



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 № 2 от 10.04.2024 г.

Утверждена приказом зам. директора
по УВР МБОУ ДО «Эдельвейс»
от 10.04.2024 г. № 60 - ОД
Т.А. Мельникова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Возраст детей: 11-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор составитель:
Забкова Л.В., тренер – преподаватель

Методическое сопровождение:
Гордеева Э.Я., заместитель директора по УВР

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план 1 года обучения
3. Содержание программы 1 года обучения
4. Учебный план 2 года обучения
5. Содержание программы 2 года обучения
6. Методическое обеспечение
7. Список литературы

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.

Направленность - физкультурно–спортивная.

Новизна программы

Программа «Спортивный туризм» разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

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 Сан ПиН 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 гг.;
- ✓ 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.

Педагогическая целесообразность

Привлекательность занятий спортивным туризмом состоит также и в разнообразии его видов. Туризм – это вид деятельности, включающий в себя серьезную физическую подготовку в зале и на свежем воздухе, теоретические занятия, специальные тренировки, сборы, соревнования на маршрутах (походы) и на дистанциях. Данная программа не ограничивает вид туризма (пешеходный, спелео, лыжный, водный), а занятия, особенно на местности, проходят в соответствии с сезоном года. Во время подготовки к походам и соревнованиям для всех учащихся в обязательном порядке проходят занятия по основам оказания первой доврачебной помощи.

Подготовка к спортивным дистанциям включает работу на различных естественных препятствиях (реки, скалы, обрывы и др.) на местности и в спортивном зале (искусственные объекты) со специальным оборудованием, как в команде, в связках, так и лично. Неотделимо от спортивного туризма и спортивное ориентирование. Умение работать с картой, определять свое местоположение необходимо и для участия в соревнованиях, и в походах.

Цель программы – способствовать развитию интеллектуальных, физических и патриотических качеств личности средствами спортивного туризма и подготовка спортсменов различного 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.

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:

Год	Модуль	Разряды в соответствии с ЕВСК	Походы
1	1	2ю – 3	ПВД, УТП, 3 ст. сл
1	2	2ю – 3	ПВД, УТП, 3 ст. сл
1	3	2ю – 3	ПВД, УТП, 3 ст. сл

2	1	3 – 2	ПВД, УТП, 3-2 ст. сл
2	2	3 – 2	ПВД, УТП, 3-2 ст. сл
2	3	3 - 2	ПВД, УТП, 3-2 ст. сл

Возраст детей

Программа «Спортивный туризм» рассчитана на детей и подростков в возрасте от 11 до 18 лет, имеющие допуск врача к занятиям спортом.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, каждый год по 76 часов.

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 – 1-2 раза в неделю, продолжительность занятий в день: 1 раз по 45 мин или 2 раза по 45 мин, занятия на местности или поход – до 4 часов.

Наполняемость учебных групп

Рекомендуемый минимальный состав группы — 15 человек.

Состав групп является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным.

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.

Учебный план первого года обучения

Состоит из 3-х модулей, всего 76 часов в год.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль «Начинающий турист»	24	7	17
2.	Модуль «Сезонный туризм»	26	4	22
3.	Модуль «Идём в поход»	26	2	24
	Итого	76	13	63

Модуль «Начинающий турист»

Цель:

Ознакомление с видами туризма и его основами, развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся.

Задачи:

Воспитательные

– удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

– организация досуга средствами физической культуры

Развивающие:

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спортивного туризма;

Обучающие:

– обучить основным туристско-бытовым навыкам юного туриста;

– обучить навыкам ориентирования по сторонам горизонта;

– обучить основным навыкам пешеходного туризма.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- оздоровительную роль туризма;

- правила техники безопасности на занятиях по спортивному туризму в пешеходных походах и на пешеходных дистанциях;
 - основные приемы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего в пешеходном туризме.
- уметь:
- вязать основные туристские узлы;
 - выполнять основные элементы по туристским навыкам (установка и снятие палатки, разведение костра, сбор медицинской аптечки для похода и т.д.);
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в спортивном туризме.

