультурного уровня и становлению* метапредметного образования;

✓ формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплине физиология человека, ОБЖ, краеведение, психология.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

✓ излагать факты истории развития спортивного туризма, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;

✓ представлять спортивный туризм как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

✓ выполнять технические приемы при прохождении технических этапов на дистанциях в природной среде и на искусственном рельефе;

✓ организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму, осуществлять их объективное судейство;

✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

✓ подбирать физические упражнения на учебно-тренировочных занятиях и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения походов и соревнований.

Результаты спортивной подготовки:

| Модуль | Разряды в соответствии с ЕВСК | Судейская практика |
|---------|-------------------------------|---|
| СОГ 1-1 | - | - |
| СОГ 1-2 | 3 юн | - |
| НП 1 | 2 юн | - |
| НП 2 | 1 юн | - |
| НП 3 | 3 | - |
| НП 4 | 3-2 | соревнования и первенства МБОУ ДО «Эдельвейс» |

| | | |
|------|-------|--|
| НП 5 | 2 | соревнования и кубки г.о. Тольятти по спортивному туризму |
| НП 6 | 2-1 | соревнования, кубки, первенства, чемпионаты г.о. Тольятти по спортивному туризму |
| НП 7 | 1-КМС | соревнования Самарской области по спортивному туризму |

Способы отслеживания, контроля и оценки результатов образовательного процесса.

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется следующим образом:

Текущий и промежуточный контроль.

Усвоение теоретического материала отслеживается следующими способами:

- ✓ Самостоятельные и контрольные работы;
- ✓ Письменные проверочные работы;
- ✓ Тематические беседы;
- ✓ Тестовые задания;
- ✓ Анализ выступлений на соревнованиях и выявление слабых сторон;
- ✓ Решение терминологических кроссвордов.

С целью закрепления знаний по текущей теме, а также проверки усвоения практического материала и знаний, полученных ранее, целесообразны следующие методы контроля:

- ✓ Практическая работа;
- ✓ Комплексные задания по текущей и предыдущим темам;
- ✓ Решение кроссвордов, соревнования, викторины, конкурсы.

Как форма **текущего и промежуточного контроля**, проводится уровень знаний, умений и навыков среди ребят, включающий в себя различные стороны подготовки.

Тренером – преподавателем ведется текущий рейтинг результатов учащихся, что способствует формированию в коллективе психологического климата, способствующего целеустремленной плодотворной работе.

Также для успешного закрепления полученных навыков и знаний необходимо участие в соревнованиях совместно с учащимися других учреждений. Это позволяет им общаться в более широком круге единомышленников, объективно оценить свои знания, а тренерам - преподавателям находить наиболее рациональные пути решения педагогических проблем, корректировать содержание образовательной программы в будущем.

Для определения достижения учащимися планируемых результатов разработаны контрольно – переводные нормативы по теоретической, общей и специальной физической подготовке.

Оценочные материалы представлены в приложениях.

Первый год обучения

Срок реализации – 1 год.

- количество часов в год – 108;

- количество часов в неделю – 3;

Продолжительность образовательного процесса составляет 46 учебных недель (в каникулярный период обучающиеся занимаются 6 недель в группах постоянного или переменного состава по краткосрочной образовательной программе «Каникулы»).

Имеет два модуля по 54 академических часов каждый.

Учебно-тематический план 1 модуля 1 года обучения

Модуль 1: спортивно-оздоровительный (СОГ 1-1)

| Наименование темы | Количество часов | | |
|---|------------------|-----------|-----------|
| | Всего | Теории | Практики |
| Введение | | | |
| Оздоровительная роль туризма | 1 | 1 | - |
| Правила поведения юных туристов | 1 | 1 | - |
| | 2 | 2 | - |
| Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста | | | |
| Основы безопасности в природной среде, дома и в школе | 3 | 1 | 2 |
| Личное снаряжение и уход за ним | 3 | 1 | 2 |
| Личная гигиена юного туриста | 3 | 1 | 2 |
| Питьевой режим на туристской прогулке | 3 | 1 | 2 |
| Групповое снаряжение и уход за ним | 3 | 1 | 2 |
| Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 1 | - | 1 |
| Организация биваков и охрана природы | 3 | 1 | 2 |
| Установка палаток | 3 | 1 | 2 |
| Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии) | 15 | 2 | 13 |
| | 37 | 9 | 28 |
| Азбука топографии | | | |
| Мой дом, моя школа, школьный двор | 2 | 1 | 1 |
| План местности. Условные знаки | 3 | 1 | 2 |
| Ориентирование по сторонам горизонта | 2 | 1 | 1 |
| | 7 | 3 | 4 |
| Туристское и экскурсионное ориентирование | | | |
| Ориентирование на местности | 2 | 1 | 1 |
| Виды туристского ориентирования | 1 | 1 | - |
| Способы отметки на контрольных пунктах | 1 | - | 1 |
| Экскурсионное ориентирование | 2 | 1 | 1 |
| | 6 | 3 | 3 |
| Основы краеведения | | | |
| Родословие. Земляки. Природное наследие | 2 | 1 | 1 |
| | 2 | 1 | 1 |
| ИТОГО за модуль: | 54 | 18 | 36 |

Учебно-тематический план 2 модуля 1 года обучения

Модуль 2: спортивно-оздоровительный (СОГ 1-2)

| Наименование темы | Количество часов | | |
|--|------------------|----------|-----------|
| | Всего | Теории | Практики |
| В гостях у доктора Айболита | | | |
| Оказание первой доврачебной помощи | 3 | 1 | 2 |
| Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок | 2 | 1 | 1 |
| Индивидуальная и групповая медицинская аптечки | 1 | - | 1 |
| Способы транспортировки пострадавшего | 2 | - | 2 |
| | 8 | 2 | 6 |
| Азбука спортивно-оздоровительного туризма | | | |
| Пешеходный туризм | 6 | 1 | 5 |
| Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) | 6 | 1 | 5 |
| Туристские узлы и их применение | 6 | 2 | 4 |
| Лыжный туризм | 5 | 1 | 4 |
| | 23 | 5 | 18 |
| Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | | | |
| ОФП и оздоровление организма | 13 | 1 | 12 |
| Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся | 2 | 1 | 1 |
| | 15 | 2 | 13 |
| Зачетные мероприятия | | | |
| Зачетный однодневный поход | 8 | - | 8 |
| ИТОГО за модуль: | 54 | 9 | 45 |

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

1. Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практическое занятие. Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2. Правила поведения юных туристов

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи престарелым, птицам и животным и пр.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья».

Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях; в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Участие в подготовке, организации и проведении порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или Туристской прогулки. Оформление впечатления о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Практические занятия. Прогулка в парк (в лес, на лужайку) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы.

2. Алфавит туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практическое занятие. Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса.

Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (с окрестностями школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.4. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа После выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитары туристской группы.

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при забор воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии), Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Требования к уходу за снаряжением.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнуры, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Практическое занятие. Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

2.8. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

2.9. Установка палаток

Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Занятие на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка или парк).

2.10. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий туристской группе. Организация привалов во время прогулки экскурсии. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы прогулочный, промежуточный, обеденный. распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Азбука топографии

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Формирование представлений занимающихся о своем доме (квартире), школе и школьном дворе; назначении и расположении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям.

Занятие на местности. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (знакомство с назначением различных построек и объектов).

3.2. План местности

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия. Рисовка занимающимися плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Занятия на местности. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

3.3. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Занятие на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.4. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практическое занятие. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или района школы, пришкольного участка.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

4.2. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия. Умение правильно и надежно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечить ее сохранность. Движение по плану (схеме).

Занятия на местности - прохождение маркированного маршрута. Способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского (экскурсионного) ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Занятия на местности - прохождение обозначенного маршрута. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Требования к вниманию участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила и условия соревнований ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Занятия на местности - прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

4.3. Способы отметки на КП

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу - план микрорайона школы, улицы, двора, различных памятников и других объектов.

Занятия на местности - экскурсионное ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

5. В гостях у доктора Айболита

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи:

- *При порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

- *попадании в глаза посторонних предметов*. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

- *ожогах и обморожениях*. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

- *тошноте, рвоте (отравлении)*. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

- *солнечном, тепловом ударе*. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

5.2. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара (медика) группы.

Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки, экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната.

Практические занятия. Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

6.2. Земляки

Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

Практическое занятие. Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войн.

6.3. Природное наследие

Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных живого уголка, своего

двора, парка (ближайшего леса), следы их жизнедеятельности в природе. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности (роли) юных туристов на экскурсии, во время туристской прогулки: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т. д.

Практические занятия. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Рисование зимнего двора, парка (леса). Выполнение аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Выполнение рисунка о том, что увидели в своем дворе, во время туристской прогулки или экскурсии. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.

Занятия на местности. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Экскурсия в природоведческий или зоологический музей (на выставку). Соблюдение правил поведения и культуры общения и культурно-зрелищных учреждениях. Формирование умения слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии - узнать и увидеть что-то новое, интересное; умения знатоков-краеведов не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Практическое занятие. Просмотр видеofilьмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

7.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

7.1.2. Туристские узлы и их применение.

Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению.

Пешие прогулки осенью и весной. Соблюдение правил движения в строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах.

Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоемах и т. д., о сезонных изменениях в природе в парке (лесе). Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

7.2. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами и их родителями. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. *Практические занятия.* Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной Прогулки или занятий; умение надевать лужи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг Пяток и носков лыж.

Занятия на местности. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 1-2 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Практическое занятие. Рисование детей на тему «Моя семья». Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Занятие на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Практическое занятие. Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

9. Зачетные мероприятия

9.1. Зачетный однодневный поход

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора).

Второй год обучения

- Всего часов по программе – 190 часов
- Количество часов в неделю – 5

Продолжительность образовательного процесса составляет 38 учебных недель в год (в каникулярный период обучающиеся занимаются 6 недель в группах постоянного или переменного состава по краткосрочной образовательной программе «Каникулы»).

Учебно-тематический план 2 года обучения Начальная подготовка 1 (НП 1)

| Наименование темы | Количество часов | | |
|--|------------------|----------|-----------|
| | Всего | Теории | Практики |
| 1. Введение | | | |
| История отечественного спорта и туризма | 1 | 1 | - |
| Правила поведения юных туристов | 1 | 1 | - |
| | 2 | 2 | - |
| 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста | | | |
| Основы безопасности в природной среде | 2 | 1 | 1 |
| Основы безопасности на улице и в микрорайоне, городе | 2 | 1 | 1 |
| Личное снаряжение и уход за ним | 4 | 1 | 3 |
| Личная гигиена туриста | 3 | 1 | 2 |
| Групповое снаряжение и уход за ним | 4 | - | 4 |
| Ремонтный набор | 2 | - | 2 |
| Организация биваков и охрана природы | 4 | 1 | 3 |
| Туристские костры | 2 | - | 2 |
| Палатки и укрытия | 4 | 1 | 3 |
| Туристская группа в походе | 3 | - | 3 |
| Питание туристской группы | 3 | - | 3 |
| | 33 | 6 | 27 |
| 3. Основы топографии | | | |
| Город (район), родной край | 2 | 2 | - |
| Топографическая карта | 1 | 1 | - |
| Условные топографические знаки | 4 | 2 | 2 |
| Ориентирование по компасу, движение по азимуту | 2 | - | 2 |
| Ориентирование по компасу и карте | 4 | - | 4 |
| | 13 | 5 | 8 |
| 4. Туристское и экскурсионное ориентирование | | | |
| Ориентирование на местности | 6 | 2 | 4 |
| Виды туристского ориентирования | 3 | 1 | 2 |
| Экскурсионное ориентирование | 2 | 1 | 1 |
| | 11 | 4 | 7 |
| 5. Основы гигиены и первой доврачебной помощи | | | |
| Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 3 | 1 | 2 |
| Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 |
| Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 3 | 1 | 2 |
| Приемы транспортировки пострадавшего | 2 | 1 | 1 |
| | 10 | 4 | 6 |
| 6. Краеведение | | | |
| Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 3 | 1 | 2 |
| Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных | 3 | 1 | 2 |

| | | | |
|--|------------|-----------|------------|
| Изучение района путешествия | 3 | 1 | 2 |
| | 9 | 3 | 6 |
| 7. Спортивно-оздоровительный туризм | | | |
| Пешеходный туризм | 26 | 2 | 24 |
| Лыжный туризм | 16 | 2 | 14 |
| | 42 | 4 | 38 |
| 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | | | |
| ОФП и оздоровление организма | 48 | - | 48 |
| Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся | 4 | 2 | 2 |
| | 52 | 2 | 50 |
| 9. Зачетные мероприятия | | | |
| Зачетный двухдневный поход | 18 | - | 18 |
| Всего: | 190 | 30 | 160 |

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

1. Введение

1.1. История отечественного спорта и туризма

Спортивный туризм в России. Зарождение, виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов. Знакомство со взрослыми спортсменами - туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью.

Подведение итогов 3-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Постановка целей и задач на новый годовой цикл. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием занимающихся в объединении.

Практическое занятие. Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего зачетного похода. Составление плана подготовки к зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

1.2. Правила поведения юных туристов

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их выполнение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и активное, посильное участие в ее улучшении.

Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты. Проявление инициативы и самостоятельности, выполнение данного обещания.

Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь своим товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).

Стремление хорошо выполнять порученные дела. Знакомство с достопримечательностями своего района (города), активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого - радость для всех.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у реки, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы и соблюдения тишины на привале и во время движения группы. Правила безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

2.2. Основы безопасности на улице, в микрорайоне, городе

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Беседа о правилах поведения в общественных помещениях и учреждениях, музеях. Безопасность дома и в школе. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии, горючими и воспламеняющимися предметами (спичками), медикаментами. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии в музее при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практическое занятие. Игра «Что делать в случае... (потери в незнакомом районе, на улице, в помещении)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение для двухдневного похода: рюкзак и требования к нему, обувь и требования к ней, требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзачок для туристских прогулок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Сбор юного туриста в поход и упаковка личного снаряжения. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка и упаковка рюкзака для туристского похода, размещение снаряжения. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка, регулировка рюкзака). Подгон и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини-поход в межсезонье (зимой) в лес (к реке) для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских походах. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

2.4. Личная гигиена туриста

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста. Обязанности санитара и медика туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа. Обувь и одежда юного

туриста и уход за ними в походе. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

Практические занятия. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Измерение и фиксация пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и после их завершения через 5-10 минут. Соблюдение правил личной гигиены. Гигиена упаковки личного снаряжения для однодневного (двухдневного) туристского похода. Личная гигиена на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовлении пищи. Работа санитаря (медика) во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа заведующего снаряжением группы при подготовке похода, во время и по завершении похода со снаряжением и организация работы участников туристской группы. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.

Практические занятия. Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы по снаряжению в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Использование группового снаряжения во время туристского похода. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно-двухдневного.

Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний).

2.6. Ремонтный набор

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения. Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

Практическое занятие. Игра-соревнование «Качественный ремонт снаряжения» (проверка прочности и надежности штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, ремонта лыж, пришивания тесемок или лямок и др.).

2.7. Организация биваков и охрана природы

Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (кострище, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности, деятельность туристской группы при устройстве бивака и разбивке лагеря.

Практические занятия. Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

Занятия на местности. Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для ночлега. Устройство костровища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приема

пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организации купания, распилки и колки дров.

2.8. Туристские костры

Способы добычи и сохранения огня (по литературным источникам и сюжетам из кино-, мультфильмов). Основные типы туристских костров и их назначение, применение. Дрова для костра и их заготовка, разделка и хранение. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Обязанности кострового туристской группы. Обязанности дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра, печки.

Занятия на местности. Заготовка растопки и хвороста для костра. Приготовление пищи на костре. Устройство и разведение костра для обогрева в зимних условиях. Растопка туристского костра. Заготовка, распилка и разделка дров. Организация дежурства по поддержанию костра.

2.9. Палатки и укрытия

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Требования к установке палатки на поляне в зимнем походе. Установка палатки «Зима», тента для палатки в зимних и летних условиях. Снятие палатки и тентов, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

Практические занятия. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4-6 человек (на время).

Занятия на местности. Установка и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4-6 человек. Изготовления укрытия (игра «Строительство снежной крепости») на зимней прогулке.

2.10. Туристская группа в походе

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных преград в зимнем лыжном походе.

Занятия на местности. Туристский однодневный лыжный поход. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в зимнем походе. Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего лыжню. Организация привалов. Взаимопомощь в походе.

2.11. Питание туристской группы

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно-, двухдневного похода. Хранение продуктов в туристском походе и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практические занятия. Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Приготовление туристских блюд по рецептам на костре. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода.

Занятия на местности. Работа завхоза по питанию и дежурных повара в туристском походе. Приготовление пищи в походных полевых условиях на костре.

3. Основы топографии

3.1. Город (район), родной край

Представления занимающихся о своем городе (районе), родном крае; экскурсионные объекты города (района), родного края. Памятники природы.

Практические занятия. Составление плана-схемы памятников природы и экскурсионных объектов своего города (района), родного края.

Занятия на местности. Экскурсионное ориентирование по карте района (города) с поиском и прохождением по выбору (за определенное время) через экскурсионные объекты (памятники, дворцы культуры, сооружения, интересные природные объекты и др.) с их описанием по определенному плану.

3.2. Топографическая карта

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Магнитные меридианы. Сетка карты, Определение высот на карте и местности. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке. *Практические занятия.* Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний по карте, перевод их в масштаб. Определение высоты по карте. Правила работы с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Занятия на местности. Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

3.3. Условные топографические знаки

Условные знаки топографических карт: масштабные и внес масштабные. Условные знаки спортивных карт. Обязанности топографа и штурмана группы.

Практические занятия. Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение топографических и спортивных карт. Сбор карты (мозаика, пазлы) по образцу и без образца на время.

Занятия на местности. Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы (участника).

3.4. Ориентирование по компасу, движение по азимуту

Компас в туристском походе. Ориентирование компаса. Азимут. Определение азимутов с помощью компаса на местности. Правила работы с компасом.

Занятия на местности. Определение азимутов на КП, установленных в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

3.5. Ориентирование по компасу и карте

Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

Практические занятия. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

Занятие на местности. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты

на пути движения во время ориентирования. Ориентирование в долинах и поймах рек. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия. Знания границ полигонов и действия в аварийной ситуации. Выработка навыка предстартовой проверки соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и карточке участника, соответствия их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимальных путей движения на КП.

Занятие на местности. Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Ориентирование в лесных массивах и поймах рек. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

4.2. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования и их отличия. Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях туристского ориентирования. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

Занятия на местности. Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игра-соревнование «Отметься на КП» на местности в речной пойме, на берегу реки. Формирование скоростных качеств, выносливости.

Занятия на местности - прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции индивидуально или парами.

Занятия на местности — прохождение маркированного маршрута. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции индивидуально или парами.

Занятия на местности — прохождение обозначенного маршрута. Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами, индивидуально или парами.

Занятия на местности - прохождение маршрута по ориентированию по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции индивидуально или парами.

Занятия на местности - прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции индивидуально или парами.

Занятия на местности - прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции индивидуально или парами.

4.3. Экскурсионное ориентирование

Поиск обозначенных на карте КП экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе (районе) за определенное время звеном в 2-3 воспитанника под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц пешеходами.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Практические занятия в помещении. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

Практические занятия на местности. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

5.2. Походная медицинская аптечка

Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения.

Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия в помещении. Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

Практические занятия на местности. Способы обеззараживания питьевой воды.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со

штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия на местности. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6. Краеведение

6.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия в помещении. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

6.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.

