

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КАПТЫРЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МБОУ «Каптыревская СОШ»
Протокол № 10
«07» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Каптыревская СОШ»
Е.Г. Ильин
Приказ № 52/1
от «07» июня 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

(адаптированная)

«Спортивный туризм»

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:

педагог дополнительного образования

Гайтеров Алексей Николаевич

с. Каптырево, 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация программы дополнительного образования закреплена в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Уставом МБОУ «Каптыревская СОШ»

- Локальными актами МБОУ «Каптыревская СОШ»

Направленность (профиль) программы – физкультурно – спортивная. Программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья; на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

Новизна и актуальность

Многолетний опыт работы с детьми показывает, что самое важное для подрастающего поколения является межличностное общение. Люди могут раскрываться и показывать свои качества в нестандартных ситуациях, где они изучают не только себя, но и лучше узнают других, а такие нестандартные ситуации постоянно возникают как в тренировочном, так и соревновательном процессе, не говоря уже о большой практической значимости походов. Детей привлекает возможность попробовать свои силы в увлекательном и многогранном виде спорта, сравнить свои результаты с мастерами, получить опыт на мастер-классе. Программа включает в себя учебный материал по спортивному туризму, ориентированию, изучению правил соревнований, правил судейства по туризму и регламента различных видов туризма

Актуальность программы. Занятия спортивным туризмом воспитывают в людях умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, которая искусственно создается на различных соревнованиях, а также в походах. Кроме того у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота реакции, высокая работоспособность, умение преодолевать себя.

Педагогическая целесообразность и практическая значимость программы определяется ожидаемым уровнем сформированности основных туристских навыков и краеведческих знаний, умением применять полученные навыки в нестандартных ситуациях, развитием коммуникативных навыков в группе.

Отличительные особенности программы

Программа составлена на основании примерных (типовых) программ: Программы «Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.; Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТиК, 2000-2006 гг.); Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТиК, 2001г.

Многолетняя апробация программы позволяет сделать выводы о качественном отличии в составе учебных групп, прошедших обучение по данной программе от групп, занимавшихся по типовым программам: увеличилось число ребят выполняющих нормативы по СТ, увеличилось

количество ребят, которые выполняют в более юном возрасте нормативы взрослых разрядов, увеличился процент детей, связывающих свои ожидания с профессиями спасателя, тренера – преподавателя или тренера-помощника, а также гида-проводника.

Данная программа включает в себя: туристскую подготовку и занятия туризмом с выполнением разрядных требований Единой Всероссийской спортивной классификации в объеме нормативов и требований «Юный турист» и «Турист России».

Для реализации задач необходимы: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовки.

В разделе физическая подготовка подразумеваются занятия упражнениями и тренировка, как в самом туризме, так и в других видах спорта (легкая атлетика, ориентирование), дополняющих физическую подготовку спортсмена.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения и страховки.

Тактическая подготовка - это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей спортсмена, его снаряжения при прохождении дистанций разных уровней сложности, на разных рельефах.

Теоретическая подготовка должна обогащать и расширять спортсменов в области туризма и спорта. Кроме того, в подготовку туриста включается обучение элементарным навыкам оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшему и транспортировку его в условиях похода с помощью специальных и подручных средств.

Этапы реализации программы, адресат программы, срок и объем учебных часов, формы обучения, режим занятий.

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности для воспитанников на каждом этапе обучения.

I этап - 1-й год обучения. Начальная (базовая) туристская подготовка. Овладение и совершенствование теоретических и практических знаний и навыков по спортивному туризму. Выполнение зачетных нормативов и требований на получение юношеских взрослых разрядов по туризму.

II этап – 2-й год обучения. Продвинутая туристская подготовка. Дальнейшее совершенствование навыков по спортивному туризму. Овладение навыками оказания первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего, овладение приемами ведения спасательных работ.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 11 до 17 лет.

Контингент учебного объединения.

Комплектовать состав учебного объединения следует из детей:

- первый год обучения - 11-13 лет (учащиеся IV- VI классов);
- второй год обучения – 14-17 лет (учащиеся VII-IX (X) классов);

В составе учебного объединения должно быть не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько больше детей, учитывая последующий отсев занимающихся.