Учебно-тематический план модуля «Начинающий турист»

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
Основы туристско-спортивной подготовки			
Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-
Воспитательная роль спортивного туризма	1	1	-
Спортивное ориентирование			
Условные знаки спортивных карт	1	-	1
Изображение рельефа на картах	1	-	1
Организация туристского быта в полевых (походных) условиях			
Биваки. Организация бивачных работ	1	1	-
Питание в спортивных походах	1	1	-
Обеспечение безопасности			
Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, при занятиях спортом, мероприятиях	1	1	-
Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	1	1	-
Спортивный туризм - группа дисциплин "дистанция"			
Технические этапы "дистанция-пешеходная" 1,2 – го класса	4	-	4
Техника и тактика по дисциплине "дистанция-пешеходная"	2	-	2
Спортивный туризм - группа дисциплин "маршрут"			
Подготовка к спортивному походу, подведение итогов	1	-	1
Режим походного дня	1	1	-
Общая и специальная физическая подготовка			
Общая физическая подготовка	3	-	3
Специальная физическая подготовка	2	-	2
Зачетные мероприятия			
ПВД, УТП, степенные походы, мероприятия, соревнования	3	-	3
ВСЕГО:	24	7	17

Содержание учебно-тематического плана модуля «Начинающий турист»

Основы туристско-спортивной подготовки

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.

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.).

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).

Спортивное ориентирование

Условные знаки спортивных карт

Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и немасштабных 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 спортивных знаков. Чтение спортивных карт по квадратам, нитке маршрута.

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.

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.

Обеспечение безопасности

Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, мероприятиях

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.

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).

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.

Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция»

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.

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.

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).

Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут»

Подготовка к спортивному походу, подведение итогов

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.

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.

Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационнопропагандистской 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.

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.

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.

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).

Общая и специальная физическая подготовка

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, разгибание, 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).

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.

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 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.

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

Зачетные мероприятия

Зачетная экскурсия, поход, соревнования.

ПВД, УТП, степенные пешеходный поход 3-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.

Модуль «Сезонный туризм»

Цель:

Приобретение спортивного опыта для участия в походах, закрепление навыков работы со специализированным инвентарем.

Задачи:

Воспитательные

– удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

– организация досуга средствами физической культуры

Развивающие:

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спортивного туризма;

Обучающие:

– обучить основным туристско-бытовым навыкам юного туриста;

– обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;

– обучить основным навыкам лыжного туризма.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила поведения по спортивному туризму в зимний период;

- основные приемы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего в лыжном туризме.

уметь:

- накладывать стерильные повязки при различных травмах кожного покрова;

- выполнять основные элементы дистанции – лыжная 1 класса;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять приемы страховки и самостраховки в спортивном туризме.

Учебно-тематический план модуля «Сезонный туризм»

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
Основы медико-санитарной подготовки			
Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях по спортивному туризму	1	1	-
Медицинская аптечка для спортивных походов	1	1	-
Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
Транспортировка пострадавшего	1	1	-
Спортивный туризм - группа дисциплин "дистанция"			
Технические этапы "дистанции-лыжная" 1,2 – го класса	4	-	4
Техника и тактика по дисциплине "дистанция-лыжная"	4	-	4
Организация страховки и самостраховки	1	-	1
Общая и специальная физическая подготовка			
Общая физическая подготовка	4	-	4
Специальная физическая подготовка	4	-	4
Зачетные мероприятия			
ПВД, УТП, степенные походы, мероприятия, соревнования	4	-	4
ВСЕГО:	26	4	22

Содержание учебно-тематического плана модуля «Сезонный туризм»

Основы медико-санитарной подготовки

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.

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.

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).

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).

Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция»

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 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.

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).

Организация страховки и самостраховки

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 самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и самостраховкой 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 самостраховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

Общая и специальная физическая подготовка

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. 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.

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.

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.

Зачетные мероприятия

Зачетная экскурсия, поход, соревнования.

ПВД, УПП, степенные пешеходный поход 3-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.

Модуль «Идём в поход»

Цель:

Приобретение спортивного опыта и навыка для участия в походах, получение спортивных разрядов.

Задачи:

Воспитательные

– удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

– организация досуга средствами физической культуры

Развивающие:

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спортивного туризма;

Обучающие:

– обучить основным туристско-бытовым навыкам юного туриста;

– обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;

– обучить основным навыкам лыжного туризма.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила поведения по спортивному туризму в зимний период;

- основные приемы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего в лыжном туризме.