Краеведческие музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия на местности. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

6.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

Практические занятия в помещении. Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям с наведением (жерди). Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе). Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Занятия на местности. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через

заболоченные участки, болото по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами. Переправа через условное болото по кочкам.

7.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма. Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Заступы. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности участника-спортсмена - туриста в команде на соревнованиях. Спортивное поведение. Спортивная борьба. Транспортировка эстафетного рюкзака по дистанции. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил, через ручей (реку) вброд с использованием шеста, переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил. Игра «Покорение Эвереста» - альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

7.1.2. Туристские узлы и их применение. Основные туристские узлы, их назначение и свойства. Схватывающие узлы, для связывания веревки одинакового диаметра, для связывания веревки разного диаметра, для крепления веревки на опоре; проводники и др.

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению. Узлы, применяемые для крепления веревки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки.

Занятия на местности. Вязка узлов по названию и по их назначению. Узлы, применяемые для крепления веревки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки. Организация систем для снятия перил.

Пешеходные прогулки осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование костровища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование костровища и разведение костра, участие в приготовлении пищи, оборудование тента для защиты от дождя. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

7.2. Лыжный туризм

Подбор лыж, лыжных палок и ботинок, лыжных мазей и парафинов. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение на лыжах, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой»; торможение «полуплугом» и «плугом» (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Транспортировка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах - завалов, водных преград по льду, канав; без лыж — оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзачков, лыж и лыжных палок). Тропление лыжни, смена тропящего. Преодоление лавиноопасного участка.

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж. Техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах - завалов, водных преград по льду, канав; без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзачков, лыж и лыжных палок).

Занятия на местности. Отгалкивание лыжами и палками; толчок палками; отработка техники ходов; передвижение по лыжне; передвижение на лыжах по лыжне до 2500-3500 м; повороты (простой слалом); спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 50 м); спуски с торможением и остановкой в заданной зоне; тропление лыжни; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3-4 кг; передвижение в среднем темпе и с ускорением. Техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах - завалов, водных преград по льду, канав; без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзачков, лыж и лыжных палок).

Лыжные прогулки зимой. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление по звеньям маршрута группы -и плана-схемы маршрута. Участие в троплении лыжни. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске сухостойных хвойных деревьев и заготовка дров для организации костра, ,оборудование костровища и разведение костра для обогрева и приготовления пищи.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание, игры на воде.

Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся **Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).**

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности. Беседа о режиме дня и организации самоконтроля за его соблюдением.

Практическое занятие. Проведение психолого-педагогической и функционально-физической диагностики и тестирования с целью сопоставления динамики развития занимающихся.

Занятие на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Практическое занятие. Проверка ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня и дневника наблюдений физического развития организма.

Занятие на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

9. Зачетные мероприятия

9.1. Зачетный двухдневный поход

Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Походный маршрут протяженностью до 7-8 км (при двухдневном - до 10 км) с использованием легенды и карты местности (спорткарты). Работа штурмана. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

Третий год обучения

- Всего часов по программе – 190 часов
- Количество часов в неделю – 5
- Продолжительность образовательного процесса составляет 38 учебных недель в год

Учебно-тематический план 3 года обучения

Начальная подготовка 2 (НП 2)

| Наименование темы | Количество часов | | |
|--|------------------|----------|----------|
| | Всего | Теории | Практики |
| 1. Основы туристской подготовки | | | |
| Спортивный туризм, история развития | 1 | 1 | - |
| Нормативные документы по спортивному туризму | 2 | 1 | 1 |
| | 3 | 2 | 1 |
| 2. Топография и ориентирование | | | |
| Понятие о топографической и спортивной карте | 1 | 1 | - |
| Условные знаки | 2 | - | 2 |
| Ориентирование по сторонам горизонта, азимут | 1 | - | 1 |
| Компас. Работа с компасом | 1 | - | 1 |
| Измерение расстояний | 2 | - | 2 |
| Способы ориентирования | 1 | 1 | - |
| Действия в случае потери ориентировки | 2 | 1 | 1 |
| | 10 | 3 | 7 |
| 3. Основы гигиены и первой доврачебной помощи | | | |
| Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 2 | 1 | 1 |
| Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 |
| Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 4 | 2 | 2 |
| Приемы транспортировки пострадавшего | 2 | - | 2 |
| | 12 | 6 | 6 |
| 4. Краеведение | | | |
| Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 1 | 1 | - |
| Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи | 2 | 1 | 1 |
| Изучение района путешествия | 1 | 1 | - |
| Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе | 2 | - | 2 |
| | 6 | 3 | 3 |
| 5. Обеспечение безопасности | | | |
| Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, при занятиях спортом | 2 | 1 | 1 |
| Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста | 1 | 1 | - |
| Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и в транспорте | 1 | - | 1 |
| | 4 | 2 | 2 |
| 6. Спортивный туризм – группа дисциплин «дистанция» | | | |
| Основные положения | 3 | 1 | 2 |
| Турист-спортсмен и команда по спортивному туризму дисциплины "дистанция" | 2 | 1 | 1 |
| Технические этапы "дистанция-пешеходная" 1 – го класса | 20 | - | 20 |
| Техника и тактика по дисциплине "дистанция-пешеходная" | 8 | - | 8 |
| Технические этапы "дистанция-лыжная" 1 – го класса | 8 | - | 8 |

| | | | |
|---|------------|-----------|------------|
| Техника и тактика по дисциплине "дистанция-лыжная" | 6 | - | 6 |
| Организация страховки и самостраховки | 4 | - | 4 |
| | 51 | 2 | 49 |
| 7. Спортивный туризм – группа дисциплин «маршрут» | | | |
| Подготовка к спортивному походу | 3 | 1 | 2 |
| Привалы и ночлеги | 2 | - | 2 |
| Техника и тактика в некатегорийных, степенных походах | 2 | 1 | 1 |
| Режим походного дня | 2 | - | 2 |
| Подведение итогов похода | 2 | - | 2 |
| | 12 | 2 | 10 |
| 8. Общая и специальная физическая подготовка | | | |
| Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений | 1 | - | 1 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм | 2 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 35 | - | 35 |
| Специальная физическая подготовка | 24 | - | 24 |
| | 62 | 1 | 61 |
| 9. Зачетные мероприятия | | | |
| Зачетный поход, соревнования | 30 | - | 30 |
| Всего: | 190 | 21 | 169 |

Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Спортивный туризм, история развития

Спортивный туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Понятия дисциплин - «дистанция» и «маршрут».

История развития соревнований и слетов туристов, становление спортивно-туристских соревнований. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Классификация соревнований. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Формы проведения соревнований по спортивному туризму. Разрядные нормативы по спортивному туризму

Практические занятия в помещении. Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Конкретизация целей и задач на годовой цикл. Сто путей - сто дорог (знакомство с фото-, слайд-, видеоматериалами и отчетами туристско-краеведческих походов и экспедиций, спортивно-туристских соревнований).

Практические занятия на местности. «Нас познакомил костер» (туристская вылазка в лес). Обмен впечатлениями о зачетном походе.

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Участники соревнований. Права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму. Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практические занятия в помещении. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия в помещении. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

Практические занятия на местности. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия в помещении. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

Практические занятия на местности. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия на местности. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

Практические занятия на местности. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия на местности. Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Практические занятия в помещении. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

Практические занятия на местности. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

3.2. Походная медицинская аптечка

Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения.

Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия в помещении. Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

Практические занятия на местности. Способы обеззараживания питьевой воды.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия на местности. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4. Краеведение

4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия в помещении. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.

Краеведческие музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия на местности. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

4.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

Практические занятия в помещении. Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

4.4. Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологические исследования. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия в помещении. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

5. Обеспечение безопасности

5.1. Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, при занятиях спортом

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по спортивному туризму. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практические занятия в помещении. Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.

Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе.

Практические занятия на местности. Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

5.2. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, оставших на маршруте.

Практические занятия на местности. Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

5.3. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте

Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

Практические занятия в помещении. Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, на дискотеке и пр. Игра-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

6. Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция»

6.1. Основные положения

Цели, задачи и характер соревнований. Классификация соревнований - по взаимодействию спортсменов, по характеру зачета результатов, по протяженности дистанций. Группа дисциплин - водная, горная, комбинированная, лыжная, на средствах передвижения, парусная, пешеходная, спелео. Название дисциплин. Основные критерии соревнований: уровень и ранг соревнований, класс дистанций, квалификационный ранг дистанции. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия

соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практические занятия в помещении. Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: для связывания веревок – встречный, встречная восьмерка, грейпвайн, брамшкотовый; для крепления на опоре – карабинная удавка, штык, стремя, булинь; петлевые – проводник – восьмерка, двойной проводник, австрийский проводник; схватывающие – симметричный (прурик), Бахмана, австрийский (обмоточный). Проверка спортсменами результатов своего выступления на дистанции по предварительному протоколу (сверка соответствия штрафов, времени). Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований.

Практические занятия на местности. Старт и финиш дистанций соревнований. Действия спортсмена на старте и финише. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

6.2. Турист-спортсмен и команда по спортивному туризму дисциплины «дистанция»

Команда по спортивному туризму дисциплина «дистанция». Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований по спортивному туризму (общие положения, обязанности и права). Снятие участника команды с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

Практические занятия в помещении. Тренинг - действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах.

Практические занятия на местности. Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

6.3. Технические этапы «дистанция – пешеходная» 1-го класса

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – пешеходная – связка, дистанция – пешеходная – группа) 1 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – пешеходные», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года)

Практические занятия в помещении. Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Практические занятия на местности. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

6.4. Техника и тактика по дисциплине «дистанция - пешеходная»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по дисциплине «дистанция - пешеходная». Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного

прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практические занятия в помещении. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Практические занятия на местности. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

6.5. Технические этапы «дистанция - лыжная» 1-го класса

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – лыжная, дистанция – лыжная – связка, дистанция – лыжная – группа) 1 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – лыжные», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года)

Практические занятия в помещении. Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Установка палатки «Зима» с креплением за горизонтальные опоры. Разжигание костра в зимних условиях, примуса и печки.

Практические занятия на местности. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го класса. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

6.6. Техника и тактика по дисциплине «дистанция - лыжная»

Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практические занятия в помещении. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов лыжного туризма, применения различных специальных средств (снаряжения) для успешного их прохождения. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Подготовка и упаковка снаряжения, лыж для транспортировки на техническом этапе.

Практические занятия на местности. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее

скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций. Прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды). Командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).

6.7. Организация страховки и само страховки

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы само страховки и требования к ним. Прусики для само страховки на вертикальных перилах. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега (площадки). Организация само страховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, само страховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практические занятия в помещении. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и само страховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил.

Практические занятия на местности. Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на само страховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

7. Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут»

7.1. Подготовка к спортивному походу

Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Практические занятия в помещении. Коллективное творческое дело - КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

7.2. Привалы и ночлеги

Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогночный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

Практические занятия в помещении. Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.).

Практические занятия на местности. Обучение навыкам разделки и распиловки дров. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

7.3. Техника и тактика в некатегорийных, степенных походах

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Практические занятия в помещении. Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов.

Практические занятия на местности. Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

7.4. Режим походного дня

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Практические занятия в помещении. Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения).

Практические занятия на местности. Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).

7.5. Подведение итогов похода

Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы. Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др. Организация конференции («гусятника») по итогам экспедиции. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

Практические занятия в помещении. Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

Практические занятия на местности. Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов - историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

8.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Оздоровительный и реабилитационный туризм.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

8.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

8.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия в помещении. Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

9. Зачетные мероприятия

9.1. Зачетный поход, соревнования

Спортивный поход 1 степени сложности. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» и «дистанциях – лыжных» 1 – го класса сложности и на муниципальном, городском, региональном уровнях.

Четвертый год обучения

- Всего часов по программе – 228 часов
- Количество часов в неделю – 6

Продолжительность образовательного процесса составляет 38 учебных недель в год (в каникулярный период обучающиеся занимаются 6 недель в группах постоянного или переменного состава по краткосрочной образовательной программе «Каникулы»).

Учебно-тематический план 4 года обучения Начальная подготовка 3 (НП 3)

| Наименование темы | Количество часов | | |
|--|------------------|----------|-----------|
| | Всего | Теории | Практики |
| 1. Основы туристско-спортивной подготовки | | | |
| Нормативные документы по спортивному туризму | 4 | 2 | 2 |
| Воспитательная роль спортивного туризма | 1 | - | 1 |
| | 5 | 2 | 3 |
| 2. Туристская топография и спортивное ориентирование | | | |
| Карты для туризма и спорта. Масштабы карт | 1 | 1 | - |
| Условные знаки топографических и спортивных карт | 2 | - | 2 |
| Изображение рельефа на картах | 1 | 1 | - |
| Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение | 2 | - | 2 |
| Измерение расстояний и азимутов на местности | 2 | - | 2 |
| Правила соревнований по спортивному ориентированию | 1 | 1 | - |
| Виды спортивного ориентирования | 1 | 1 | - |
| Техника ориентирования на местности | 2 | - | 2 |
| Ориентирование в спортивном походе | 2 | - | 2 |
| Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов. | 1 | - | 1 |
| Топографическая съемка местности | 1 | - | 1 |
| | 16 | 4 | 12 |
| 3. Организация туристского быта в полевых (походных) условиях | | | |
| Биваки. Организация бивачных работ | 1 | - | 1 |
| Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное | 1 | - | 1 |
| Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму | 2 | - | 2 |
| Питание в спортивных походах | 1 | 1 | - |
| Режим дня туриста, спортсмена | 1 | 1 | - |
| | 6 | 2 | 4 |
| 4. Основы медико-санитарной подготовки | | | |
| Личная гигиена туриста | 1 | 1 | - |
| Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях по спортивному туризму | 1 | 1 | - |
| Медицинская аптечка для спортивных походов | 1 | 1 | - |
| Основы анатомического строения человека | 2 | 2 | - |
| Оказание первой доврачебной помощи | 2 | - | 2 |
| Транспортировка пострадавшего | 1 | - | 1 |
| Основные приемы самомассажа | 2 | - | 2 |
| Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | - | 1 |
| Психолого-педагогическая диагностика и тестирование | 1 | 1 | - |
| | 12 | 6 | 6 |
| 5. Краеведение | | | |
| Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 1 | 1 | - |
| Туристские возможности родного края | 1 | 1 | - |
| Экскурсионные объекты родного края, музеи | 1 | 1 | - |

| | | | |
|--|------------|-----------|------------|
| Краеведческие наблюдения в походе | 1 | - | 1 |
| Охрана окружающей среды туристами | 2 | - | 2 |
| | 6 | 3 | 3 |
| 6. Обеспечение безопасности | | | |
| Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, при занятиях спортом | 2 | 1 | 1 |
| Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена) | 1 | 1 | - |
| Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и в транспорте | 1 | - | 1 |
| | 4 | 2 | 2 |
| 7. Спортивный туризм - группа дисциплин "дистанция" | | | |
| Технические этапы "дистанция-пешеходная" 1,2 – го класса | 20 | - | 20 |
| Техника и тактика по дисциплине "дистанция-пешеходная" | 6 | - | 6 |
| Технические этапы "дистанции-лыжная" 1,2 – го класса | 10 | - | 10 |
| Техника и тактика по дисциплине "дистанция-лыжная" | 6 | - | 6 |
| Организация страховки и самостраховки | 6 | - | 6 |
| | 48 | - | 48 |
| 8. Спортивный туризм - группа дисциплин "маршрут" | | | |
| Подготовка к спортивному походу | 3 | 1 | 2 |
| Привалы и ночлеги | 4 | - | 4 |
| Техника и тактика в некатегорийных, степенных походах | 5 | 1 | 4 |
| Режим походного дня | 3 | - | 3 |
| Подведение итогов похода | 3 | - | 3 |
| | 18 | 2 | 16 |
| 9. Общая и специальная физическая подготовка | | | |
| Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена | 2 | 2 | - |
| Общая физическая подготовка | 36 | - | 36 |
| Специальная физическая подготовка | 30 | - | 30 |
| Основы скалолазания | 6 | - | 6 |
| Прием контрольных нормативов | 3 | - | 3 |
| | 77 | 2 | 75 |
| 10. Зачетные мероприятия | | | |
| Зачетная экскурсия, поход, соревнования | 36 | - | 36 |
| ВСЕГО: | 228 | 23 | 205 |

Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Нормативные документы по спортивному туризму

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Участники соревнований. Права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму. Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

1.2. Воспитательная роль спортивного туризма

Спортивный туризм - составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения допрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), проводник туристских маршрутов, менеджер

спортивного туризма, аниматор спортивного туризма, альпинист-высотник, фотограф, видеооператор, повар, педагог, тренер, геолог и пр.). Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

Практические занятия в помещении. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе - команде, походной группе. Правила хорошего тона. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками (тренинги, ролевые игры).

2. Туристская топография и спортивное ориентирование

2.1. Карты для туризма и спорта. Масштабы карт

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация (нагрузка) карт. Сетка карты. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практические занятия в помещении. Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Развивающие игры - сбор карт из мозаики, кубиков, кроссворды, определение возраста карты (по году издания, корректировке, съемке местности) и т. п. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

2.2. Условные знаки топографических и спортивных карт

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и внес масштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков.

Практические занятия в помещении. Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические развивающие игры (в форме КВН).

Практические занятия на местности. Поиск объектов на местности (в лесу, парке) по изображению (условному знаку) и наоборот. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках.

2.3. Изображение рельефа на картах

Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровности местности - рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практические занятия в помещении. Просмотр диафильмов, видеосюжетов, учебных кинофильмов о формах земной поверхности. Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте.

Практические занятия на местности. Измерение на местности различных форм рельефа - холм, яма, овраг. Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

2.4. Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение

Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений

по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практические занятия в помещении. Техника выполнения засечек компасом. Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Практические занятия на местности. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Крепление компаса спортсменами на руке, планшете. Работа с компасом в школьном дворе, походе, на соревнованиях. Формирование навыков работы с компасом.

2.5. Измерение расстояний и азимутов на местности

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Практические занятия на местности. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов.

Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне, полигоне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

2.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Правила и условия организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков. Правила соревнований, основные разделы. Условия соревнований. Легенды КП. Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш соревнований. Права и обязанности судей соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

Практические занятия в помещении. Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише. Навыки переноса легенд КП в карточку участника. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки КП).

2.7. Виды спортивного ориентирования

Виды спортивного ориентирования. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой - на различных дистанциях. Электронная отметка. Снаряжение для ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика). Просмотр видеофильмов.

Практические занятия на местности. Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игра-соревнование «Отметься на КП» на местности, в речной пойме, на берегу реки, на склонах оврага (балки). Формирование скоростных качеств, выносливости.

Ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. Движение по легенде индивидуально и парами.

Маркированный маршрут. Требования к отметке на КП и рубеже. Ориентирование на маркированной трассе на лыжах. Индивидуальное прохождение дистанции.

Обозначенный маршрут. Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Условия соревнований по спортивному ориентированию на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами или индивидуально.

Ориентирование по выбору. Условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование в заданном направлении. Условия соревнований спортивного ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование на местности по азимуту. Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение дистанции.

2.8. Техника ориентирования на местности

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Протокол движения.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Развивающие игры.

Практические занятия на местности. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

2.9. Ориентирование в спортивном походе

Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Просмотр видеофильмов. Разведчик и хронометрист походной группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия в помещении. Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов). Прокладывание маршрутов на топографических картах.

Практические занятия на местности. Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной долине. Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.

2.10. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов

Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

Практические занятия в помещении. Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт).

Практические занятия на местности. Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы (границы полигона).