Заниматься в учебном объединении могут мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к соревнованиям, походам и получить на каждого ребенка медицинскую справку – разрешение заниматься туризмом. Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий учебного объединения и его участие в походах, соревнованиях.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в учебное объединение тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием.

Количество детей по годам обучения.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15 человек, второго года — не менее 10 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся, следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно когда изучается специализация.

Периодичность занятий:

- количество занятий в неделю - 2 часа в неделю, 68 часов в год, 136 часов за весь период обучения.

Срок реализации программы – 2 года, работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Форма обучения – очная.

Формы и режим занятий.

Программа рассчитана на 2-х летний цикл обучения подростков 11 – 17 лет. Учебное время, подтверждённое программой, составляет 68 часов (34 учебные недели) учебного года.

Основные формы организации образовательного процесса по программе:

- индивидуальные и групповые занятия;
- практические и теоретические;
- игры, беседы, лекции, походы, соревнования.

Организация учебной деятельности.

Теоретические занятия должны проводиться с использованием наглядных материалов (спортивные и топографические карты, фотографии, отчёты о походах, тематические подборки из периодических изданий и

литературных источников), новейшего туристского снаряжения и технических средств обучения (демонстрация слайдов, аудио и видеозаписей). Практические занятия проводятся преимущественно в специально оборудованном спортивном зале, на местности со сложным рельефом или условиями прохождения.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом исходя из местных условий деятельности объединения.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель - формирование личности учащихся посредством привлечения их к систематическим занятиям спортивным туризмом на основе изучения и познания родного края в туристских походах и на соревновательных маршрутах, формирования навыков оказания помощи и спасения людей, попавших в сложную ситуацию, допрофессиональная подготовка и профессиональная ориентация.

Задачи программы:

Обучающие

- усвоить и закрепить на практике базовые знания техники и тактики спортивного туризма и ориентирования, основы краеведческой работы;

Развивающие

- интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала;

Воспитывающие

- воспитать любви к своему краю, отечеству;
- физическое и духовное совершенствование.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1-й год обучения начальный (базовый) уровень

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки.	12	4	8	
1.1	История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.	2	2	0	беседа, устный опрос
1.2	Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	4	1	3	практическая работа
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.	6	1	5	практическая работа
2	Основы альпинизма и скалолазания.	6	3	3	

2.1	Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.	1	1	0	беседа, устный опрос
2.2	Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.	1	1	0	практическая работа
2.3	Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.	4	1	3	практическая работа
3	Топография и ориентирование.	8	3	5	
3.1	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2	1	1	беседа, устный опрос
3.2	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	2	1	1	практическая работа
3.3	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1	практическая работа
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	0	2	практическая работа
4	Краеведение.	8	4	4	
4.1	Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.	1	1	0	беседа, устный опрос
4.2	Реки и озера родного края. Флора и фауна края.	2	1	1	практическая работа
4.3	Саяно-Шушенский государственный биосферный заповедник.	5	2	3	квест
5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	11	3	8	
5.1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	3	1	2	беседа, устный опрос
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	5	1	4	практическая работа
5.3	Способы очистки воды. Лекарственные растения.	2	1	1	практическая работа
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	1	0	1	практическая работа
6	Обеспечение безопасности в походах. Преодоление естественных препятствий в походах.	10	5	5	

6.1	Техника безопасности при проведении походов.	1	1	0	беседа, устный опрос
6.2	Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.	3	1	2	практическая работа
6.3	Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.	2	1	1	практическая работа
6.4	Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.	2	1	1	практическая работа
6.5	Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.	2	1	1	практическая работа
7	Общая и специальная физическая подготовка.	11	3	8	
7.1	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	1	1	0	беседа, устный опрос
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль.	3	1	2	практическая работа
7.3	Общая физическая подготовка.	2	0	2	практическая работа
7.4	Специальная физическая подготовка.	2	0	2	практическая работа
7.5	Выполнение технических приемов.	3	1	2	практическая работа
8	Контрольные упражнения и соревнования.	2	0	2	
8.1	Контрольные упражнения. Соревнования по спортивному туризму.	1	0	1	практическая работа
8.2	Промежуточная аттестация. Участие в муниципальных соревнованиях по туризму и краеведению.	1	0	1	практическая работа
	ИТОГО за период обучения	68	25	43	

Учебная программа объединения «Спортивный туризм»

1-й год обучения начальный (базовый) уровень

1. Основы туристской подготовки.