уметь:

- накладывать стерильные повязки при различных травмах кожного покрова;

- выполнять основные элементы дистанции – лыжная 1 класса;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять приемы страховки и само страховки в спортивном туризме.

Учебно-тематический план модуля «Идём в поход»

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
Спортивное ориентирование			
Техника ориентирования на местности	1	-	1
Ориентирование в спортивном походе	1	-	1
Организация туристского быта в полевых (походных) условиях			
Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	1	-	1
Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму	1	-	1
Обеспечение безопасности			
Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, мероприятиях	1	1	-
Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	1	1	-
Спортивный туризм - группа дисциплин "дистанция"			
Технические этапы "дистанция-пешеходная" 1,2 – го класса	5	-	5
Техника и тактика по дисциплине "дистанция-пешеходная"	2	-	2
Организация страховки и само страховки	1	-	1
Спортивный туризм - группа дисциплин "маршрут"			
Подготовка к спортивному походу, подведение итогов	1	-	1
Техника и тактика в некатегорийных, степенных походах	1	-	1

Общая и специальная физическая подготовка			
Общая физическая подготовка	4	-	4
Специальная физическая подготовка	2	-	2
Зачетные мероприятия			
ПВД, УТП, степенные походы, мероприятия, соревнования	4	-	4
ВСЕГО:	26	2	24

Содержание учебно-тематического плана модуля «Идём в поход»

Спортивное ориентирование

Техника ориентирования на местности

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

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.

Организация туристского быта в полевых условиях

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

Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму

Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, шпормовке, 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 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).

Обеспечение безопасности

Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, мероприятиях

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.

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).

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, отставших на маршруте.

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

Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция»

Технические этапы «дистанция - пешеходная 1, 2-го класса

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 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.

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.

Организация страховки и само страховки

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 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.

Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут»

Подготовка к спортивному походу, подведение итогов

Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте. 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 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.

Техника и тактика в некатегорийных, степенных походах

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 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).

Общая и специальная физическая подготовка

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. 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 пятку, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями.

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.

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.

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

Зачетные мероприятия

Зачетная экскурсия, поход, соревнования.

ПВД, УТП, степенные пешеходный поход 3-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.

Учебный план второго года обучения

Второй год обучения по программе состоит из 3-х модулей, всего 76 часов в год.

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
4.	Модуль «Начинающий турист_2»	24	11	13
5.	Модуль «Сезонный туризм_2»	26	6	20
6.	Модуль «Идём в поход_2»	26	5	21
	Итого	76	22	54

Модуль «Начинающий турист_2»

Цель:

Приобщение к ценностям туризма, физической культуры, выявление личностных качеств и наклонностей, получение начальных знаний и умений.

Задачи:

Воспитательные

– удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

Развивающие:

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спортивного туризма;

Обучающие:

– обучить основным туристско-бытовым навыкам юного туриста;

– обучить навыкам ориентирования по сторонам горизонта;

– обучить основным навыкам пешеходного туризма.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- оздоровительную роль туризма;
 - правила техники безопасности на занятиях по спортивному туризму в пешеходных походах и на пешеходных дистанциях;
 - основные приемы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего в пешеходном туризме.
- уметь:
- вязать основные туристские узлы;
 - выполнять основные элементы по туристским навыкам (установка и снятие палатки, разведение костра, сбор медицинской аптечки для похода и т.д.);
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
 - выполнять приемы страховки и само страховки в спортивном туризме.

Учебно-тематический план

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
Основы туристско-спортивной подготовки			
Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-
Спортивное ориентирование			
Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	-
Снаряжение ориентировщика	1	1	-
Техника и тактика спортивного ориентирования	2	1	1
Организация туристского быта в полевых (походных) условиях			
Должностное самоуправление в спортивном туризме	1	1	-
Снаряжение для спортивных походов и соревнований	1	1	-
Обеспечение безопасности			
Безопасность в спортивном туризме	1	1	-
Безопасность на дистанциях соревнований	1	1	-
Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная»			
Техника и тактика дисциплина «дистанция-пешеходная» 2 класса	5	-	5
Психологическая подготовка спортсмена	1	-	1
Спортивный туризм - группа «дисциплин – маршрут»			
Подготовка к спортивным походам (экспедициям)	1	1	-
Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов	1	1	-
Подведение итогов туристского спортивного похода (экспедиции)	1	1	-
Общая и специальная физическая подготовка			
Общая физическая подготовка	2	-	2
Специальная физическая подготовка	2	-	2
Зачетные мероприятия			
ПВД, УТП, СП, экспедиция, экскурсия, соревнования	2	-	2
ВСЕГО:	24	11	13

Содержание учебно-тематического плана модуля «Начинающий турист_2»

Основы туристско-спортивной подготовки

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.