2.11. Топографическая съемка местности

Способы составления плана местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

Практические занятия в помещении. Знакомство с результатами глазомерной маршрутной съемки местности. Знакомство с необходимым для работы в поле снаряжением и оборудованием.

3. Организация туристского быта в полевых условиях

3.1. Биваки. Организация бивачных работ

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия в помещении. Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепы, стружка, береста и т. д.).

Практические занятия на местности. Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

3.2. Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки.

Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практические занятия в помещении. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой, крепление за горизонтальные опоры.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

3.3. Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму

Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, штормовке, ветровке, головному убору, перчаткам. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий: карабины, веревки, ФСУ, альпеншток, спецполотно, волокуша, каска, перчатки и пр. Командное снаряжение для дистанций и требования к нему (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, веревки, карабины, маршрутные документы, зачетная маршрутная книжка (ЗМК), рюкзаки и пр.). Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Практические занятия в помещении. Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка. Навыки использования перчаток (надевание и снятие). Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

Практические занятия на местности. Работа заведующего снаряжением команды и дежурного по лагерю со снаряжением по финишу команды и ее возвращению в лагерь. Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится). Маркировка веревки (на скорость).

3.4. Питание в спортивных походах

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практические занятия в помещении. Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

Практические занятия на местности. Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

3.5. Режим дня туриста, спортсмена

Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

Практические занятия на местности. Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

4. Основы медико-санитарной подготовки

4.1. Личная гигиена туристов

Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практические занятия в помещении. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

Практические занятия на местности. Комплекс упражнений и игр в воде. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях»

4.2. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях по спортивному туризму

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Практические занятия в помещении. Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей.

Практические занятия на местности. Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

4.3. Медицинская аптечка для спортивных походов

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые

в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

Практические занятия в помещении. Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

Практические занятия на местности. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

4.4. Основы анатомического строения человека

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практические занятия в помещении. Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

Практические занятия на местности. Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

4.5. Оказание первой доврачебной помощи

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.6. Транспортировка пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практические занятия в помещении. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

Практические занятия на местности. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

4.7. Основные приемы самомассажа

Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голено-стопа, судорогах икроножных мышц.

Практические занятия в помещении. Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

4.8. Врачебный контроль и самоконтроль

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

Практические занятия на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

4.9. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся (черты характера, способности, предрасположенность к профессиональному выбору, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе, определение коэффициента интеллектуальных способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование.

Практические занятия в помещении. Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников.

5. Краеведение

5.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта.

Практические занятия в помещении. Знакомство с картами своего края, населенного пункта, учебных полигонов. «Путешествие» по карте своего населенного пункта, района. Проведение краеведческих викторин.

Практические занятия на местности. Встречи с интересными людьми, туристами и спортсменами-турмногорцами на городских соревнованиях, праздниках, Днях туризма. Сбор коллекции полезных ископаемых.

5.2. Туристские возможности родного края

Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Места отдыха жителей населенного пункта, базы и дома отдыха, туристские базы. Пешеходные и лыжные маршруты. Топонимика края.

Практические занятия в помещении. Экскурсия в школьную библиотеку. Сбор сведений о литературе по краеведению, географии и истории края в библиотеке школы, населенного пункта, Центре туризма. Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников.

Библиографический поиск происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочный поход по одному из маршрутов. Выявление новых интересных объектов на маршруте. Знакомство с туристской базой, домом отдыха края (выезд на учебные сборы в каникулы, выходные или праздничные дни). Выяснение у местных жителей происхождения названий географических и исторических объектов своего края.

5.3. Экскурсионные объекты родного края, музеи

Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории и культуры, музеи и усадьбы родного края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи, археологические и геологические объекты родного края.

Практические занятия в помещении. Оформление по образцу (плану) паспорта экскурсионного объекта, составление краткой характеристики экспонатов и экспозиций школьного музея. Экскурсия в историко-краеведческий музей. Подготовка докладов (сообщений) по экскурсионным природным объектам.

Практические занятия на местности. Составление паспортов экскурсионных объектов на маршруте выходного дня. Описание и паспортизация маршрута выходного дня. Проведение экскурсии для младших школьников по одному из природных экскурсионных объектов.

5.4. Краеведческие наблюдения в походе

Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафтных, природных, гидрологических, историко-архитектурных, экологических. Журналы наблюдений за состоянием атмосферы, водоемов и водотоков, краеведческих наблюдений. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

Практические занятия в помещении. Составление плана изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта. Знакомство с устройством, назначением и работой приборов для выполнения ландшафтных, геологических, зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, метеорологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Знакомство с методикой организации и выполнения элементарных экологических, метеорологических и прочих краеведческих наблюдений за окружающей средой. Распределение обязанностей в звене по выполнению краеведческого задания.

Практические занятия на местности. Выполнение краеведческих наблюдений в соответствии с распределением должностных (ролевых) краеведческих обязанностей в походе по стандартному плану. Описание по плану природных объектов: источника, реки, геологического обнажения, муравейника, памятника истории или архитектуры, естественного препятствия в туристском походе и способов (вариантов) его обхода (преодоления). Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

5.5. Охрана окружающей среды туристами

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Карты, отражающие экологическую обстановку (радиоактивное загрязнение). Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов.

Практические занятия в помещении. Определение экологической обстановки по маршруту туристской группы (Рязанская, Курская, Брянская или Свердловская область) по картам радиационного загрязнения. Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха,

радиационного фона. Знакомство с приборами для измерения уровня радиационного фона, содержания нитратов, пестицидов в продуктах питания.

Практические занятия на местности. Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах. Работа с дозиметром на туристском маршруте (полигоне).

6. Обеспечение безопасности

6.1. Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по спортивному туризму. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практические занятия в помещении. Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.

Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе.

Практические занятия на местности. Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

6.2. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требования правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, оставших на маршруте.

Практические занятия на местности. Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

6.3. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте

Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного

транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

Практические занятия в помещении. Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, на дискотеке и пр. Игра-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

7. Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция»

7.1. Технические этапы «дистанция - пешеходная 1, 2-го класса»

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1,2-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – пешеходная – связка, дистанция – пешеходная – группа) 1, 2 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – пешеходные», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года)

Практические занятия в помещении. Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Практические занятия на местности. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

7.2. Техника и тактика по дисциплине «дистанция - пешеходная»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1,2-го класса по дисциплине «дистанция - пешеходная». Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практические занятия в помещении. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Практические занятия на местности. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

7.3. Технические этапы по группе дисциплин «дистанция - лыжная» 1,2-го класса

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1,2-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при

прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – лыжная – связка, дистанция – лыжная – группа) 1, 2 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – лыжная», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года).

Практические занятия в помещении. Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Установка палатки «Зима» с креплением за горизонтальные опоры. Разжигание костра в зимних условиях, примуса и печи.

Практические занятия на местности. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1,2-го класса.

7.4. Техника и тактика по дисциплине «дистанция - лыжная»

Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1,2-го класса. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практические занятия в помещении. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов лыжного туризма, применения различных специальных средств (снаряжения) для успешного их прохождения. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Подготовка и упаковка снаряжения, лыж для транспортировки на техническом этапе.

Практические занятия на местности. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций. Прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды). Командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).

7.5. Организация страховки и самостраховки

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусик для самостраховки на вертикальных перилах. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега (площадки). Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практические занятия в помещении. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и само страховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил.

Практические занятия на местности. Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на само страховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

8. Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут»

8.1. Подготовка к спортивному походу

Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Практические занятия в помещении. Коллективное творческое дело - КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

8.2. Привалы и ночлеги

Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогночный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

Практические занятия в помещении. Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.).

Практические занятия на местности. Обучение навыкам разделки и распиловки дров. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

8.3. Техника и тактика в некатегорийных, степенных походах

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Практические занятия в помещении. Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов.

Практические занятия на местности. Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

8.4. Режим походного дня

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Практические занятия в помещении. Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения).

Практические занятия на местности. Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).

8.5. Подведение итогов похода

Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы. Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др. Организация конференции («гусятника») по итогам экспедиции. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

Практические занятия в помещении. Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

Практические занятия на местности. Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов - историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

9. Общая и специальная физическая подготовка

9.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы).

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

9.2. Общая физическая подготовка

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

Практические занятия в помещении. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Практические занятия на местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности.

9.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

9.4. Основы скалолазания

Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т. д.). Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

Практические занятия в помещении. Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью - по бревну и буму, перилам, параллельным брусьям, залезание на шест; ходьба по наклонным

лестницам без рук. Сжимание теннисного мяча или резинового кольца. Отжимание на полу из упора лежа на пальцах. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату.

Практические занятия на местности. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 10 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на страховке. Движение по параллельным перилам, закрепленным на высоте более 10-15 м (над оврагами). Подъем на стременах. «Маятник» по стене. Спуск «дюльфером».

9.5. Прием контрольных нормативов

Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по спортивному туризму и ориентированию на местности.

Практические занятия в помещении. Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях.

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ООП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

10. Зачетные мероприятия

10.1. Зачетная экскурсия, поход, соревнования.

Многодневный пешеходный поход 2-й степени сложности по родному краю или туристско-краеведческая экскурсия с активным способом передвижения по маршруту.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» и «дистанциях – лыжных» 1,2-го класса сложности и на муниципальном, городском, региональном уровнях.

Пятый год обучения

- Всего часов по программе – 228 часов
- Количество часов в неделю – 6

Продолжительность образовательного процесса составляет 38 учебных недель в год (в каникулярный период обучающиеся занимаются 6 недель в группах постоянного или переменного состава по краткосрочной образовательной программе «Каникулы»).

Учебно-тематический план 5 года обучения Начальная подготовка 4 (НП 4)

| Наименование темы | Количество часов | | |
|--|------------------|----------|-----------|
| | Всего | Теории | Практики |
| 1. Основы туристско-спортивной подготовки | | | |
| Нормативные документы по спортивному туризму | 3 | 1 | 2 |
| Воспитательная роль спортивного туризма | 2 | - | 2 |
| | 5 | 1 | 4 |
| 2. Туристская топография и спортивное ориентирование | | | |
| Основы топографии и картографии | 1 | 1 | - |
| Правила соревнований по спортивному ориентированию | 3 | 1 | 2 |
| Техника и тактика спортивного ориентирования | 6 | - | 6 |
| Техника ориентирования в походах. Топографическая съемка местности | 2 | - | 2 |
| | 12 | 2 | 10 |
| 3. Организация туристского быта в полевых (походных) условиях | | | |
| Должностное самоуправление в спортивном туризме | 1 | 1 | - |
| Снаряжение для спортивных походов и соревнований | 1 | 1 | - |
| Питание в спортивных походах | 2 | - | 2 |
| Организация туристского быта | 2 | - | 2 |
| | 6 | 2 | 4 |
| 4. Основы медико-санитарной подготовки | | | |
| Медицинская аптечка | 2 | 2 | - |
| Основы анатомического строения человека | 2 | 2 | - |
| Оказание первой доврачебной помощи | 2 | - | 2 |
| Техника самомассажа и массажа | 2 | - | 2 |
| Врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 | - |
| | 10 | 6 | 4 |
| 5. Краеведение | | | |
| Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях | 2 | 1 | 1 |
| Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае | 2 | 1 | 1 |
| Общественно полезная работа в походе | 2 | 1 | 1 |
| | 6 | 3 | 3 |
| 6. Обеспечение безопасности | | | |
| Безопасность в спортивном туризме | 2 | - | 2 |
| Безопасность на дистанциях соревнований | 2 | - | 2 |
| | 4 | - | 4 |
| 7. Спортивный туризм группы дисциплин "дистанция-пешеходная" и "дистанция-лыжная" | | | |
| Техника и тактика дисциплина "дистанция-пешеходная" 2 класса | 30 | - | 30 |
| Техника и тактика дисциплина "дистанция-лыжная" 2 класса | 10 | - | 10 |
| Организация и техника страховки в туризме | 6 | - | 6 |
| Судейская практика на соревнованиях | 8 | 2 | 6 |
| Психологическая подготовка спортсмена | 2 | - | 2 |
| | 56 | 2 | 54 |
| 8. Спортивный туризм - группа "дисциплин - маршрут" | | | |

| | | | |
|---|------------|-----------|------------|
| Подготовка к спортивным походам (экспедициям) | 6 | - | 6 |
| Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов | 4 | - | 4 |
| Подведение итогов туристского спортивного похода (экспедиции) | 4 | - | 4 |
| | 14 | - | 14 |
| 9. Общая и специальная физическая подготовка | | | |
| Общая физическая подготовка | 39 | - | 39 |
| Специальная физическая подготовка | 34 | - | 34 |
| Техника и тактика скалолазания | 6 | - | 6 |
| Прием контрольных нормативов | 6 | - | 6 |
| | 85 | - | 85 |
| 10. Зачетные мероприятия | | | |
| Зачетный поход, экспедиция, экскурсия, соревнования | 30 | - | 30 |
| ВСЕГО: | 228 | 16 | 212 |

Содержание учебно-тематического плана 5 года обучения

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Нормативные документы по спортивному туризму.

Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской Федерации. Правила спортивных соревнований по спортивному туризму. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Регламент соревнований по группе дисциплин – «дистанция – лыжная» и «дистанция – пешеходная». Участники соревнований, их права и обязанности. Разрядные требования по спортивному туризму, квалификационная книжка спортсмена.

Практические занятия в помещении. Знакомство и изучение условий проведения соревнований своего города. Разбор и анализ различных спортивных и нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности (обоснованности) требований (действий) участника соревнований (в игровой тренинговой форме).

1.2. Воспитательная роль спортивного туризма

Спортивный туризм - составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения допрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), проводник туристских маршрутов, менеджер спортивного туризма, аниматор спортивного туризма, альпинист-высотник, фотограф, видеооператор, повар, педагог, тренер, геолог и пр.). Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

Практические занятия в помещении. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе - команде, походной группе. Правила хорошего тона. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками (тренинги, ролевые игры).

2. Туристская топография и спортивное ориентирование

2.1. Основы топографии и картографии

Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карт. Генерализация карт. Условные обозначения на различных картах. Масштабные и внесматштабные, линейный и площадные условные знаки. Знаки гидрологии, растительности, искусственных сооружений, рельефа, населенных пунктов, дорожно-тропиночной сети, местных предметов. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности.

Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности.

Практические занятия в помещении. Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности.

2.2. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Виды и особенности ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Определение результатов выступления на дистанциях ориентирования: по времени прохождения дистанции, по сумме набранных очков, по сумме времени прохождения дистанции и сумме штрафных баллов и др. Права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях по спортивному ориентированию. Понятия «сотрудничество», «преследование», «невзятие КП», «отметка КП», «дистанция», «контрольное время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки (рубеж) последнего КП», «пункт сдачи карт», «стартовое время», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение».

Практические занятия в помещении. Формирование у спортсменов знаний правил соревнований по спортивному ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП.

Практические занятия на местности. Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение КП и их номеров с контрольной судейской карты на собственную). Игра-тренинг «Спортсмен на старте, КП, финише». Отработка навыков выполнения правил на соревнованиях.

2.3. Техника и тактика спортивного ориентирования

Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Интенсивность контроля дистанции и ситуации (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки и идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Зимние соревнования по спортивному ориентированию на маркированной трассе, варианты отметки КП. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды спортивного ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Варианты размещения КП на местности: возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т. д.

Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

Практические занятия в помещении. Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их

воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях в зимних и летних видах ориентирования на местности. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

2.4. Техника ориентирования в походах

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Ориентирование в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, тундре, на воде, в речной пойме и пр. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов по солнцу, луне, Полярной звезде, а также по ручным часам. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Работа штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте, при организации разведок направлений троп, дорог, выяснении направления и ориентиров у местных жителей.

Практические занятия в помещении. Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими (спортивными) картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте.

Практические занятия на местности. Движение по проложенным маршрутам на местности, внесение коррективов в маршрут по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности.

2.5. Топографическая съемка местности

Понятие «топографическая съемка местности». Виды съемки местности и их необходимость в туризме. Условия и правила съемки местности. Площадная съемка местности. Глазомерная съемка. Маршрутная съемка.

Приемы для съемки местности. Измерения расстояний на местности и карте с помощью азимутальных засечек. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета. Определение ширины реки, оврага. Определение высоты (глубины) холма (ямы, оврага, балки, склона).

Практические занятия в помещении. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры.

Практические занятия на местности. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Определение ширины реки, оврага. Определение высоты (глубины) холма (ямы, оврага, балки, склона).

3. Организация туристского быта в полевых условиях

3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме

Права и обязанности участников спортивных походов или туристских соревнований. Самоуправление в походной туристской группе и спортивной команде, его цели и задачи. Туристская самодеятельность и ее развитие в походной группе и спортивной команде.

Функции дежурных в туристской походной группе и спортивной команде (по кухне, костру, лагерю). Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства и его составление капитаном (командиром), необходимость его обязательного соблюдения. Обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем разборе (анализе) итогов дня. Взаимопомощь в походной группе и команде и ее значение для формирования межличностных взаимоотношений, дружбы и товарищества - результативность и успешность выступления на соревнованиях или прохождения туристского маршрута.

Должности (роли) в туристско-спортивной команде и походной группе: административно-хозяйственные и краеведческие (постоянные и дежурные). Дневник (летопись) команды или походной группы и его значение, ведение дневника и обязанности ответственного за его ведение. Дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, медика группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа, видеооператора группы и др.

Практические занятия в помещении. Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности, коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

Практические занятия на местности. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе. Участие в обсуждении походного дня и отчет о выполнении своих обязанностей, а также о выполнении обязанностей другими членами коллектива.

3.2. Снаряжение для спортивных походов и соревнований

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию и снаряжению для участия в соревнованиях: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Групповое и личное снаряжение для многодневных туристских походов (пеший и лыжный туризм). Личное общее и специальное снаряжение для участия в лыжных и пешеходных многодневных соревнованиях по спортивному туризму. Специальное снаряжение для работы спортивной команды и требования по уходу за ним для обеспечения безопасной эксплуатации на дистанциях соревнований. Подготовка личного снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, спортсмена и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе и на соревнованиях, организация ее стирки, чистки.

Кухонное и костровое оборудование для летних и зимних походов: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, термоса, половники, ножи, доски, клеенки и пр. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походных условий. Ремонтный набор. Медицинская аптечка.

Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, их назначение и применение. Работа на маршруте или дистанции (этапе краеведения) с оборудованием или снаряжением.

Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы (команды) для работы со снаряжением: проверка наличия по списку и комплектности, исправности и пригодности; организация профилактического или текущего ремонта (подгонки) снаряжения, сушка, стирка или чистка снаряжения и прочие работы.

Практические занятия в помещении. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака для пешеходного и лыжного похода. Подготовка лыж, ботинок, лыжных палок и бахил для выхода в

двухдневный лыжный учебно-тренировочный поход. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Комплектование группового (командного) снаряжения и оборудования по списку для участия в походе (соревнованиях) с учетом вида, сезона года, способа размещения на ночлег.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы со снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и реммастера в походе, на соревнованиях. Ремонт лыж, замена креплений в походных условиях.

3.3. Питание в спортивных походах

Режим и особенности питания в многодневном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Зависимость оздоровительного эффекта от рационального и сбалансированного питания в туристском походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление походного меню и списка продуктов на день, на весь маршрут похода (в том числе в зависимости от сезона года, вида туризма). Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Сроки и способы хранения продуктов во время пути (подъезда до начальной точки туристского маршрута) и в спортивном походе. Сроки хранения приготовленной пищи в спортивном походе (в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях). Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода. Приготовление пищи в походных условиях (на костре, газе, примусе). Приготовление пищи в помещении (на печке, газе или электроплите). Сервировка туристского стола. Заведующий питанием, казначей туристской группы, дежурные повара, их обязанности в походе и при его подготовке.