1.1. История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства, общественных организаций и органов образования в развитии детско-юношеского туризма и туризма в целом в различные периоды. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в местном регионе. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, конный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и спортивный туризм.

1.2. Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.

Правила организации и проведение туристских походов и экскурсий. Подбор группы, распределение обязанностей. Определение цели путешествия, выбор маршрута.

Практические занятия.

Ведение походных записей. Разработка маршрутов походов. Составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Составление отчета о походе, соревновании.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Значение, режим и особенности питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Хранение продуктов.

Практические занятия.

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Знакомство с правилами разведения костра, виды костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. ТБ при обращении с огнем. Составление меню, списка продуктов на 1 день, на несколько дней похода. Приготовление пищи на костре.

2. Основы альпинизма и скалолазания.

2.1. Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.

Когда и с чего начинается история альпинизма. Разница между понятиями *альпинизм* и *скалолазание*. Специфика горного туризма. Знакомство с известными альпинистами региона.

Практические занятия.

Мастер-класс с альпинистами.

2.2. Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.

Что такое рельеф? Изучение рельефа на картах. Формы рельефа. Характеристика горного массива. Процессы горообразования. Кавказ. Западный Кавказ.

Практические занятия.

Изучение на местности рельефа своего района.

2.3. Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.

Обвязки, скальные туфли, мешочки для магнезии, магнезия. Веревки: статическая и динамическая, виды страховки в связке, обвязки, обувь для трекинга, рюкзаки и спальники, карабины и зажимы.

Правила скалолазания. Техника работы на стенде с зацепами. Техника работы на естественном рельефе.

Движение в горах. Правило ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение прыжков, интервал, движение серпантином, самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Практические занятия.

Работа на скалодроме. Отработка движений группы в горной местности.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.

Роль топографии и топографических карт. Масштаб. Виды масштабов.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي, бергштрихи, отметки высот. Типичные формы рельефа. Характеристика местности по рельефу.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Условные топографические знаки (масштабные и внесматбные).

Практические занятия.

Знакомство с разными формами рельефа на местности и способами его изображения на карте. Работа с разными видами карт. Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков.

3.2. Способы ориентирования. Измерение расстояний.

Ориентирование по горизонту. Азимут. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам света. Азимут. Азимутальное кольцо. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Компас, его устройство. Упражнения по определению азимута, снятия азимута с карты. Ориентирование по небесным светилам, по местным предметам.

Измерение расстояний по карте и на местности. Способы определения точек стояния на карте. Движение по легенде. Измерение кривых линий на карте с помощью нитки и курвиметра. Измерение длины шага при разных темпах ходьбы, измерение среднего шага. Определение расстояния до доступного предмета, до недоступного предмета, определение ширины реки по карте, длины оврага. Способы тренировки глазомера.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение азимутальных треугольников.

Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по легенде.

Измерение расстояний по карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, зависимость его длины от рельефа. Глазомерный способ измерения расстояний. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

3.3. Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Ориентирование по звездам. Определение сторон горизонта по местным предметам.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, нахождение опорных ориентиров и работа с картой. Движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек и выход к населенным пунктам. Поведение членов группы, необходимость дисциплины, с целью предупреждения паники. Действие отдельного участника в случае потери ориентировки.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, звездам.

Определение своего местонахождения на различных картах. Движение по маршруту, по легенде. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3.4. Соревнования по спортивному ориентированию.

Знакомство с разными видами соревнований по спортивному ориентированию.

По способу передвижения:

- ориентирование бегом «ОБ»;
- ориентирование на лыжах «ОЛ»;
- ориентирование на велосипедах «ОВ».

По времени проведения соревнований:

- дневные (в светлое время суток);
- ночные (в темное время суток)

По способу старта спортсменов:

- индивидуальные (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта);

- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);
- групповые (спортсмены имеют общее время старта).

По способу определения результата соревнований:

- однократные (результат одного единственного состязания окончательный результат);
- многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней, определяют окончательный результат);
- квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для выхода в финал).

По способу выполнения задач проводятся следующие виды соревнований по ориентированию:

- ориентирование в заданном направлении, «ЗН» (прохождение отмеченных на карте и

расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению).

- ориентирование по выбору, «ВО» (прохождение КП из числа имеющихся в районе

соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника).