Спортивное ориентирование

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.

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.

Снаряжение ориентировщика

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

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).

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.

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.

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.

Организация туристского быта в полевых условиях

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 самостоятельность и ее развитие в походной группе и спортивной команде.

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

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.

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.

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.

Обеспечение безопасности

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).

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.

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.

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.

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

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.

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.

Спортивный туризм - группа «дисциплин – маршрут»

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).

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.

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.

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.

Общая и специальная физическая подготовка

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.

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.

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.

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».

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.

Зачетные мероприятия

Зачетный поход, экспедиция, экскурсия, соревнования

ПВД, УТП, 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.

Модуль «Сезонный туризм_2»

Цель:

Формирование навыка в преодолении естественных препятствий, по средствам применения различной тактики и техники преодоления препятствий

Задачи:

Воспитательные

– удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

– организация досуга средствами физической культуры

Развивающие:

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спортивного туризма;

Обучающие:

– обучить основным туристско-бытовым навыкам юного туриста;

– обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;

– обучить основным навыкам лыжного туризма.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила поведения по спортивному туризму в зимний период;

- основные приемы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего в лыжном туризме.

уметь:

- накладывать стерильные повязки при различных травмах кожного покрова;

- выполнять основные элементы дистанции – лыжная 1 класса;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять приемы страховки и само страховки в спортивном туризме.

Учебно-тематический план

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
Основы медико-санитарной подготовки			
Медицинская аптечка	1	1	-
Основы анатомического строения человека	1	1	-
Оказание первой доврачебной помощи	1	-	1
Техника самомассажа и массажа	1	-	1
Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
Обеспечение безопасности			
Безопасность в спортивном туризме	1	1	-
Безопасность на дистанциях соревнований	1	1	-
Спортивный туризм группы дисциплин "дистанция-пешеходная" и "дистанция-лыжная"			
Техника и тактика дисциплина "дистанция-лыжная" 2 класса	3	-	3
Организация и техника страховки в туризме	1	-	1
Спортивный туризм - группа "дисциплин - маршрут"			
Подготовка к спортивным походам (экспедициям)	1	-	1
Техника и тактика спортивного туризма на лыжных маршрутах	2	1	1
Подведение итогов туристского спортивного похода (экспедиции)	1	-	1
Общая и специальная физическая подготовка			
Общая физическая подготовка	3	-	3
Специальная физическая подготовка	3	-	3
Зачетные мероприятия			
ПВД, УТП, СП, экспедиция, экскурсия, соревнования	4	-	4
ВСЕГО:	26	6	20

Содержание учебно-тематического плана модуля «Сезонный туризм_2»

Основы туристско-спортивной подготовки

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).

Спортивное ориентирование

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.

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.

Снаряжение ориентировщика

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

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

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.

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.

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.

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.

Организация туристского быта в полевых условиях

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 самостоятельность и ее развитие в походной группе и спортивной команде.

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.

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.

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.

Обеспечение безопасности

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.

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.

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).

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.

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

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.

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.

Группа дисциплин «маршрут»

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.

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.

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

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.

Общая и специальная физическая подготовка

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 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.

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.

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.

Зачетные мероприятия

Зачетный поход, экспедиция, экскурсия, соревнования

ПВД, УТП, 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.

Модуль «Идём в поход_2»

Цель:

Приобретение спортивного опыта и навыка для участия в походах, получение спортивных разрядов.

Задачи:*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спортивного туризма;

Обучающие:

- обучить основным туристско-бытовым навыкам юного туриста;
- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- обучить основным навыкам лыжного туризма.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила поведения по спортивному туризму в зимний период;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего в лыжном туризме.