Практические занятия на местности. Составление меню на многодневный поход необходимых продуктов (наименование и вес). Фасовка и упаковка продуктов. Работа заведующего питанием. Распределение продуктов питания между участниками туристского похода.

Практические занятия на местности. Приготовление пищи на костре или газе в полевых условиях (лето, межсезонье, зима). Приготовление пищи в непогоду (дождь, ветер).

3.4. Организация туристского быта

Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Организация отдыха туристов, их культурных развлечений. Благоустройство бивака. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи из подручных материалов. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов. Способы организации помывки туристской группы в походных условиях с использованием простейших средств (полиэтилена, стоек, веревки, туристских каинов). Обустройство места забора питьевой воды. Очистка и благоустройство родников, ключей.

Практические занятия на местности. Устройство мест для помывки туристской группы на дневке (соревнованиях) в походном (полевом) варианте. Изготовление навесов, укрытий. Обустройство бивака. Овладение навыками самостоятельной культурной организации досуга туристов. Игры и развлечения туристов в палатке, на местности.

4. Основы медико-санитарной подготовки

4.1. Медицинская аптечка

Походная аптечка. Комплектование аптечки. Использование и применение медикаментов в спортивном походе, на дистанциях туристских соревнований. Требования к упаковке аптечки и медикаментов (жесткость, герметизация, амортизация ударов, облегчение веса, компактность, список с рекомендациями, изоляция стекла, яркая маркировка медикаментов и пр.). Медикаменты для оказания экстренной помощи: сердечные средства, нашатырный спирт, обезболивающие препараты, средства от укачивания, антисептики и дезинфицирующие средства, перевязочные материалы и кровоостанавливающие средства, средства при ожогах, переохлаждении и

обморожениях, укусах насекомых и змей, средства при поражении глаз и ушей, противоаллергические средства, спазмолитики и успокаивающие средства. Медицинские походные инструменты. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия в помещении. Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов. Игры-тренинги «Медицинская аптечка», «Зеленая аптека». Приготовление чая, отваров из трав, плодов, корней.

4.2. Основы анатомического строения человека

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Опорно-двигательная система. Костно-связочный аппарат. Группы мышц, их строение, функционирование, взаимодействие, развитие и укрепление. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Жизненный объем легких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Рефлексы. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Практические занятия в помещении. Знакомство с приборами для измерения жизненного объема легких. Формирование знаний, умений и навыков владения приемами ведения самонаблюдений за своим организмом и его основными характеристиками (параметрами) функционирования: рост, вес, температура тела, давление, пульс, самочувствие.

4.3. Оказание первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, переохлаждение, тепловой и солнечный удар, солнечные и термические ожоги. Оказание первой доврачебной помощи при ангине, обмороке, отравлении ядовитыми грибами или растениями, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Оказание помощи при заболеваниях, связанных с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран. Первая помощь при утоплении.

Практические занятия на местности. Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок.

4.4. Техника самомассажа и массажа

Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38° С), острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивости, повреждения кожи (гнойники, лишай), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела.

Практические занятия в помещении. Овладение приемами, техникой и методикой гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение).

4.5. Врачебный контроль и самоконтроль

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена-туриста. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спортивного туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало года.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Контроль за ведением дневников самоконтроля, за выполнением режима дня и за ведением дневника наблюдений физического развития организма занимающихся.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности (спортивная форма) воспитанников на конец года, перед ответственными стартами (соревнованиями).

5. Краеведение

5.1. Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях

Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», «исследования». Содержание и методика организации и проведения краеведческих наблюдений, исследований по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим дисциплинам общеобразовательной школы. Теоретическая и практическая подготовка туристов для краеведческих исследований. Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период. Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Необходимость обязательного планирования времени в расписании дня на краеведческие наблюдения и исследования в туристских путешествиях и спортивных походах. Выполнение туристской группой заданий, полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение.

Практические занятия на местности. Технологии проведения краеведческих наблюдений, исследований и их фиксация: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео-и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

5.2. Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае

Экологические проблемы родного края. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода. Методика организации наблюдения по оценке загрязнения окружающей природной среды. Выявление мест обитания редких, реликтовых растений и животных, организация их охраны. Экологические проблемы малых рек. Обследование малых рек и водоемов в пешеходных походах. Выявление родников, их расчистка и обустройство, нанесение на топографические туристские карты и схемы.

Практические занятия на местности. Обустройство, оборудование и маркировка экологической тропы в ближайшем парке, лесном массиве. Изучение экологии малых рек и водоемов своего края. Утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников, русел малых рек и водоемов.

5.3. Общественно полезная работа в походе

Маркировка и обустройство (мест для отдыха, костровищ и т. п.) маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Оборудование мест отдыха на учебных полигонах, площадках. Деятельность туристов среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивно-туристские выступления и соревнования с местными школьниками, помощь сельским школам.

Практические занятия на местности. Выполнение целевых заданий государственных, научных учреждений и общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в культурно-просветительской работе среди местного населения по ведению здорового образа жизни. Оказание помощи престарелым, пенсионерам, инвалидам. Изготовление,

оформление и установка паспортов, плакатов, щитов, указателей туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

6. Обеспечение безопасности

6.1. Безопасность в спортивном туризме

Знакомство с основными положениями Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Понятия «опасность» и «безопасность». Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах. Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде. Обеспечение безопасности туристской группы при организации ночлегов в лесу, в речных долинах, вблизи населенных пунктов; организация дежурства и функции дежурных по лагерю в дневное и ночное время. Обеспечение безопасности в общественном транспорте (автобусе, поезде, электропоезде, самолете). Правила дорожного движения для пешеходов. Поведение участников похода и безопасность. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы ее успешных действий при возникновении аварийных, нештатных или экстремальных ситуаций. Лидер (руководитель) в туристской группе и его влияние на поддержание благоприятного психологического климата и обеспечение безопасного прохождения маршрута.

Практические занятия на местности. Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных по лагерю, выполнения требований руководителя (командира тургруппы) для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками или примусами.

6.2. Безопасность на дистанциях соревнований

Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму, ориентировании на местности. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Роль капитана, лидирующего, замыкающего, выставленного наблюдателя, страхующего в команде, для обеспечения безопасного прохождения (преодоления) технического этапа (дистанции). Слаженность, сработанность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты (форма, каски, рукавицы, страховочные системы, прусики, страховочное снаряжение - веревки и пр.) на соревнованиях и их применение.

Практические занятия на местности. Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

7. Спортивный туризм группы дисциплин – «дистанция - пешеходная» и «дистанция – лыжная»

7.1. Техника и тактика дисциплина «дистанция – пешеходная» 2-го класса.

Спортивная команда (цели и задачи, требования к команде и спортсменам, капитану команды). Классификация соревнований. Параметры дистанций 2-го класса: короткая личная, связка, группа (4-5 этапов, протяженность от 0,2 км до 0.4 км); длинная личная, связка, группа (4-5 технических этапов, протяженность от 1 км до 3 км). Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – пешеходная – связка, дистанция – пешеходная – группа) 2 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – пешеходные», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года).

Практические занятия в помещении. Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке.

Практические занятия на местности. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций – пешеходных 2-го класса – группа, связка.

7.2. Техника и тактика по группе дисциплин «дистанция – лыжная» 2 класса.

Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – лыжная – связка, дистанция – лыжная – группа) 2 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – лыжная», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года).

Практические занятия в помещении. Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Разжигание костра в зимних условиях, примуса и печки.

Практические занятия на местности. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1,2-го класса.

7.3. Организация и техника страховки в туризме

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места (точки, станции) для организации страховки (приема, выпуска). Самостраховка на месте (точке, станции, площадке) и в движении.

Индивидуальная страховочная система - требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним, петля для самостраховки на вертикальных перилах.

Веревки: основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой. Карабины назначение и применение. Рюкзаки: общие требования, укладка рюкзака для прохождения скальных дистанций соревнований, требования к транспортировке груза. Специальное туристское снаряжение: каски; рукавицы, штормовки. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.

Практические занятия на местности. Организация страховки (выпуск и прием), сопровождения на технических этапах при работе командой. Прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск.

7.4. Судейская практика на соревнованиях

Судейская коллегия туристских соревнований. Судейские бригады технических этапов (старший судья, судья и секретарь). Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Обязанности судьи.

Практические занятия в помещении. Протоколы технических этапов. Работа секретаря этапа (КП) с протоколом. Протоколы старта и финиша.

Практические занятия на местности. Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.

7.5. Психологическая подготовка спортсмена

Коммуникация в спортивном туризме. Общение как основное средство взаимопонимания между участниками соревнований (членами походной группы). Воспитание воли, выносливости. Вежливость и культура общения. Психологический настрой на достижение результата, победы.

Практические занятия в помещении. Психологические игры-тренинги «Общение и взаимодействие в группе (команде)». Овладение навыками хорошего тона в межличностном общении.

Практические занятия на местности. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях, в учебно-тренировочных походах.

8. Группа дисциплин «маршрут»

8.1. Подготовка к спортивным походам (экспедициям)

План подготовки туристского спортивного категорийного похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия. Составление сметы расходов для проведения путешествия (питание участников, хозяйственные расходы, транспортные расходы, культурно-массовые и экскурсионные расходы, почтово-телеграфные расходы, прокат снаряжения, приобретение фото- и видеоматериалов). Дисциплинированность, чувство долга и товарищества.

Практические занятия в помещении. Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод в регионе планируемого путешествия. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания. Должностно-ролевые обязанности участников туристского спортивного путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, завпитанием, фотограф и пр.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные походы. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

8.2. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов

Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1 категории сложности. Выбор мест для организации переправ через горные реки и ручьи. Характеристика равнинных и горных водотоков. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке водотока.

Движение по травяным, осыпным, снежникам склонам, ледникам. Оценка состояния снежного покрова, поверхности ледника. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного маршрута передвижения. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование

веревочных перил для страховки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Практические занятия на местности. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация разведки для переправы через реки или ручьи.

8.3. Подведение итогов туристского спортивного похода (экспедиции)

Требования к отчету о спортивном походе, экспедиции. Составление технического описания. Фотоотчет о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчеты о краеведческой деятельности по должностям: фотограф, видеооператор, казначей, штурман и пр.

Практические занятия в помещении. Участие в подготовке разделов отчета группы по походным должностям. Оформление фотогазеты о путешествии.

9. Общая и специальная физическая подготовка

9.1. Общая физическая подготовка

Понятия «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Значение физической подготовки для туриста и спортсмена. Требования к физической подготовке и ее место в улучшении спортивной формы туриста-спортсмена.

Практические занятия в помещении. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры в баскетбол, футбол, со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

9.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практические занятия на местности. Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности; измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны; движение без помощи компаса по солнцу; бег «в мешке»; бег с выходом на линейные и площадные ориентиры; бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния; выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова; движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров; выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке; затяжной подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка»; торможение «плугом» и «полуплугом»; вынужденная остановка при спуске падением; повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга»; тропление лыжни в лесу; движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах; меры страховки и самозадержания.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

9.3. Техника и тактика скалолазания

История спортивного скалолазания в России. Специальные технические приемы и тактика скалолазания. Горно-скальный рельеф и его особенности. Тактико-технические, стандартные схемы индивидуальной работы на скальной дистанции (видеоматериалы). Виды микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и пр. и их использование для продвижения. Описание маршрута, составление схемы маршрута. Выбор оптимального пути преодоления

препятствия. Распределение сил на дистанции и применение технических приемов на отдельных участках.

Практические занятия в помещении. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек.

Практические занятия на местности. Отработка тактико-технических приемов прохождения скальной дистанции в реальных условиях горного рельефа (меловые и сланцевые породы). Предстартовая подготовка к работе на дистанции в период межсезонья. Лазанье с использованием распоров и упоров. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 15 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу шириной 4-5 см) с упором ногами в стену на страховке или самостраховке. Дюльфер. Организация работы на этапе. Понятие «посадка на дюльфер», обеспечение страховки и безопасности. Спуск дюльфером с командной страховкой (высота до 15 м).

9.4. Прием контрольных нормативов

Сдача теоретических и практических технических и тактических знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

Практические занятия в помещении. Сдача нормативов по ОФП и специальной подготовке. Определение степени подготовленности (спортивной формы) участников к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по спортивному туризму.

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по спортивному туризму.

10. Зачетные мероприятия

10.1. Зачетный поход, экспедиция, экскурсия, соревнования

Поход 3 степени сложности или поход 1 категории сложности. Многодневная комплексная краеведческая экспедиция с активным способом передвижения.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» и «дистанциях – лыжных» 1,2-го класса сложности и на муниципальном, городском, региональном уровнях.

Шестой год обучения

- Всего часов по программе – 228 часов
- Количество часов в неделю – 6

Продолжительность образовательного процесса составляет 38 учебных недель в год (в каникулярный период обучающиеся занимаются 6 недель в группах постоянного или переменного состава по краткосрочной образовательной программе «Каникулы»).

Учебно-тематический план 6 года обучения Начальная подготовка 5 (НП 5)

| Наименование темы | Количество часов | | |
|--|------------------|----------|-----------|
| | Всего | Теории | Практики |
| 1. Совершенствование туристско-спортивной подготовки | | | |
| Физическая культура, спорт и туризм | 2 | 1 | 1 |
| Нормативные документы по спортивному туризму | 2 | 1 | 1 |
| Допрофессиональная подготовка туристов и спортсменов | 4 | 2 | 2 |
| | 8 | 4 | 4 |
| 2. Туристская топография и спортивное ориентирование | | | |
| Правила соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 2 | - |
| Снаряжение ориентировщика | 2 | - | 2 |
| Техника и тактика спортивного ориентирования | 14 | - | 14 |
| | 18 | 2 | 16 |
| 3. Организация туристского быта в полевых (походных) условиях | | | |
| Снаряжение для маршрутов | 2 | - | 2 |
| Питание на соревнованиях и на маршрутах | 1 | 1 | - |
| Режим дня туриста, спортсмена | 1 | 1 | - |
| Организация туристского быта | 2 | - | 2 |
| | 6 | 2 | 4 |
| 4. Медико-санитарная подготовка | | | |
| Основы анатомического строения человека | 2 | 2 | - |
| Оказание первой доврачебной помощи | 1 | - | 1 |
| Техника самомассажа и массажа | 1 | - | 1 |
| Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | - | 1 |
| Психолого-педагогическая диагностика и тестирование | 1 | - | 1 |
| | 6 | 2 | 4 |
| 5. Обеспечение безопасности | | | |
| Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме | 2 | - | 2 |
| Соблюдение правил безопасности на дистанциях соревнований по спортивному туризму | 2 | - | 2 |
| | 4 | - | 4 |
| 6. Спортивный туризм группы дисциплин "дистанция-пешеходная" и "дистанция-лыжная" | | | |
| Техника и тактика дисциплина "дистанция-пешеходная" 2,3 класса | 20 | - | 20 |
| Техника и тактика дисциплина "дистанция-лыжная" 2,3 класса | 8 | - | 8 |
| Судейская практика на соревнованиях | 6 | - | 6 |
| Инструкторская практика | 10 | - | 10 |
| Психологическая подготовка спортсмена | 2 | 2 | - |
| | 46 | 2 | 44 |
| 7. Спортивный туризм - группа "дисциплин - маршрут" | | | |
| Подготовка к маршрутам 1-2 категории сложности | 6 | 2 | 4 |
| Техника и тактика движения на маршрутах 1-2 к.с. | 4 | - | 4 |
| Подведение итогов маршрута | 4 | - | 4 |
| | 14 | 2 | 12 |

| | | | |
|---|------------|-----------|------------|
| 9. Общая и специальная физическая подготовка | | | |
| Общая физическая подготовка | 46 | - | 46 |
| Специальная физическая подготовка | 36 | - | 36 |
| Прием контрольно-переводных нормативов | 4 | 2 | 2 |
| | 86 | 2 | 84 |
| 10. Зачетные соревнования | | | |
| Зачетный поход, экспедиция, экскурсия, соревнования | 40 | - | 40 |
| ВСЕГО: | 228 | 16 | 212 |

Содержание учебно-тематического плана 6 года обучения

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Физическая культура, спорт и туризм

Этапы развития физической культуры и спорта в России. Этапы развития отечественного туризма: альпинизм, скалолазание, туристские походы, спортивное ориентирование, спортивный туризм. Виды и разновидности туризма: активный и пассивный туризм, спортивный и самостоятельный туризм, плановый, детско-юношеский и массовый туризм. Использование элементов спортивного туризма в различных молодежных движениях: скаутов, юных спасателей, школы выживания и пр. Спортивные соревнования, история олимпийского движения. Соревнования и слеты туристов. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы Российской Федерации.

Практические занятия в помещении. Планирование календаря участия каждого воспитанника и команды в целом в соревнованиях по спортивному туризму. Просмотр, анализ и обсуждение видеосюжетов различных соревнований по спортивному туризму. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанциях 2-3 класса. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника и команды в целом, определение командных задач и перспектив. Постановка ближних и дальних перспектив туристско-спортивной подготовки команды на данном учебно-тренировочном этапе.

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму.

Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской Федерации. Правила спортивных соревнований по спортивному туризму. Организация и проведение соревнований по спортивному туризму. Программы соревнований по спортивному туризму среди учащихся РФ, туристских слетов своей области, региона. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях соревнований. Регламент соревнований по группе дисциплин – «дистанция – лыжная» и «дистанция – пешеходная». Участники соревнований, их права и обязанности. Разрядные требования по спортивному туризму, Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

Практические занятия в помещении. Знакомство и изучение условий проведения соревнований и положений о соревнованиях своего края (республики, области, края, города). Разбор и анализ различных спортивных и нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности (обоснованности) требований (действий) участника соревнований (в игровой тренинговой форме).

1.3. Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме

Спектр профессий для работы в туристско-спортивном бизнесе (спортивный туризм, организация путешествий и экскурсий, туристско-спортивных массовых мероприятий, праздников и соревнований и т. д.). Перспективы допрофессиональной подготовки для получения специальности и профессии (спасатель, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), инструктор спортивного туризма, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель

по спорту, менеджер спортивного туризма, судья по спорту, спортивный комментатор или журналист, аниматор спортивного туризма, гид-проводник туристского маршрута и др.). Знакомство с требованиями, предъявляемыми к личностным, профессиональным качествам и знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы спортивного и оздоровительного туризма, экстремальных видов туризма и спорта, а также экскурсионного дела.

Практические занятия в помещении. Организация встреч со специалистами сферы спортивного туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками МЧС, представителями Федерации спортивного туризма или Управления по физической культуре, спорту и туризму; руководителями строительных организаций, ведущих высотно-строительные работы; научными сотрудниками и экскурсоводами музеев.

2. Туристская топография и спортивное ориентирование

2.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по спортивному ориентированию. Виды и особенности спортивного ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Определение результатов выступления на дистанциях спортивного ориентирования: по времени прохождения дистанции, по сумме набранных очков, по сумме времени прохождения дистанции и сумме штрафных баллов и др. Права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях по ориентированию на местности. Понятия «сотрудничество», «преследование», «невзятие КП», «отметка КП», «дистанция», «контрольное время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки (рубеж) последнего КП», «пункт сдачи карт», «стартовое время», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение».

Практические занятия в помещении. Формирование у спортсменов знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на различных дистанциях.

Практические занятия на местности. Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение КП и их номеров с контрольной судейской карты на собственную). Игра-тренинг «Спортсмен на старте, КП, финише». Отработка навыков выполнения правил на соревнованиях.

2.2.Снаряжение ориентировщика

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

2.3. Техника и тактика спортивного ориентирования

Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования».

Понятие о технике спортивного ориентирования, взаимосвязь с тактикой. Топографическая подготовка. Разновидность карт (топографические, спортивные). Их общие черты и отличия. Условные знаки, масштаб карты. Местность и ее квалификация, изображение рельефа и ситуации. Измерение расстояний на карте и на местности. Развитие глазомера. Измерение расстояний на местности в зависимости от рельефа, растительности, а также усталости спортсмена.

Компас. Работа с жидкостным компасом.

Азимут. Движение по азимуту. Ориентирование на местности, по рельефу, местным приметам - солнцу. Определение точки стояния методом кругового визирования.

Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: по ровным участкам, подъемам, спускам. Движение по лесу различной проходимости. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной местности. Преодоление водных преград ручьев и каналов. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Интенсивность контроля дистанции и ситуации (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Техника движения на лыжах. Особенности преодоления спусков. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Тактика прохождения начальных этапов дистанций. Тактические особенности прохождения средних этапов дистанции.

Тактические ошибки, их анализ и разбор. Выбор и реализация пути движения между контрольными пунктами. Подход и уход с контрольного пункта. Реакция на соперника.

Особенности тактики в индивидуальных и командных соревнованиях. Тактика движений при групповом старте.

Соревнования по ночному ориентированию, специфика, характеристика приемов данного вида ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Зимние соревнования по ориентированию на маркированной трассе, варианты отметки КП. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по эстафетному ориентированию в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Варианты размещения КП на местности: возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т. д.

Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

Практические занятия в помещении. Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию на местности, зимним и летним видам ориентирования на местности. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

3. Организация туристского быта в полевых (походных) условиях

3.1. Снаряжение для маршрутов

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию и снаряжению для участия в соревнованиях: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Групповое и личное снаряжение для многодневных некатегорийных и категорийных туристских походов (пеший и лыжный туризм). Личное общее и специальное снаряжение для участия в лыжных и пешеходных многодневных соревнованиях по спортивному туризму. Специальное снаряжение для работы

спортивной команды и требования по уходу за ним для обеспечения безопасной эксплуатации на дистанциях соревнований. Подготовка личного снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, спортсмена и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе и на соревнованиях, организация ее стирки, чистки.

Кухонное и костровое оборудование для летних и зимних походов: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, термоса, половники, ножи, доски, клеенки и пр. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походных условий. Ремонтный набор. Медицинская аптечка.

Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, их назначение и применение. Работа на маршруте или дистанции (этапе краеведения) с оборудованием или снаряжением.

Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы (команды) для работы со снаряжением: проверка наличия по списку и комплектности, исправности и пригодности; организация профилактического или текущего ремонта (подгонки) снаряжения, сушка, стирка или чистка снаряжения и прочие работы.

Практические занятия в помещении. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака для пешеходного и лыжного похода. Подготовка лыж, ботинок, лыжных палок и бахил для выхода в двухдневный лыжный учебно-тренировочный поход. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Комплектование группового (командного) снаряжения и оборудования по списку для участия в походе (соревнованиях) с учетом вида, сезона года, способа размещения на ночлег.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы со снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и реммастера в походе, на соревнованиях. Ремонт лыж, замена креплений в походных условиях.

3.2. Питание на соревнованиях и на маршрутах

Режим и особенности питания в многодневном категорийном походе. Энергетические затраты на соревнованиях и маршрутах. Зависимость оздоровительного эффекта от рационального и сбалансированного питания. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста - спортсмена. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений, соевых продуктов, концентратов. Изменение режима питания в зависимости от условий дистанций и маршрута. Норма закладки продуктов. Составление меню и списка продуктов на день (в том числе в зависимости от сезона года, вида туризма). Фасовка и упаковка продуктов питания. Сроки и способы хранения продуктов во время пути. Сроки хранения приготовленной пищи в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях. Правила распределения продуктов питания между участниками соревнований и маршрута. Приготовление пищи в походных условиях (на костре, газе, примусе). Приготовление пищи в помещении (на печке, газе или электроплите). Сервировка туристского стола. Заведующий питанием, казначей, дежурные повара, их обязанности.

Практические занятия на местности. Составление меню и списка необходимых продуктов (наименование и вес). Фасовка и упаковка продуктов. Работа заведующего питанием. Распределение продуктов питания между участниками.

Практические занятия на местности. Приготовление пищи на костре или газе в полевых условиях (лето, межсезонье, зима). Приготовление пищи в непогоду (дождь, ветер).

3.3. Режим дня туриста, спортсмена

Планирование циклов тренировок в течение года, сезона. Режим дня в зависимости от периода подготовки спортсмена-туриста. Режим дня: маршевый (ходовой) день, дневка,

полудневка, акклиматизация. Дни максимальных физических нагрузок и дни отдыха. Расписание тренировок и необходимость его соблюдения. Определение времени в распорядке дня на подготовку к маршруту, соревнованиям. Необходимость организации самоконтроля, ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня спортсмена-туриста.

Практические занятия на местности. Соблюдение режимных моментов на тренировках, соревнованиях и маршрутах, ведение дневника самоконтроля за выполнением режима дня спортсмена-туриста.

3.4. Организация туристского быта

Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Организация отдыха туристов, их культурных развлечений. Благоустройство бивака. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи из подручных материалов. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов. Способы организации помывки туристской группы в походных условиях с использованием простейших средств (полиэтилена, стоек, веревки, туристских каинов). Устройство, изготовление и эксплуатация походной бани. Простейшие умывальники, их изготовление и приспособление. Сервировка туристского стола, эстетические требования к ней. Разбивка лагеря группы (планировка: удобство, эстетичность, практичность, компактность, безопасность). Обустройство места забора питьевой воды. Очистка и благоустройство родников, ключей.

Практические занятия на местности. Устройство мест для помывки туристской группы на дневке (соревнованиях) в походном (полевом) варианте. Сооружение туристской бани в туристском походе. Изготовление навесов, укрытий. Обустройство бивака. Овладение навыками самостоятельной культурной организации досуга туристов. Игры и развлечения туристов в палатке, на местности.

4. Медико-санитарная подготовка

4.1. Основы анатомического строения человека

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Опорно-двигательная система. Костно-связочный аппарат. Группы мышц, их строение, функционирование, взаимодействие, развитие и укрепление. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием физических нагрузок различной интенсивности и объемов. Дыхание и газообмен. Жизненный объем легких. Значение постановки дыхания в процессе занятий туристским многоборьем и туристскими походами. Упражнения для постановки дыхания и увеличения жизненного объема легких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Рефлексы. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Практические занятия в помещении. Знакомство с приборами для измерения жизненного объема легких. Формирование знаний, умений и навыков владения приемами ведения самонаблюдений за своим организмом и его основными характеристиками (параметрами) функционирования: рост, вес, температура тела, давление, пульс, самочувствие.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, переохлаждение, тепловой и солнечный удар, солнечные и термические ожоги. Оказание первой доврачебной помощи при ангине, обмороке, отравлении ядовитыми грибами или растениями, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Оказание помощи при заболеваниях, связанных с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды

кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран. Первая помощь при утоплении. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия на местности. Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок.

4.3. Техника самомассажа и массажа

Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (последствия переломов, повреждений мягких тканей, при ушибах, растяжении, плоскостопии, болезненности отдельных суставов); при заболеваниях органов дыхания (предангинное состояние, кашель, насморк, ларингит, охриплость); при нарушениях периферической нервной системы (радикулит, нарушение подвижности отдельных суставов конечностей); при нарушениях мочеполовой системы, системы пищеварения, при заболеваниях кожи и нарушениях обмена веществ; при чувстве вялости, снижении работоспособности, нервном перенапряжении, переутомлении. Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38° С), острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивости, повреждения кожи (гноиники, лишай), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела.

Практические занятия в помещении. Овладение приемами, техникой и методикой гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение).

4.4. Врачебный контроль и самоконтроль

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена-туриста. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спортивного туризма. Понятие «спортивная форма».

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «утомление», «переутомление», «перетренировка». Меры предупреждения переутомления.

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

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало года.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Контроль за ведением дневников самоконтроля, за выполнением режима дня и за ведением дневника наблюдений физического развития организма занимающихся.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности (спортивная форма) воспитанников на конец года, перед ответственными стартами (соревнованиями).

4.5. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование

Понятия «психолого-педагогическая характеристика личности», «психологический портрет коллектива», «самодеятельность туристского коллектива». Уточнение психолого-педагогического портрета занимающихся. Самовоспитание и его значение для развития личности туриста, спортсмена. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонности к тому или иному виду творческой деятельности.

Практические занятия в помещении. Проведение психолого-педагогической диагностики и тестирования с целью коррекции межличностных взаимоотношений в команде, туристской походной группе; выявления неформальных лидеров; определения степени развития самодеятельности туристской команды (походной группы).

5. Обеспечение безопасности

5.1. Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме

Знакомство с основными положениями Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Понятия «опасность» и «безопасность». Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах. Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде. Обеспечение безопасности туристской группы при организации ночлегов в лесу, в речных долинах, вблизи населенных пунктов; организация дежурства и функции дежурных по лагерю в дневное и ночное время. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, урагана, шторма и пр.). Обеспечение безопасности в общественном транспорте (автобусе, поезде, электропоезде, самолете). Правила дорожного движения для пешеходов. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности. Поведение участников похода и безопасность. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы ее успешных действий при возникновении аварийных, нештатных или экстремальных ситуаций. Лидер (руководитель) в туристской группе и его влияние на поддержание благоприятного психологического климата и обеспечение безопасного прохождения маршрута.

Практические занятия на местности. Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных по лагерю, выполнения требований руководителя (командира тургруппы) для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками или примусами.

5.2. Соблюдение правил безопасности на дистанциях соревнований по спортивному туризму

Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму, ориентировании на местности. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании спецснаряжения для работы на технических этапах дистанций соревнований. Обеспечение безопасности на лыжных и пеших дистанциях: соблюдение контрольного времени; постоянный контроль (взаимоконтроль) за ориентированием на местности; взаимоконтроль за самочувствием - степенью (признаками) утомления; взаимопомощь в команде при транспортировке груза, при работе на этапе и др. Роль капитана, лидирующего, замыкающего, выставленного наблюдателя, страхующего в команде, для обеспечения безопасного прохождения (преодоления) технического

этапа (дистанции). Слаженность, сработанность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты (форма, каски, рукавицы, страховочные системы, прусики, страховочное снаряжение - веревки и пр.) на соревнованиях и их применение.

Практические занятия на местности. Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

6. Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция – пешеходная» и «дистанция» – лыжная»

6.1. Техника и тактика дисциплина «дистанция – пешеходная» 2, 3 класса

Тактика командной и индивидуальной работы на этапе (дистанции). Технические приемы (схемы) командного взаимодействия и индивидуальной работы на этапе. Тактико-технические схемы прохождения командой технически сложных этапов дистанции. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость членов команды при работе на дистанции. Оперативная корректировка (изменение) тактико-технической схемы работы на дистанции соревнований. Слаженность и сработанность команды, взаимопонимание при изменении стандартной схемы работы на дистанции при нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях.

Спортивная команда (цели и задачи, требования к команде и спортсменам, капитану команды). Классификация соревнований. Параметры дистанций 2,3-го класса.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – пешеходная – связка, дистанция – пешеходная – группа) 2 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – пешеходные», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года).

Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практические занятия в помещении. Отработка навыков составления тактико-технических схем с указанием применения специальных технических средств прохождения дистанций командой, связкой, лично. Анализ оптимальных тактико-технических схем прохождения дистанции (технического этапа) командой и индивидуально на соревнованиях по спортивному туризму.

Практические занятия на местности. Совершенствование тактики и техники прохождения дистанций. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка.

Организация работы команды на технических этапах дистанций – пешеходных 2,3-го класса – группа, связка, личная.

6.2. Техника и тактика дисциплина «дистанция – лыжная» 2, 3 класса.

Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – лыжная – связка, дистанция – лыжная – группа) 2,3 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – лыжная», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года).

Практические занятия в помещении. Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Разжигание костра в зимних условиях, примуса и печи.

Практические занятия на местности. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 2,3-го класса, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды. Организация работы команды на дистанции 2,3-го класса.

6.3. Судейская практика на соревнованиях

Судейская коллегия туристских соревнований. Судейские бригады технических этапов (старший судья, судья и секретарь). Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша и технического этапа. Судья-контролер КП. Судьи по информации. Обязанности судьи.

Практические занятия в помещении. Протоколы технических этапов. Работа секретаря этапа (КП) с протоколом. Протоколы старта и финиша. Работа с итоговыми протоколами. Проверка карт (предварительная) участников соревнований туристского (спортивного) ориентирования. Проверка (предварительная) отметок КП в карточке участников. Технология подсчета результатов соревнований по спортивному (туристскому) ориентированию.

Практические занятия на местности. Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.

6.4. Инструкторская практика

Организация и проведение туристских слетов, КВН и соревнований среди младших школьников (цели, задачи, выбор места, подготовка и оборудование дистанций, проведение мероприятий, анализ и подведение итогов). Туристские походы выходного дня. Младшие инструкторы школьного туризма - помощники туристских организаторов школы. Права и обязанности младшего инструктора, при подготовке и проведении туристского мероприятия. Подготовка инструктора к занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода.

Практические занятия в помещении. Работа по теме занятия с литературой и с материалами маршрутно-квалификационной комиссии. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками).

Практические занятия на местности. Посвящение в туристы.

6.5. Психологическая подготовка спортсмена

Коммуникация в спортивном туризме. Общение как основное средство взаимопонимания между участниками соревнований (членами походной группы). Причины возникновения конфликтов в туристских группах, спортивных командах и способы их предотвращения и устранения. Воспитание воли, выносливости. Вежливость и культура общения. Психологический настрой на достижение результата, победы.

Практические занятия в помещении. Психологические игры-тренинги «Общение и взаимодействие в группе (команде)». Овладение навыками хорошего тона в межличностном общении. Тренинги по саморегуляции настроения, самонастрою на достижение результата, расслабление и снятие нервного напряжения.

Практические занятия на местности. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях, в учебно-тренировочных походах. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

7. Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут»

7.1. Подготовка к маршрутам 1 – 2 категории сложности

План подготовки туристского спортивного категорийного похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия. Составление сметы расходов для проведения путешествия (зарплата руководителей, питание участников, хозяйственные расходы, транспортные расходы, культурно-массовые и экскурсионные расходы, почтово-телеграфные расходы, прокат снаряжения, приобретение фото- и видеоматериалов). Основные принципы комплектования туристской группы: психологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников (физическая, техническая, морально-волевая и тактическая), дисциплинированность, чувство долга и товарищества.

Практические занятия в помещении. Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод в регионе планируемого путешествия. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы (мобилизационное начало, установки руководителя, выработка навыков саморегулирования, наблюдательности, реальной самооценки сил и условий, определения степени утомления). Должностно-ролевые обязанности участников туристского спортивного путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, завпитанием, фотограф и пр.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные походы. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

7.2. Техника и тактика движения на маршрутах 1 – 2 категории сложности

Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1-2-и категории сложности. Выбор мест для организации переправ через горные реки и ручьи. Характеристика равнинных и горных водотоков. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке водотока. Организация переправ: на плотках, по кладям, по бревнам, камням, воздушные переправы по веревке в походных условиях.

Классификация перевалов. Движение по снежникам, ледникам. Оценка состояния снежного покрова, поверхности ледника. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного маршрута передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Практические занятия на местности. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация разведки для переправы через реки или ручьи.

7.3. Подведение итогов маршрута

Требования к отчету о спортивном походе, экспедиции. Составление технического описания. Фотоотчет о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчеты о краеведческой деятельности по должностям: фотограф, видеооператор, казначей, штурман и пр.

Практические занятия в помещении. Участие в подготовке разделов отчета группы по походным должностям. Практическое оформление отчета о походе. Оформление фотогазеты о путешествии. Подготовка материалов для публикации в средствах печати и видеофильма о путешествии. Отчеты участников спортивного похода по походным административно-

хозяйственным и краеведческо-исследовательским должностям. Подготовка выступлений на конференции или вечере «Из дальних странствий возвратясь».

8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка

Понятия «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Значение физической подготовки для туриста и спортсмена. Требования к физической подготовке и ее место в улучшении спортивной формы туриста-спортсмена.

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия в помещении. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Ходьба (на пятка, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Элементы акробатики (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

8.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

Практические занятия на местности. Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности; измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны; движение без помощи компаса по солнцу; бег «в мешке»; бег с выходом на линейные и площадные ориентиры; бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния; выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова; движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров; выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке; затяжной подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка»; торможение «плугом» и «полуплугом»; вынужденная остановка при спуске падением; повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга»; тропление лыжни в лесу; движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах; меры страховки и самозадержания.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

9.3. Прием контрольно - переводных нормативов

Сдача теоретических и практических технических и тактических знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

Практические занятия в помещении. Сдача нормативов по ОФП и специальной подготовке. Определение степени подготовленности (спортивной формы) участников к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по спортивному туризму.

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по спортивному туризму.

10. Зачетные мероприятия

10.1. Зачетный поход, экспедиция, экскурсия, соревнования

Поход 3 степени сложности или поход 1 категории сложности. Многодневная комплексная краеведческая экспедиция с активным способом передвижения.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» и «дистанциях – лыжных» 2,3-го класса сложности и на муниципальном, городском, региональном уровнях.

Седьмой год обучения

- Всего часов по программе – 228 часов
- Количество часов в неделю – 6

Продолжительность образовательного процесса составляет 38 учебных недель в год (в каникулярный период обучающиеся занимаются 6 недель в группах постоянного или переменного состава по краткосрочной образовательной программе «Каникулы»).