уметь:

- накладывать стерильные повязки при различных травмах кожного покрова;
- выполнять основные элементы дистанции – лыжная 1 класса;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в спортивном туризме.

Учебно-тематический план

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
Туристская топография и спортивное ориентирование			
Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	-
Снаряжение ориентировщика	1	1	-
Техника и тактика спортивного ориентирования	1	-	1
Организация туристского быта в полевых (походных) условиях			
Питание в спортивных походах	2	1	1
Организация туристского быта	1	-	1
Обеспечение безопасности			
Безопасность в спортивном туризме. Безопасность на дистанциях	1	1	-
Спортивный туризм группы дисциплин "дистанция-пешеходная" и "дистанция-лыжная"			
Техника и тактика дисциплина "дистанция-пешеходная" 2 класса	2	-	2
Организация и техника страховки в туризме	1	-	1
Судейская практика на соревнованиях	2	1	1
Спортивный туризм - группа "дисциплин - маршрут"			
Подготовка к спортивным походам (экспедициям)	1	-	1
Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах степенных походов	2	-	2
Подведение итогов туристского спортивного похода (экспедиции)	1	-	1
Общая и специальная физическая подготовка			
Общая физическая подготовка	3	-	3
Специальная физическая подготовка	2	-	2
Техника и тактика скалолазания	1	-	1
Зачетные мероприятия			
ПВД, УТП, СП, экспедиция, экскурсия, соревнования	4	-	4
ВСЕГО:	26	5	21

Содержание учебно-тематического плана модуля «Идём в поход_2»

Туристская топография и спортивное ориентирование

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.

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.

Снаряжение ориентировщика

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

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

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.

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.

Организация туристского быта в полевых условиях

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.

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

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.

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.

Обеспечение безопасности

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». 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).

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.

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

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.

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.

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.

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, шпормовки. 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.

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.

Спортивный туризм группа дисциплин «маршрут»

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 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.

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.

Движение по травяным, осыпным, снежным 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.

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

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.

Общая и специальная физическая подготовка

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 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.

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.

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.

Льжная 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.

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).

Зачетные мероприятия

Зачетный поход, экспедиция, экскурсия, соревнования

ПВД, УТП, 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.

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.

Тренировочный процесс 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.

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.

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 общeturистского назначения		
1.	Палатка туристская 2-х местная	3
2.	Палатка туристская 3-4-х местная	3
3.	Тенты от дождя 3x4 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.	Шпормовка 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

Нормативно-правовая литература

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2) Концепции развития дополнительного образования в РФ до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-Р);
- 3) Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р)
- 4) Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 5) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 6) Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- 7) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242
- 8) «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Список литературы для педагогов

- 1) *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 2) *Алиева С.В.* Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева . - М.: Дашков и К, 2013.
- 3) *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.
- 4) *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
- 5) *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.
- 6) *Велитченко В. К.* Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - (Б-ка учителя физ. культуры).
- 7) *Воронов Ю. С.* Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков на основе методик и активного обучения: Метод, рекомендации для тренеров. - Смоленск, СГИФК, 1999.
- 8) *Воронов Ю. С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. -М.: ФСО РФ, 1998.
- 9) *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.
- 10) *Ганопольский В. И.* Туризм в общеобразовательной школе: Учебно-метод. материал. -Минск: ООО «Финадо», 1996.

- 11) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2014.
- 12) Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
- 13) Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- 14) Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- 15) Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- 16) Кругов А.И. Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006.
- 17) Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
- 18) Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Метод, пособие. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- 19) Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- 20) Мартынов А. И. Психология спорта. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2001.
- 21) 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.
- 22) Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
- 23) Туристские обязанности: Метод, пособие для туристов и их руководителей / Сост. Н. Костерев. - М.: Изд-во турклуба «Гадкий утенок» ЦДЮТур «Хорошево», 1997.

Список литературы для обучающихся

1. Буланова Н. А. Как пойти в поход? - Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
2. 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.
3. Дубровский В. И. Все виды массажа. - М.: Молодая гвардия, 1992.
4. 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.
5. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
6. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
7. Кричевский Р.Л., Дубровская Е.М. Социальная психология малой группы. – М.: 2001.
8. Круглов А.И. Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006.
9. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой доврачебной помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
10. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - "М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.