Учебно-тематический план 7 года обучения Начальная подготовка 6 (НП 6)

| Наименование темы | Количество часов | | |
|--|------------------|----------|-----------|
| | Всего | Теории | Практики |
| 1. Совершенствование туристско-спортивной подготовки | | | |
| Физическая культура, спорт и туризм | 2 | 1 | 1 |
| Нормативные документы по спортивному туризму | 2 | 1 | 1 |
| Допрофессиональная подготовка туристов и спортсменов | 4 | 2 | 2 |
| | 8 | 4 | 4 |
| 2. Спортивное ориентирование | | | |
| Техника и тактика ориентирования на соревнованиях | 10 | 2 | 8 |
| 3. Организация туристского быта в полевых (походных) условиях | | | |
| Групповое (командное) и личное снаряжение | 2 | - | 2 |
| Питание на маршрутах и соревнованиях | 1 | 1 | - |
| Организация быта в полевых условиях | 1 | 1 | - |
| Общественно полезная работа в спортивном туризме | 2 | - | 2 |
| | 6 | 2 | 4 |
| 4. Медико-санитарная подготовка | | | |
| Походная медицинская аптечка | 1 | 1 | - |
| Анатомия и физиология человека | 1 | 1 | - |
| Оказание первой доврачебной помощи | 1 | - | 1 |
| Техника самомассажа и массажа | 1 | - | 1 |
| Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | - | 1 |
| Психолого-педагогическая диагностика и тестирование | 1 | - | 1 |
| | 6 | 2 | 4 |
| 5. Обеспечение безопасности | | | |
| Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме | 1 | - | 1 |
| Соблюдение правил безопасности на соревнованиях по спортивному туризму | 2 | - | 2 |
| Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях | 1 | - | 1 |
| | 4 | - | 4 |
| 6. Спортивный туризм группы дисциплин "дистанция-пешеходная" и "дистанция-лыжная" | | | |
| Техника и тактика дисциплина - дистанция - пешеходная 3,4 – го класса | 30 | - | 30 |
| Техника и тактика дисциплина дистанция - лыжная 3,4 – го класса | 8 | - | 8 |
| Судейская практика на соревнованиях | 6 | - | 6 |
| Инструкторская практика | 6 | - | 6 |
| Психологическая подготовка | 2 | 2 | - |
| | 52 | 2 | 50 |
| 7. Спортивный туризм - группа "дисциплин - маршрут" | | | |
| Подготовка к маршрутам 2-3 к.с. | 4 | - | 4 |
| Техника и тактика движения на маршрутах 2-3 к.с. | 4 | - | 4 |
| Подведение итогов маршрута | 4 | - | 4 |
| | 12 | - | 12 |
| 8. Общая и специальная физическая подготовка | | | |
| Общая физическая подготовка | 46 | - | 46 |

| | | | |
|---|------------|-----------|------------|
| Специальная физическая подготовка | 38 | - | 38 |
| Прием контрольно-переводных нормативов | 4 | 2 | 2 |
| | 88 | 2 | 86 |
| 9. Зачетные соревнования | | | |
| Зачетный поход, экспедиция, экскурсия, соревнования | 42 | - | 42 |
| ВСЕГО: | 228 | 14 | 214 |

Содержание учебно-тематического плана 7 года обучения

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Физическая культура, спорт и туризм

Этапы развития физической культуры и спорта в России. Этапы развития отечественного туризма: альпинизм, скалолазание, туристские походы, спортивное ориентирование, спортивный туризм. Виды и разновидности туризма: активный и пассивный туризм, спортивный и самодетельный туризм, плановый, детско-юношеский и массовый туризм. Использование элементов спортивного туризма в различных молодежных движениях: скаутов, юных спасателей, школы выживания и пр. Спортивные соревнования, история олимпийского движения. Соревнования и слеты туристов. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы Российской Федерации.

Практические занятия в помещении. Планирование календаря участия каждого воспитанника и команды в целом в соревнованиях по спортивному туризму. Просмотр, анализ и обсуждение видеосюжетов различных соревнований по спортивному туризму. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанциях 3,4 класса. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника и команды в целом, определение командных задач и перспектив. Постановка ближних и дальних перспектив туристско-спортивной подготовки команды на данном учебно-тренировочном этапе.

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Правила организации и проведения соревнований по спортивному туризму. Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – лыжная». Программы городских и областных соревнований по спортивному туризму, туристских слетов. Положение о соревнованиях, основные положения. Условия проведения соревнований. Техническая информация. Классификация соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму. Разрядные требования. Единая всероссийская спортивная классификация.

Практические занятия в помещении. Изучение условий проведения городских и региональных соревнований, а также положений о соревнованиях межрегионального и всероссийского уровня. Обсуждение и анализ (в форме игры-тренинга) различных спортивных, нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, непосредственно при подготовке спортсмена (команды) к старту соревнований, перед стартом, на техническом этапе, на финише; правомерность (обоснованность) требований участника или капитана команды соревнований при разрешении (опротестовании) спорных ситуаций.

2. Спортивное ориентирование

2.1. Техника и тактика ориентирования на соревнованиях

Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Предварительное изучение маршрута по карте. Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия при потере ориентировки. Измерение расстояний, планирование пути и времени, затраченного на движение в горных походах. Оценка пройденного расстояния временем движения вверх и вниз по склону. Тактические действия туристов и спортсменов до выхода на маршрут, дистанцию. Составление плана (графика) движения и распределение сил для прохождения маршрута (дистанции). Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на горном рельефе.

Практические занятия в помещении. Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ориентиров местонахождения на карте, мысленное представление участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти).

Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установке).

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов и измерением пройденного расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности. Пробег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах (топографических различных масштабов, орографических, спортивных). Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Определение азимутов и расстояний до недоступных предметов (объектов). Совершенствование тактико-технических практических приемов ориентирования на местностях с горным рельефом.

3. Организация туристского быта в полевых (походных) условиях

3.1. Групповое (командное) и личное снаряжение

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям зачетного похода в горных. Конструкции тентов для палаток, кухни и технология их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, туристских канов и технология их изготовления. Конструкции бахил для зимних походов. Материалы для их изготовления. Выкройки, технология изготовления, ремонт бахил в лыжных походах.

Снаряжение групповое и личное для организации ночлега в лыжном походе в полевых условиях. Организационная работа завхоза и ремонтного мастера по снаряжению на подготовительном этапе. Распределение снаряжения в походе и по завершении похода.

Практические занятия в помещении. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном зимнем лыжном походе. Упаковка рюкзака для лыжного похода. Подготовка группового и личного снаряжения для лыжного похода. Изготовление, усовершенствование и ремонт группового снаряжения. Ремонт лыж, лыжных креплений и палок; перестановка креплений с одной лыжи на другую. Ремонт палаток и тентов, рюкзаков.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы с групповым снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и ремонтного мастера в походе, на соревнованиях. Ремонт палатки, печки, канов, лыж и лыжных креплений в походных условиях.

3.2. Питание на маршрутах и соревнованиях

Расчет калорийности дневного рациона, покрывающего энергетические затраты в туристском путешествии. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Поливитамины. Высококалорийные продукты туристского рациона. Приготовление пищи на газовых горелках или примусах в горах и на перевалах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом (горелкой). «Подножный корм» в туристском путешествии: рыба, ягоды, грибы, шишки, травы и коренья. Усушка продуктов в подготовительный предпоходный период, самостоятельное изготовление сухих (облегченных) концентратов, витаминизированных продуктов питания.

Практические занятия в помещении. Работа заведующего питанием. Расчет меню и калорийности дневного рациона питания туристов и спортсменов в различных вариантах (ходовой день, дневка, полудневка, восхождение на пик или взятие перевала, участие в соревнованиях на различных по сложности или продолжительности дистанциях). Составление меню на поход и дни участия в соревнованиях. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение запаса продуктов питания между участниками туристского похода.

Практические занятия на местности. Работа дежурных и заведующего питанием в туристском путешествии и на выездных соревнованиях. Приготовление пищи на костре и

газовых горелках в горных условиях, на перевалах и безлесной местности. Участие в конкурсе поваров, сервировке туристского стола на соревнованиях.

3.3. Организация быта в полевых условиях

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Изготовление ветрозащитной стенки, поиск и изготовление укрытий из подручных материалов. Организация ночлежки туристской группы в безлесной зоне. Разборная печка для шатра, применение, техника безопасности. Заготовка дров для обогрева палатки печкой. Организация ночных дежурств в лагере (при ночлеге вблизи населенных пунктов, при ночлеге зимой и палатке с печкой). Организация ночевки в межсезонье в палатке без печки, а также - без палатки. Устройство и оборудование туристами укрытий в лесу, в горах.

Практические занятия на местности. Организация ночлега группы в зимних условиях в палатке с печкой. Организация ночлега в межсезонье в палатке без печки, в лесу без палатки. Изготовление укрытий из подручных средств. Обустройство биваков.

3.4. Общественно полезная работа в спортивном туризме

Фото- и видеолетопись туристских маршрутов. Работа фото-и видеокорреспондентов в туристских походах и на спортивных туристских соревнованиях. Пропаганда здорового образа жизни, занятий физическими упражнениями и туризмом в средствах массовой информации. Жанры газетных заметок и статей о здоровом образе жизни, спортивных соревнованиях и туристских походах. Техническое описание туристского маршрута. Маркировка троп в туристских походах, оборудование постоянных Шишков. Требования к качеству и сюжетному содержанию фотографий, видеоряда.

Практические занятия в помещении. Экскурсия в редакцию газет, телестудию: знакомство с работой оператора, журналиста, монтажера и выпускающего, фото- и видеокорреспондента. Требования к материалам для пропагандистско-агитационной работы среди населения. Монтаж видеосюжетов о походах и выступлениях на спортивных соревнованиях. Выпуск фотогазеты для школы, учреждения дополнительного образования, рассказывающей о туристско-спортивной деятельности объединения.

Практические занятия на местности. Выбор и съемка видео- и фотосюжетов в походах, на туристских слетах и соревнованиях. Маркировка туристских маршрутов и троп, оборудование мест отдыха и биваков. Природоохранные, экологические мероприятия в туристских путешествиях.

4. Медико-санитарная подготовка

4.1. Походная медицинская аптечка

Использование, дозировка и показания для применения медикаментов при различных заболеваниях и травмах. Аптечка и медикаменты для оказания экстренной помощи. Медицинские инструменты в походной аптечке и их назначение. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия в помещении. Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов. Игра-тренинг «Медицинская аптечка и ее использование (дозировка, показания и противопоказания к применению (назначению) медикаментозного лечения в походных условиях)», «Зеленая аптека».

4.2. Анатомия и физиология человека

Физиологические процессы в организме человека. Обмен веществ. Энергетический обмен, дыхание, кровообращение и лимфообращение. Биологические ритмы и работоспособность спортсменов. Расчет биоритмов и их учет в планировании календаря туриста-спортсмена. Физический, эмоциональный и интеллектуальный биоритмы. Закономерности биологического развития человека. Понятия «паспортный возраст», «биологическая зрелость», «социальная зрелость», «половое созревание». Темпы индивидуального развития подростков. Закономерности развития опорно-двигательного

аппарата: мышцы, силы мышц, быстроты, выносливости и ловкости. Кожа и подкожная клетчатка. Закаливание организма.

Практические занятия в помещении. Знакомство с методикой расчета биоритмов с помощью счетчика биоритмов, таблиц, и также компьютерных программ. Определение темпов индивидуального физического и функционального развития спортсменов. Анатомическое строение человека: определение динамики развития костно-мышечного аппарата.

4.3. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи в туристском походе и на дистанции соревнований. Симптомы заболеваний и травм в туристском походе, требуемая помощь. Оказание первой помощи подручными средствами и туристском походе, при потере аптечки. Медикаментозное лечение заболеваний (простуды, гриппа, отравления и пр.). Требования к транспортировке тяжелобольных, травмированных участников туристско-спортивного похода. Травмы позвоночника, черепно-мозговые травмы и первая помощь в походных условиях. Переломы, виды переломов и необходимая помощь. Искусственное дыхание. Шок и необходимая первая доврачебная помощь. Поражение электрическим током, молнией.

Практические занятия на местности. Овладение навыками и приемами оказания первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Оказание первой доврачебной помощи в походных условиях.

4.4. Техника самомассажа и массажа

Спортивный массаж. Гигиенические основы массажа. Виды спортивного массажа и некоторые его особенности.

Практические занятия в помещении. Овладение приемами, техникой и методикой спортивного массажа.

Практические занятия на местности. Выполнение приемов массажа в туристских походах и после туристско-спортивных соревнований.

4.5. Врачебный контроль и самоконтроль

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Врачебный контроль и самоконтроль туриста-спортсмена. Осуществление врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спортивного туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля туриста: спортсмена и путешественника.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало годового цикла и к зачетному походу.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Контроль за ведением туристами, спортсменами дневников самоконтроля и дневников наблюдений за параметрами физического развития своего организма.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности туристов, спортсменов на конец года, перед «ответственными» стартами (соревнованиями).

4.6. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование

Уточнение психолого-педагогического портрета занимающихся. Психолого-астрологический портрет. Самовоспитание и его значение для развития личности туриста, спортсмена. Выявление наиболее ярких (положительных и отрицательных) качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

Практические занятия в помещении. Проведение психолого-педагогической диагностики и тестирования с целью коррекции межличностных взаимоотношений в команде, туристской походной группе; выявление неформальных лидеров; определение степени развития самостоятельности туристской команды (походной группы); сплочение коллектива.

5. Обеспечение безопасности

5.1. Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме

Основные положения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествии) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Правила пожарной безопасности и их соблюдение в спортивном туризме. Правила поведения туристов на воде при организации купания. Правила поведения в культурно-досуговых учреждениях при проведении экскурсий и участия в досуговых программах. Обеспечение безопасности при пользовании общественным транспортом (автобусом, поездом, электропоездом, самолетом). Правила дорожного движения для пешеходов. Роль психологического климата в группе и его влияние на обеспечение безопасности на туристских маршрутах и дистанциях.

Практические занятия на местности. Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками или примусами, кострами.

5.2. Соблюдение правил безопасности на соревнованиях по спортивному туризму

Соблюдение правил безопасности в лагере туристско-спортивной команды. Правила безопасности при автономной работе на дистанциях туристских соревнований. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода, преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании специального снаряжения для работы на технических этапах дистанций соревнований. Обеспечение безопасности на лыжных и пеших дистанциях: соблюдение контрольного времени, постоянный контроль (взаимоконтроль) за ориентированием на местности, взаимоконтроль за самочувствием и степенью (признаками) утомления, взаимопомощь в команде при транспортировке груза, работе на этапе и др. Роль капитана, лидирующего и замыкающего в команде в обеспечении безопасности. Слаженность, сработанность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты на соревнованиях и их применение на техническом этапе, при работе на дистанции.

Практические занятия на местности. Формирование у туриста, спортсмена навыков обеспечения собственной безопасности. Контроль за обеспечением и соблюдением безопасности товарищами по команде на этапах, дистанциях.

5.3. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях

Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, туман, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Аварийные ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самостоятельного спасения, навыки выживания, общая физическая и специальная подготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ).

Практические занятия на местности. Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из создавшихся ситуаций в условиях похода и на различных туристских соревнованиях.

6. Спортивный туризм группы дисциплин: «дистанция – пешеходная» и «дистанция – лыжная»

6.1. Техника и тактика дисциплины «дистанция – пешеходная» 3, 4-го класса

Тактика командной и индивидуальной работы на этапе (дистанции). Технические приемы (схемы) командного взаимодействия и индивидуальной работы на этапе. Тактико-технические схемы прохождения командой технически сложных этапов дистанции. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость членов команды при работе на дистанции. Оперативная корректировка (изменение) тактико-технической схемы работы на дистанции соревнований. Слаженность и сработанность команды, взаимопонимание при изменении стандартной схемы работы на дистанции при нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях.

Спортивная команда (цели и задачи, требования к команде и спортсменам, капитану команды). Классификация соревнований. Параметры дистанций 3,4-го класса.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – пешеходная – связка, дистанция – пешеходная – группа) 4 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – пешеходные», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года).

Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практические занятия в помещении. Туристские узлы: грейпвейн, шкотовый, брамшкотовый, проводник «австрийский», двойной проводник «заячьи ушки», узел Бахмана, штык, карабинная удавка и др. Назначение, свойства. И применение узлов. Маркировка (бухтовка) веревки. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

Отработка навыков составления тактико-технических схем с указанием применения специальных технических средств прохождения дистанций командой, связкой, лично. Анализ оптимальных тактико-технических схем прохождения дистанции (технического этапа) командой и индивидуально на соревнованиях по спортивному туризму.

Практические занятия на местности. Совершенствование тактики и техники прохождения дистанций. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка.

Организация работы команды на технических этапах дистанций – пешеходных 3,4-го класса – группа, связка, личная.

6.2. Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная» 3,4-го класса

Технические этапы дистанций 4-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – лыжная – связка, дистанция – лыжная – группа) 3,4 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – лыжная», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года).

Практические занятия в помещении. Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы

этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Разжигание костра в зимних условиях, примуса и печки.

Практические занятия на местности. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 3,4-го класса, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды. Организация работы команды на дистанции 3,4-го класса.

6.3. Судейская практика на соревнованиях

Служба дистанций соревнований по спортивному туризму. Начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций. Оборудование дистанции: старт, финиш, КП и технические этапы. Судья-контролер КП. Обязанности судьи этапа, помощника начальника дистанции.

Практические занятия в помещении. Протоколы технических этапов. Работа службы дистанции по оцениванию этапов ориентирования. Протоколы пункта оценки карт (этапа ориентирования). Проверка карт участников соревнований на финише (предварительная). Проверка (предварительная) отметок КП в карточке участников, зачетно-маршрутной книжке (ЗМК) команды. Планирование и расчет оборудования, снаряжения, необходимых на различных технических этапах дистанций.

Практические занятия на местности. Оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований по спортивному туризму: пешеходный и лыжный туризм, скальные и ледовые дистанции; ориентирование на местности. Работа в судейских бригадах в должностях: помощника начальника дистанций (блок технических этапов, блок этапов ориентирования и пр.), старшего судьи технического этапа.

6.4. Инструкторская практика

Организация и проведение туристских слетов, соревнований среди школьников (цели, задачи, выбор места, подготовка и оборудование дистанций, проведение мероприятий, анализ и подведение итогов). Туристские походы выходного дня. Младшие инструкторы школьного туризма - помощники туристских организаторов школы. Права и обязанности младшего инструктора, при подготовке и проведении туристского мероприятия. Подготовка инструктора к занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода.

Практические занятия в помещении. Работа по теме занятия с литературой и с материалами маршрутно-квалификационной комиссии. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками). Подготовка туристского мероприятия (распределение обязанностей - ролей в объединении). Определение необходимого для проведения туристского мероприятия снаряжения и оборудования.

Практические занятия на местности. Посвящение в туристы. Проведение инструктором-стажером однодневного туристского похода выходного дня.

6.5. Психологическая подготовка

Развитие смелости и уверенности в себе. Коммуникация и общение. Как понять другого человека. Психологический конфликт в туристской группе, команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Психологическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Зависимость психологического климата от распределения физических нагрузок в команде и организации отдыха и досуга. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Сработанность команды.

Практические занятия в помещении. Психологическая игра-тренинг «Общение и взаимодействие в туристской группе (команде)». Овладение навыками предупреждения конфликтных ситуаций в межличностном общении. Психологический тренинг настраива

команды и индивидуально ее членов на мобилизацию сил для достижения результата. Расслабление и снятие нервного напряжения. Игра-тренинг «Пойми меня» (общение жестами и знаками).

Практические занятия на местности. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков (аутотренинг) по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

7. Спортивный туризм группа дисциплин «маршрут»

7.1. Подготовка к маршрутам 2-3 к.с.

Разработка плана подготовки спортивного похода в зависимости от вида туризма. Выбор района туристского путешествия. Определение нитки маршрута путешествия. Цели и задачи туристского путешествия. Подбор необходимого снаряжения. Составление сметы расходов на проведение похода. Комплектование туристской группы. Оформление заявочных и маршрутных документов. Расчет категоричности туристского маршрута по Единой всероссийской спортивной классификации маршрутов. Количество, разнообразие и категория трудности преодолеваемых на маршруте препятствий. Локальные препятствия. Протяженность. Автономность группы. Географический показатель. Коэффициент перепада высот.

Практические занятия в помещении. Изучение нитки маршрута путешествия (наличие и характер препятствий, определение способов их преодоления). Составление расчета категоричности маршрута. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод на маршруте. Комплектование туристской группы снаряжением, оборудованием, продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы. Распределение походных должностно-ролевых обязанностей между участниками туристского путешествия.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные выходы с отработкой навыков преодоления локальных препятствий в условиях.

7.2. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах 2-3 к.с.

Локальные естественные препятствия на маршрутах 2,3-й категории сложности по видам туризма. Их классификация. Организация безопасности при движении на маршрутах.

Практические занятия на местности. Отработка техники и тактики движения при преодолении локальных препятствий. Гимнастическая страховка. Способы страховки и само страховки по видам туризма.

7.3. Подведение итогов маршрута

Требования к отчету о походе, экспедиции. Составление технического описания маршрута. Фотоотчет о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчет о краеведческой деятельности группы в походе. Работа по должностям: фотограф, видеооператор, казначей, штурман и пр.

Практические занятия в помещении. Подготовка разделов отчета по походным должностям. Практическое оформление отчета о походе. Оформление фотогазеты о путешествии. Подготовка материалов для публикации в средствах печати и видеофильма о путешествии. Отчеты участников похода по походным, административно-хозяйственным и краеведческо - исследовательским должностям. Подготовка выступлений на конференции. Защита отчетов о походах.

8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка

Спортивная форма и ее формирование. Виды утомления, острое и хроническое состояние при перетренированности, психологическая усталость. Восстановительная психотерапия (мониторинг), меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Требования к физической подготовке и ее место в повышении спортивной формы туриста, спортсмена. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища - формирование правильной осанки: в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой), прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением (с набивными мячами). Бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком (сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание).

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры с бегом, элементами сопротивления, прыжками, 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.

Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым осыпным (песчаным) склонам оврагов, берегам ручьев. Игры (баскетбол, футбол, гандбол) со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными стилями.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) на 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка.

Лыжный спорт: прохождение дистанции (5 и 10 км) на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Освоение приемов падения в экстренных ситуациях.

8.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практические занятия на местности. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности (открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной) на дистанции от 5 до 15 км. Бег в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными стилями на дистанции до 800 м. Многократный пробег на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега по сильнопересеченной местности. Передвижение по маршруту с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, кочкам и мелководью. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Кросс на 6-12 км в условиях, приближенных к среднегорью (в респираторах или противогазах).

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость. Дистанции: 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, внезапными остановками, с отягощением (преодолением) препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, прыжками, по кругу и т. д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол, футбол с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину, яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора, присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с лестницы, бровки оврага, берега реки, карниза, забора и т. д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

Игры (баскетбол, гандбол, футбол) со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от грунта (о стенку, скамейку, стол). Из упора лежа отталкивание от грунта с хлопком. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (рюкзачки весом 2-4 кг) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения с бревном (весом 40-60 % от веса спортсмена): повороты туловища с бревном на плечах, приседания, выжимания и выталкивания бревна от груди и др. Упражнения на стенке, карнизе, перекладине: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (рюкзаков, бревен, камней, партнеров по команде и т. д.). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных

положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, бревнами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны. Медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

8.3. Прием контрольных нормативов

Сдача теоретических и практических, технических и тактических знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

Практические занятия в помещении. Сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной подготовке. Определение степени подготовленности к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по дисциплине «дистанция».

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по спортивному туризму.

9. Зачетные мероприятия

9.1. Зачетный поход, экспедиция, экскурсия, соревнования

Поход 2-3 категории сложности. Многодневная комплексная краеведческая экспедиция с активным способом передвижения.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» и «дистанциях – лыжных» 3,4-го класса сложности и на городском, региональном, всероссийском уровнях.

Восьмой год обучения

- Всего часов по программе – 228 часов
- Количество часов в неделю – 6

Продолжительность образовательного процесса составляет 38 учебных недель в год (в каникулярный период обучающиеся занимаются 6 недель в группах постоянного или переменного состава по краткосрочной образовательной программе «Каникулы»).

Учебно-тематический план 8 года обучения Начальная подготовка 7 (НП 7)

| Наименование темы | Количество часов | | |
|--|------------------|-----------|------------|
| | Всего | Теории | Практики |
| 1. Спортивный туризм высших достижений | | | |
| Спорт и туризм высших достижений | 2 | 1 | 1 |
| Нормативные документы по физической культуре, спорту и туризму | 2 | 1 | 1 |
| Профессиональная подготовка туристов, спортсменов | 4 | 2 | 2 |
| | 8 | 4 | 4 |
| 2. Спортивное ориентирование | | | |
| Техника и тактика спортивного ориентирования на соревнованиях | 10 | 2 | 8 |
| 3. Организация туристского быта в полевых (походных) условиях | | | |
| Групповое и личное снаряжение | 1 | - | 1 |
| Питание на маршрутах | 1 | - | 1 |
| Общественно полезная работа в походах | 2 | - | 2 |
| | 4 | - | 4 |
| 4. Совершенствование медико-санитарной подготовки | | | |
| Оказание первой доврачебной помощи | 1 | - | 1 |
| Транспортировка пострадавшего | 2 | 1 | 1 |
| Техника самомассажа и массажа | 2 | 1 | 1 |
| Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | - | 1 |
| | 6 | 2 | 4 |
| 5. Обеспечение безопасности | | | |
| Соблюдение правил безопасности на маршрутах | 1 | - | 1 |
| Соблюдение правил безопасности на соревнованиях | 2 | - | 2 |
| Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях | 1 | - | 1 |
| | 4 | - | 4 |
| 6. Спортивный туризм группы дисциплин "дистанция-пешеходная" и "дистанция-лыжная" | | | |
| Техника и тактика дисциплина дистанция - пешеходная 3,4,5 – го класса | 30 | - | 30 |
| Техника и тактика дисциплина дистанция - лыжная 3,4,5 – го класса | 12 | - | 12 |
| Судейская практика на соревнованиях | 4 | - | 4 |
| Инструкторская практика | 8 | - | 8 |
| Психологическая подготовка спортсмена | 2 | 2 | - |
| | 56 | 2 | 54 |
| 7. Спортивный туризм - группа "дисциплин - маршрут" | | | |
| Подготовка к маршрутам 2-3 к.с. | 4 | - | 4 |
| Проведение похода (экспедиции) 2-3 категории сложности | 4 | - | 4 |
| Подведение итогов маршрута | 4 | - | 4 |
| | 12 | - | 12 |
| 8. Общая и специальная физическая подготовка | | | |
| ОФП и СФП | 86 | - | 86 |
| Прием контрольно-переводных нормативов | 4 | 2 | 2 |
| | 90 | 2 | 88 |
| 9. Зачетные соревнования | | | |
| Зачетный поход, экспедиция, экскурсия, соревнования | 38 | - | 38 |
| ВСЕГО: | 228 | 12 | 216 |

Содержание учебно-тематического плана 8 года обучения

1. Спортивный туризм высших достижений

1.1. Спорт и туризм высших достижений

Развитие отечественного спорта и туризма высших достижений. Путешествия как познание самого себя и резервов человеческого организма. Сильнейшие спортсмены – туристы города, региона, России. Великие путешественники. Роль спортивного туризма в формировании личностных качеств: воли, целеустремленности, выносливости, работоспособности и др.

Практические занятия в помещении. Составление календаря участия в квалификационных и «ответственных» соревнованиях по спортивному туризму. Анализ и обсуждение видеосюжетов с всероссийских соревнований по спортивному туризму.

1.2. Нормативные документы по физической культуре, спорту и туризму

Федеральное законодательство - законодательные акты Российской Федерации о туристской деятельности, образовании, физической культуре и спорте. Правила соревнований по спортивному туризму. Законодательные акты о профессиональном образовании и подготовке профессиональных кадров для сферы спорта и туризма.

Практические занятия в помещении. Положения о соревнованиях по спортивному туризму дисциплины – дистанция 3-5 класса всероссийского масштаба. Ознакомление с условиями вступительных экзаменов в профильные вузы, техникумы и другие образовательные учреждения (в том числе системы туризма, МЧС, Минобороны России и других силовых ведомств).

1.3. Профессиональная подготовка туристов, спортсменов

Знакомство с учебными заведениями, осуществляющими подготовку специалистов для профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма. Основы профессиональной подготовки воспитанников учреждений дополнительного образования для получения специальностей и профессий. Требования, предъявляемые к личностным качествам, уровню образования, а также к профессиональным знаниям, умениям и навыкам абитуриентов, поступающих в вузы и учебные заведения сферы туризма, путешествий и экскурсий и других отраслей хозяйства России, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности, МЧС, Минобороны России и других силовых ведомств.

Практические занятия в помещении. Встречи со специалистами сферы туризма и других отраслей хозяйства России, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности.

2. Спортивное ориентирование

2.1. Техника и тактика спортивного ориентирования на соревнованиях

Ориентирование на местности в различных ситуациях, на горных ландшафтах. Измерение расстояний, планирование пути и времени на движение. Тактические действия спортсменов до выхода на дистанцию и на дистанции. Распределение сил для успешного прохождения дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на различных горных ландшафтах местности и в различных погодных-климатических условиях.

Практические занятия в помещении. Упражнения на развитие памяти. Упражнения на быстроту реакции при выборе пути движения по карте. Анализ прохождения дистанций и выявление допущенных ошибок при ориентировании, планировании и движении на дистанции, а также анализ выходов на КП.

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на горной местности. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов и измерением пройденного расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности в горных (предгорных) районах.

3. Организация туристского быта в полевых (походных) условиях

3.1. Групповое и личное снаряжение

Требования к снаряжению и оборудованию для маршрутов 2-3 категории сложности, дистанций 3-5 класса. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям различных видов туризма и спортивных туристских соревнований. Техническая комиссия соревнований по спортивному туризму дисциплина – дистанция. Профилактический ремонт снаряжения и оборудования. Особые требования к снаряжению туристов на маршрутах 2-3 категории сложности, упаковка снаряжения. Средства спасения, индивидуальной защиты на маршрутах, их назначение, хранение и использование.

Практические занятия в помещении. Комплектование личного и группового снаряжения для участия в походах 2-3 категории сложности и для участия в соревнованиях по спортивному туризму дисциплина – дистанция 3-5 класса. Ремонт группового и личного снаряжения.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные выходы и походы; сборы в каникулярное время.

3.2. Питание на маршрутах

Режим питания. Составление меню и раскладка продуктов по дням похода. Учет сложности похода и нагрузки на организм туриста. Особенности упаковки и хранения продуктов питания. Ведение учета расхода продуктов.

Практические занятия в помещении. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Составление меню - раскладки на поход. Фасовка, усушка и упаковка продуктов. Распределение продуктов питания (как груза) между участниками похода.

Практические занятия на местности. Приготовление походных блюд в походе. Равномерное распределение (регулирование) продуктов и другой весовой нагрузки в туристской группе на маршруте.

3.3. Общественно полезная работа в походах

Выполнение заданий государственных, общественных организаций и учреждений. Выполнение заданий научных заведений, музеев и учреждений дополнительного образования.

Практические занятия в помещении. Оформление отчетов о выполнении исследовательских заданий. Монтаж видеofilмов, учебных видеосюжетов о походах и выступлениях на спортивных соревнованиях. Выпуск фотогазет для школы, учреждения дополнительного образования. Подготовка материалов, коллекций для музеев, статей для прессы.

Практические занятия на местности. Выбор и съемка видео- и фотосюжетов для учебных целей в походах и на соревнованиях. Обустройство биваков и родников (источников).

4. Совершенствование медико-санитарной подготовки

4.1. Оказание первой доврачебной помощи

Совершенствование знаний, умений и навыков по оказанию первой помощи при несчастных случаях и внезапных заболеваниях в походных условиях. Уход за больными в автономных условиях похода. Дозировка и показания медикаментов при различных заболеваниях и травмах в условиях высоких нагрузок. Походная аптечка и медикаменты для оказания экстренной помощи при совершении радиальных выходов. Индивидуальная аптечка туриста. Акклиматизация и оптимизация нагрузок на организм туриста. Мобилизационные способности организма человека в экстремальных ситуациях.

Практические занятия в помещении. Комплектование походной медицинской аптечки. Игры-тренинги «Медицинская аптечка и ее использование в различных ситуациях», «Зеленая аптека гор». Совершенствование навыков и приемов оказания первой помощи пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи

- по алгоритму). Оказание пострадавшему первой доврачебной помощи в походных условиях и на соревнованиях (по ситуациям). Использование подручных средств и природных материалов для оказания первой доврачебной помощи при травмах конечностей, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, отравлениях и заболеваниях органов дыхания.

4.2. Транспортировка пострадавшего

Требования к транспортным средствам и транспортировка пострадавшего на носилках, волокушах через естественные преграды, по горному рельефу. Транспортировка пострадавшего в горах по тропам и без троп. Требования обеспечения безопасности при транспортировке пострадавшего в горных условиях.

Практические занятия на местности. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на горной местности и соревнованиях на скалах. Транспортировка пострадавшего на дистанциях соревнований (пешеходный, лыжный и горный туризм).

4.3. Техника самомассажа и массажа

Физиологическое влияние и гигиеническое воздействие массажа на организм спортсмена, туриста. Виды спортивного массажа: тренировочный (частный и общий), предварительный, восстановительный. Гигиенические основы массажа. Массаж и некоторые его специфические особенности при занятиях туризмом и спортом.

Практические занятия в помещении. Совершенствование умений и навыков владения приемами спортивного массажа.

Практические занятия на местности. Выполнение процедур массажа в походах, а также до старта и после финиша на соревнованиях.

4.4. Врачебный контроль и самоконтроль

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Врачебный контроль и самоконтроль туриста-спортсмена. Осуществление врачебного контроля в физкультурно-спортивном диспансере.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении, перетренировке. Меры профилактики и предупреждения переутомления при регулярных занятиях спортом и туризмом.

Дневник самоконтроля туриста-спортсмена и его ведение в походе и при участии в соревнованиях. Измерение показателей функционального состояния и физической подготовленности при рациональном и нерациональном построении индивидуальных занятий физической культурой, спортом и туризмом (на примере одноклассников, не занимающихся туризмом и спортом).

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля туриста-спортсмена.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения динамики и уровня развития, подготовленности воспитанников на начало годового цикла.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной, летом)

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Контроль за ведением дневников самоконтроля и дневников наблюдений за физическим развитием организма занимающихся.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения динамики и уровня развития и подготовленности воспитанников на конец годового цикла, перед «ответственными» стартами (туристскими соревнованиями).

5. Обеспечение безопасности

5.1. Соблюдение правил безопасности на маршрутах

Факторы, определяющие уровень безопасности туристской группы и отдельного участника похода в туризме. Обеспечение безопасности участников похода. Причины аварий, возникающих на маршруте. Причины аварий, возникающих в горных, пеших, лыжных и водных походах. Соблюдение техники безопасности в походе и ликвидация аварий. Организация разведки на маршруте. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися и студентами вузов РФ. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде, в горах, лавиноопасных (камнепадоопасных) участках.

Практические занятия на местности. Выполнение требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте.

5.2. Соблюдение правил безопасности на соревнованиях

Факторы, определяющие уровень безопасности команды на соревнованиях по спортивному туризму дисциплины - дистанция, отдельной связки и отдельного спортсмена. Соблюдение правил безопасности на дистанциях 3-5 класса. Опасные участки и объекты на дистанциях 3-5 класса, способы их преодоления. Действия в случае потери ориентировки в горах, выхода из карты; в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Средства индивидуальной защиты на соревнованиях и их применение.

Практические занятия на местности. Обеспечение собственной безопасности, контроль за обеспечением и соблюдением правил безопасности на этапах и дистанциях 3-5 класса.

5.3. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях

Аварийная ситуация, экстремальная ситуация в походах. Объективные и субъективные факторы риска в экстремальных ситуациях на маршрутах и дистанциях. Аварийные ситуации в походах, на соревнованиях, транспорте, в местах организации досуга и отдыха. Тактика выживания в природной среде. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, навыки выживания, общая физическая, психологическая и спецподготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ, рассудительность, хладнокровие, спокойствие, отсутствие паники и пр.).

Практические занятия на местности. Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», «Поиск вариантов выхода из создавшихся ситуаций в походе, соревновании и пр.».

6. Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция – пешеходная» и «дистанция - лыжная»

6.1. Техника и тактика дисциплина «дистанция – пешеходная» 3,4,5 класса

Тактика командной и индивидуальной работы на этапе (дистанции). Технические приемы (схемы) командного взаимодействия и индивидуальной работы на этапе. Тактико-технические схемы прохождения командой технически сложных этапов дистанции. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость членов команды при работе на дистанции. Оперативная корректировка (изменение) тактико-технической схемы работы на дистанции соревнований. Слаженность и слаботанность команды, взаимопонимание при изменении стандартной схемы работы на дистанции при нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Творческий подход каждого члена команды к работе на дистанции - залог успеха выступления на соревнованиях.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – пешеходная – связка, дистанция – пешеходная – группа) 3,4,5 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по

спортивному туризму «дисциплина – дистанции – пешеходные», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года).

Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практические занятия в помещении. Отработка и совершенствование навыков составления тактико-технических схем с указанием применения специальных технических средств прохождения командой классической, марафонской и спринтерской дистанций. Анализ оптимальных тактико-технических схем прохождения дистанции (технического этапа) командой и индивидуально на соревнованиях по спортивному туризму.

Практические занятия на местности. Совершенствование тактики и техники прохождения дистанций. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка.

Организация работы команды на технических этапах дистанций – пешеходных 3,4,5-го класса – группа, связка, личная.

6.2. Техника и тактика дисциплина «дистанция – лыжная» 3,4,5-го класса

Технические этапы дистанций 5-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – лыжная – связка, дистанция – лыжная – группа) 3,4,5 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – лыжная», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года).

Практические занятия в помещении. Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Разжигание костра в зимних условиях, примуса и печки.

Практические занятия на местности. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 3,4,5-го класса, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды. Организация работы команды на дистанции 3,4,5-го класса.

6.3. Судейская практика на соревнованиях

Организация и проведение туристских соревнований и слетов. Судейство соревнований. Планирование дистанций и расчет их классности. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Служба информации соревнований и слетов. Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов. Протоколы результатов соревнований: рабочие, предварительные и итоговые. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата.

Практические занятия в помещении. Планирование и расчет классности дистанций. Подготовка судейской документации.

Практические занятия на местности. Оборудование технических этапов городских (областных) соревнований. Судейство соревнований в должности старшего судьи

технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

6.4. Инструкторская практика

Подготовка участников для совершения похода выходного дня (техническая, тактическая, психологическая, физическая и специальная подготовка). Права и обязанности младшего инструктора при проведении туристского мероприятия (спортивного похода). Обеспечение безопасности в туристском походе. Подготовка инструктора к учебно-тренировочным лыжным походам с младшими школьниками. Методика обучения младших школьников. Педагогические приемы в спортивном туризме: наказание и поощрение. Мотивация занятий спортивным туризмом.

Практические занятия в помещении. Подготовка и проведение туристского мероприятия (вечера, соревнований по спортивному туризму, КВН) для школьников средних классов воспитанников объединений дополнительного образования.

Практические занятия на местности. Проведение инструктором-стажером (в должности помощника руководителя) двухдневного туристского похода выходного дня со школьниками средних (5-7) классов (воспитанниками объединений дополнительного образования).

6.5. Психологическая подготовка спортсменов

Психологический климат в туристской походной группе, спортивной команде. Межличностные взаимоотношения в команде, походной группе и их регулирование. Роль капитана команды, формального и неформального лидеров, а также юмора в межличностных взаимоотношениях. Темпераменты человека и их характеристики: холерик, сангвиник, меланхолик и флегматик. Астрология и психология личности, их учет при организации психологической подготовки туристов-спортсмена. Методы аутотренинга. Поведение человека. Мотивация поведения. Характер и его формирование средствами туризма, спорта и физической культуры.

Практические занятия в помещении. Психологические тренинги и практикумы. Диагностика состояния психологической готовности к соревнованиям по спортивному туризму отдельных спортсменов и команды в целом. Изучение личности спортсмена для индивидуализации и коррекции психологической подготовки.

7. Спортивный туризм группа «дисциплин – маршрут»

7.1. Подготовка к маршрутам 2-3 категории сложности

Разработка плана подготовки к походу. Выбор района для туристского путешествия. Определение нитки маршрута и сроков проведения маршрута. Цели и задачи спортивного туристского похода. Подбор снаряжения, необходимого для прохождения маршрута. Составление сметы расходов похода. Комплектование туристской группы. Оформление маршрутных документов, заявка маршрута в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Расчет категоричности спортивного маршрута по Единой всероссийской спортивной классификации маршрутов (количество, разнообразие и категория трудности преодолеваемых на маршруте препятствий: локальные препятствия, протяженные препятствия; факторы, характерные для отдельных дисциплин – район, суммарный перепад высот, автономность и т.п.).

Практические занятия в помещении. Расчет категоричности спортивного маршрута по Единой всероссийской спортивной классификации маршрутов. Заполнение маршрутных документов для совершения похода. Распределение походных должностно-ролевых обязанностей между участниками туристского путешествия.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы. Учебно-тренировочные выходы с отработкой навыков преодоления локальных препятствий и организации движения.

7.2. Проведение похода (экспедиции) 2-3 категории сложности

Работа руководителя в туристском походе. Должностно-ролевое самоуправление в походных группах. Организация деятельности туристской группы на маршруте, привале, дневке. Составление технического описания и корректировка карт в туристском походе. Контроль руководителем работы участников, имеющих административно-хозяйственные и исследовательско-краеведческие должности. Организация бивачных работ и исследовательской деятельности в походе. Распределение нагрузки на маршруте. Планирование дней отдыха, исследований и ходовых дней. Внесение корректив в план-график похода.

Практические занятия на местности. Совершенствование навыков управления туристской группой и самоуправления на маршруте и в дни отдыха. Работа проводника на маршруте.

7.3. Подведение итогов туристских походов

Требования к отчету о походе, экспедиции. Составление технического описания маршрута и отдельных его частей (преодоление, обход естественного препятствия). Фотоотчет о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчеты о краеведческой деятельности группы в походе. Анализ работы по походным должностям.

Практические занятия в помещении. Подготовка отчета группы о походе по дням. Оформление отчета о походе по разделам. Подготовка материалов для публикации в средствах массовой информации. Монтаж и озвучивание видеофильма о путешествии. Отчеты участников похода по административно-хозяйственным и краеведческо-исследовательским должностям. Подготовка выступлений на конференции, вечере «Из дальних странствий возвратись».

8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1. Общая и специальная подготовка туриста

«Спортивная форма». Виды утомления, состояние перетренированности, психологическая усталость. Восстановительная психотерапия (мониторинг), меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Требования к физической подготовке туриста, спортсмена.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук, плечевого пояса и мышц шеи. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением, предметами и с отягощением. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым, осыпным (песчаным) склонам оврагов, берегам ручьев. Игры (баскетбол, футбол, гандбол) со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных жестов, требующих координации движения. Плавание различными стилями.

Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности (8-15 км)

с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Упражнения на развитие выносливости. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными стилями на дистанции до 1000 м. Кросс-поход (15-20 км) в условиях, приближенных к среднегорью (в респираторах или противогазах).

Упражнения с бревном (40-60 % от веса спортсмена), повороты туловища с бревном на плечах, приседания, выжимания и выталкивания бревна от груди и др. Упражнения на стенке, карнизе, перекладине (подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др.).

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (рюкзаков, бревен, камней, партнеров по команде и т. д.). Упражнения на развитие гибкости мышц.

8.2. Прием контрольных нормативов

Сдача технических (теоретических и практических) и тактических знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

Практические занятия в помещении. Сдача нормативов по общей физической и специальной подготовке. Определение подготовленности к участию в соревнованиях по дисциплине «дистанция» и «маршрут».

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по спортивному туризму.

10. Зачетные мероприятия

10.1. Зачетные, квалификационные соревнования по спортивному туризму

Поход 2-3 категории сложности. Многодневная комплексная краеведческая экспедиция с активным способом передвижения.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» и «дистанциях – лыжных» 3,4,5-го класса сложности и на городском, региональном, всероссийском уровнях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы и более полного освоения объема знаний, умений и навыков необходимо:

- образовательная программа, учебно-тематический план, пособия по проведению контрольных мероприятий, руководства по выполнению и задания для самостоятельных теоретических и практических работ, тематические презентации, контрольные и самостоятельные работы, тетради отслеживания результатов образовательного процесса.

СОГ 1-1, СОГ 1-2 относятся к ознакомительному уровню.

Целью занятий данного этапа является развитие двигательной, функциональной и познавательной активности, в укреплении здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом решаются следующие задачи:

- ✓ оздоровление детей в условиях природной среды;
- ✓ овладение основами туристско-бытовых навыков
- ✓ овладение основами топографии и туристского ориентирования;
- ✓ всесторонняя физическая подготовка;
- ✓ формирование координационных функций;
- ✓ развитие творческой и исполнительской активности в процессе освоения местного краеведческого материала;
- ✓ вовлечение обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами спортивного туризма.

На этом этапе подготовки большое внимание уделяется воспитанию личности ребенка, формированию у него должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Физическая подготовка детей на этом этапе требует особого внимания, так как в младшем школьном возрасте закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития личности.

Подготовка детей на этом этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм с широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения детьми, поддерживать у них интерес при повторении учебных занятий.

Целью занятий базового уровня (НП 1 – НП 4) является разностороннее развитие личности ребенка по средствам спортивного туризма. Задачами данного этапа являются:

- ✓ общее оздоровление организма,
- ✓ укрепление физических и духовных сил,
- ✓ приобретение технико-тактического туристского мастерства и навыков самостоятельной деятельности, изучение своего края и воспитание патриота своей Родины.
- ✓ утверждение здорового образа жизни,
- ✓ воспитание физических, морально-этических и волевых качеств,
- ✓ привитие навыка гигиены и самоконтроля;
- ✓ приобретение соревновательного опыта;
- ✓ приобретение опыта судейства соревнований

Предполагается выявление и активная психолого-педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития; составление психолого-педагогического портрета - характеристики ребенка, изучение межличностных взаимоотношений и предпочтений в его окружении (в том числе объединении), социуме.

Наряду со средствами общей общефизической подготовки в программу тренировки включаются комплексы специальных упражнений, направленных на развитие скоростных и

скоростно-силовых качеств. На тренировочных занятиях часть времени отводится скоростным беговым упражнениям, бегу с прыжками, всевозможным метаниям, подвижным и спортивным играм.

Большое внимание уделяется бегу, особенно бегу на местности и в лесу. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок происходит с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Юные спортсмены принимают активное участие в соревнованиях муниципального уровня, и видах спорта смежных со спортивным туризмом, таких как, спортивное ориентирование, тем самым приобретает соревновательный опыт, и воспитываются волевые качества.

Целью занятий продвинутого уровня (НП 5 – НП 7) является повышение технического и тактического мастерства в сфере спортивного туризма. Задачами данного этапа являются:

- ✓ отработка технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий,
- ✓ обеспечение безопасности спортивных туристских походов,
- ✓ ведение здорового образа жизни, профилактика вредных привычек,
- ✓ познание окружающего мира в доступных географических районах страны,
- ✓ выявление сильнейших команд и спортсменов.

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование начальных знаний, навыков и умений, полученных на спортивно-оздоровительном и начальных этапах подготовки; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; углубленное знакомство с тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов.

Организационное обеспечение:

- набор учащихся;
- взаимодействие со школой, родителями, СМИ;
- заключение договоров с образовательными учреждениями города о проведении на базе школ занятий по спортивной радиопеленгации;
- первичная диагностика.

Методическое обеспечение:

- программирование деятельности;
- отбор педагогически целесообразных форм работы с детьми и подростками;
- формирование пакета диагностических методик;
- разработка учебно-дидактических материалов;
- комплектование методической копилки, специальной литературы по спортивному туризму, воспитательной и досуговой деятельности.

Мотивационное обеспечение:

- использование современных нетрадиционных форм работы с подростками, методов стимулирования активности и творчества;
- наличие атрибутики;
- применение системы поощрения;
- возможность работы на соревнованиях городского, регионального уровня в качестве помощников начальника дистанции, судей на финише и старте, судей технических этапов.

Информационное обеспечение:

- сбор и анализ информации о деятельности;
- информирование общественности о результатах работы;
- взаимодействие со средствами массовой информации.

Материально – техническое обеспечение:

| № п/п | Наименование оборудования | Количество |
|---|---|------------|
| Оборудование и снаряжение общетуристского назначения | | |
| 1. | Палатка туристская 2-х местная | 3 |
| 2. | Палатка туристская 3-4-х местная | 3 |
| 3. | Тенты от дождя 3х4 м | 3 |
| 4. | Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная | 1 |
| 5. | Тент на палатку типа «Зима» (верхний, серебрянка) | 1 |
| 6. | Печка туристская разборная с трубой | 1 |
| 7. | Стол складной туристский | 2 |
| 8. | Стул складной туристский | 4 |
| 9. | Пила двуручная в чехле | 2 |
| 10. | Пила туристская компактная (струна) | 2 |
| 11. | Топор большой в чехле | 1 |
| 12. | Топор малый в чехле | 1 |
| 13. | Кольшки для палаток | 100 |
| 14. | Набор туристских котлов (3-10 л) | 1 |
| 15. | Тросик костровый | 2 |
| 16. | Аптечка медицинская в упаковке | 1 |
| 17. | Ремонтный набор в упаковке | 1 |
| 18. | Коврик теплоизоляционный | 10 |
| 19. | Горелка газовая походная | 3 |
| 20. | Баллоны газовые к горелке | комп. |
| 21. | Карточка системы электронной отметки (ЧИП) SI-8 (30 отметок) | 60 |
| 22. | Карточка системы электронной отметки (ЧИП) tCard (25 отметок) | 100 |
| 23. | Станция электронной отметки на КП BS8 | 30 |
| 24. | Станция управляющая BS7-USB | 2 |
| 25. | Часы стартовые сигнальные | 1 |
| 26. | Комплект оборудования контрольного пункта | 20 |
| 27. | Фонарь налобный светодиодный "Petzl" | 10 |
| 28. | Секундомер | 20 |
| 29. | Компас жидкостный "Москомпас" модель 11С | 15 |
| Специальное снаряжение для дисциплины: «дистанция – пешеходная» и «дистанция - лыжная» | | |
| 30. | Веревка основная (20 м) | 2 |
| 31. | Веревка основная (30 м) | 2 |
| 32. | Веревка основная (40 м) | 2 |
| 33. | Веревка основная (50 м) | 2 |
| 34. | Веревка основная (60 м) | 2 |
| 35. | Спецполотно (носилки) | 1 |
| 36. | Система страховочная | 8 |
| 37. | Карабин туристский (автомат) | комп |
| 38. | Альпеншток | 4 |
| 39. | Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм) | 2 |
| 40. | Каска защитная | 8 |
| 41. | Полиспаст | 1 |
| 42. | ФСУ | 8 |
| 43. | Жумары | 8 |
| 44. | Кошки альпинистские | комп |
| 45. | Молоток скальный | 1 |
| 46. | Крючья ледовые | 6 |
| 47. | Крючья скальные | комп |
| 48. | Лыжи спортивно-беговые | комп |
| 49. | Лыжные палки | комп |
| 50. | Ботинки лыжные | комп |

| | | |
|---|---|------|
| 51. | Средство для транспортировки пострадавшего - волокуша разборная | 1 |
| Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося | | |
| 52. | Рюкзак объемом 90 или 110л | 1 |
| 53. | Спальный мешок в чехле | 2 |
| 54. | Туристские ботинки или обувь на твердой подошве | 1 |
| 55. | Обувь спортивная (типа шиповки) | 1 |
| 56. | Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм) | 2 |
| 57. | Спортивный тренировочный костюм | 2 |
| 58. | Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной) | комп |
| 59. | Коврик туристский | 2 |
| 60. | Лыжи с креплениями и ботинками | комп |
| 61. | Лыжные палки | 1 |
| 62. | Фонарик с комплектом запасных батареек | 2 |
| 63. | Система страховочная | 1 |
| 64. | Карабин туристский (автомат) | 8 |
| 65. | Каска защитная | 1 |
| 66. | Гермомешок для личного снаряжения | 1 |

Наглядные и дидактические пособия:

- для оформления тетрадей учащихся наличие картинок и схем по различным темам;
- тематические презентации фотоальбомы
- сборник тематических кроссвордов;
- таблицы, схемы, иллюстрации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алиева С.В.* Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева . - М.: Дашков и К, 2013.
- Аронова, Т.В.* Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. - М.: ИЦ Академия, 2013
- Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
- Бабенко Т. И., Каминский И. И.* Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. - Ростов-н/Д: Изд-во облИУУ, 1995.
- Велитченко В. К.* Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - (Б-ка учителя физ. культуры).
- Воронов Ю. С.* Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков на основе методик и активного обучения: Метод, рекомендации для тренеров. - Смоленск, СГИФК, 1999.
- Воронов Ю. С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. -М.: ФСО РФ, 1998.
- Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ, учителей физической культуры и руководителей туристских кружков. - Смоленск, 1998.
- Ганопольский В. И.* Туризм в общеобразовательной школе: Учебно-метод. материал. - Минск: ООО «Финадо», 1996.
- Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2014.
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 годов.
- Ильичев А. А.* Зимняя аварийная ситуация. - М.: МГЦТК «Дорога», 1991.
- Ильичев А. А.* Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
- Казаренков В. И.* Внеурочные занятия школьников по учебным предметам: Учеб. пособие. - Ростов-н/Д: Изд-во Ростов, гос. пед. ун-та, 1994.
- Кодыш Э. Н.* Соревнования туристов: пешеходный туризм. -М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Козлова Ю. В., Ярошенко В. В.* Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. -М.: ООО «Издат-Школа», 1997.
- Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Константинов Ю. С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю. С.* Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
- Константинов Ю. С.* Подготовка судей по спортивному туризму. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
- Кошельков С. А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Кричевский Р.Л., Дубровская Е.М.* Социальная психология малой группы. – М.: 2001.
- Кругов А.И.* Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006.
- Крутецкая В.А.* Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
- Кулагина И. Ю.* Возрастная психология: (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пособие. - 3-е изд. - М.: УРАО, 1997.

Лекарственные препараты, применяемые в спортивной медицине / Под ред. Вайнбаума. - М.: Медицина, 1974.

Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Метод, пособие. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

Мартынов А. И. Психология спорта. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2001.

Мониторинг образовательных результатов в учреждениях дополнительного образования детей (методические материалы для педагогов и специалистов системы дополнительного образования детей)/ Ответственная за выпуск Цветкова Т.А.- Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮ, ИЦ «Пионер». – 2003. – 56 с.

Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. -М.: ФСО, 1997.

Останин А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: РМАТ, 2001.

Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный ветер», 2003.

Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я), - М.:2013.

Панфилов А. М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ

Приказ об утверждении норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «спортивный туризм», от 18.09.2014 г., - Министерство спорта России.

Проблемы детско-юношеского туризма: Научно-методический журнал ММАДЮТиК. - 1999-2002.

Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1969.

Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности: Учеб. пособие. - М.: Мое. психолого-социальный ин-т: Флинта, 1998.

Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», - М, 2014.

Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – лыжная», - М, 2014.

Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Сам себе доктор: (Как оказать первую медицинскую помощь в различных условиях до прибытия врача). - Минск: Беларусь, 1993.

Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях: Мед. справочник. - СПб.: Герион, 1995.

Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

Сухов А.Н. Социальная психология. – М.: ИЦ Академия, 2005.

Туристские обязанности: Метод, пособие для туристов и их руководителей / Сост. Н. Костерев. - М.: Изд-во турклуба «Гадкий утенок» ЦДЮТур «Хорошево», 1997.

Туристский терминологический словарь: Справочно-метод. пособие / Авт.-сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальное. - М.: Советский спорт, 1999.

Усков А. С. Практика туристских путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. - СПб.: Творческий учебный центр «ГЕОС», 1999.

Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Федотов Ю. Н., Бостонов И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.

Фесенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Шибеев А. В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду?: (Программированные задания для контроля и закрепления знаний). - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996

Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А. Касьянов. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Буланова Н. А. Как пойти в поход? - Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.

Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». - Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.

Дубровский В. И. Все виды массажа. - М.: Молодая гвардия, 1992.

Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общ. ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.

Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.

Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.

Кричевский Р.Л., Дубровская Е.М. Социальная психология малой группы. – М.: 2001.

Круглов А.И. Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006.

Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой доврачебной помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008

Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - "М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. - СПб.: Герион, 1995.

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

Тесты для взрослых и детей: Сб. зарубежных методик. - М.: ГИТИС, 1994.

Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

ПРИЛОЖЕНИЯ

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Программы "Спортивный туризм"

3 часа в неделю, 138 часов в год

Модуль 1: спортивно-оздоровительный (СОГ 1-1)

| Наименование темы | Кол-во часов | | | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | | июнь | | июль | | август | | |
|---|--------------|----|----|----------|---|---------|---|--------|---|---------|---|--------|---|---------|---|------|---|--------|---|-----|---|------|---|------|---|--------|---|--|
| | в | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | |
| 1. Введение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оздоровительная роль туризма | 1 | 1 | - | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила поведения юных туристов | 1 | 1 | - | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основы безопасности в природной среде | 3 | 1 | 2 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| Основы безопасности дома и в школе | 3 | 1 | 2 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| Личное снаряжение и уход за ним | 3 | 1 | 2 | | | 1 | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Личная гигиена юного туриста | 3 | 1 | 2 | | | | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Питьевой режим на туристской прогулке | 3 | 1 | 2 | | | | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Групповое снаряжение и уход за ним | 3 | 1 | 2 | | | | | | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Индивидуальный и групповой рем. набор | 3 | 1 | 2 | | | | | | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Организация биваков и охрана природы | 3 | 1 | 2 | | | | | | | 1 | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Установка палаток | 3 | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | | | | | | | | |
| Тур. группа на тур. прогулке (экскурсии) | 15 | 2 | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 1 | | | | 6 | | 6 | | |
| 3. Азбука топографии | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мой дом, моя школа, школьный двор | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| План местности | 2 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Условные знаки | 3 | 1 | 2 | | | | | | | | | 1 | | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Ориентирование по сторонам горизонта | 3 | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | | | | | | | | | | |
| 4. Тур-ое и экскур-ое ориентирование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ориентирование на местности | 2 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Виды туристского ориентирования | 2 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| Способы отметки на КП | 2 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| Экскурсионное ориентирование | 2 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 6. Основы краеведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Родословие | 2 | 1 | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Земляки | 2 | 1 | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Природное наследие | 2 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 68 | 24 | 44 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Вопросы по теоретической подготовке к программе: «Спортивный туризм»

Спортивно-оздоровительная подготовка

1. Какие виды туризма существуют (перечислить), особенности каждого вида.
2. Понятие о личном и групповом снаряжении, требование к нему.
3. Какие туристские должности в туристской группе, охарактеризовать каждую.
4. Требования к выбору места для привала и ночлега. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.
5. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой.
6. Основные и дополнительные направления на стороны горизонта. Их градусное значение. Устройство спортивного жидкостного компаса. Правила общения с компасом.
7. Определение азимута. Определение точки стояния на спортивной карте.
8. Почему наш город называют трижды рожденным? На какие районы делится наш город. Назовите памятники истории и культуры своего района.
9. Составить список личной медицинской аптечки.
10. Оказать первую доврачебную помощь при ожогах и вывихах. Наложение повязок. Приемы транспортировки пострадавшего.