- ориентирование на маркированной трассе, «МТ» (прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции).

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4. Краеведение.

4.1. Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.

Географическое положение родного края, территория и границы. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Рельеф, его разнообразие, полезные ископаемые края. История края, памятные события, проходившие на его территории. Экскурсионные объекты.

Практические занятия.

Знакомство с картой своего края. Проведение краеведческих игр, викторин.

4.2. Реки и озера родного края. Флора и фауна края.

Гидрография родного края. Топонимика названий на карте. Легенды и сказания. Многообразие животного и растительного мира края. Красная книга.

Практические занятия.

Экскурсии по окрестностям. Посещение музеев.

4.3. Кавказский государственный природный биосферный заповедник.

История создания заповедника. Научный отдел заповедника. Охранная и научная деятельность КГПБЗ.

Практические занятия.

Знакомство с картой КГПБЗ. Посещение КГПБЗ, знакомство с музеем в поселке Гузерипль.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

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

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

Практические занятия.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировок. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за вещами. Комплектование аптечки.

5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия.

Оказание первой помощи при различных травмах. Определение травмы, постановка диагноза. Изучение приемов искусственного дыхания. Наложение жгута.

5.3. Способы очистки воды. Лекарственные растения.

Добыча воды, нахождение воды на местности, её обеззараживание. Изучение лекарственных растений, сбор, их назначение и приготовление.

Практические занятия.

Способы обеззараживания воды для питья. Сбор и применение лекарственных растений.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5.5 Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Дисциплина на занятиях и соревнованиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в зале и на стадионе, в лесу. Правила поведения при поездках в транспорте.

Практические занятия.

Отработка техники безопасности на тренировках и в походах

6. Обеспечение безопасности в походах. Преодоление препятствий в походах.

6.1. Техника безопасности при проведении походов, тренировочных занятий.

Особенности совершения переходов в различных условиях. Организация перехода. Тактика перехода. Переходы в горах. Передвижение по сложному рельефу и скалам. Источники опасности на маршруте

Особенности совершения переходов в различных условиях. Организация перехода. Тактика перехода. Переходы в горах. Передвижение по сложному рельефу и скалам. Источники опасности на маршруте.

Характеристика несчастного случая, туристской аварии. Дисциплина при проведении занятий, как фактор безопасности. Опасности, связанные с метеоусловиями, некачественным снаряжением, утомлением. Сезонные факторы опасности. Потеря ориентировки в тёмное время суток. Найденные опасные предметы. Личная подверженность опасности

Правила ПДД. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия.

Организация походов выходного дня, степенных.

6.2. Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения для спортсмена: обвязка, блокировка, карабины, спусковое устройство, зажимы, каски. Виды карабинов, их характеристики и применение при выполнении технических задач. Стандартные страховочные системы. Блокировка страховочного пояса и беседки. Самостраховка. Виды узлов.

Основные правила эксплуатации личного снаряжения. Одежда и обувь для тренировок, уход за ней. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы веревок, карабинов, блоков, зажимов, роликов, преимущества и недостатки. Технические и тактические приспособления спортсмена. Снаряжение для похода, личное и групповое.

Практические занятия.

Подбор снаряжения, подгонка под спортсмена. Вязка узлов.

6.3. Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия.

Совершение походов по маркированным тропам, по разным видам рельефа. Отработка страховок при преодолении естественных препятствий.

6.4. Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.

Авария в безлюдной местности. Оценка обстановки и принятие решения. Составление плана действий. Зависимость планирования действий от особенностей аварийной ситуации. Сохранение целостности группы. Аварийная сигнализация.

Практические занятия.

Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Работа группы с психологом.

6.5. Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.

Разбор и анализ несчастных случаев во время тренировочных занятий, на соревнованиях и в походах. Тактические приемы выхода из аварийных и нестандартных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок эвакуации с маршрута. Работа ПСС. Экскурсия в МЧС.

Практика. Комплектование личного и группового снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Отработка техники вязания узлов.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам, заболоченным участкам.

Практические занятия.

Знакомство с работой ПСС.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

7.1. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

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

Практические занятия.

Изучение строения и функций организма.

7.2. Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

7.3. Общая физическая подготовка.

Планирование общей физической подготовки. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств спортсменов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения мастерства по СТ. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Индивидуальные ежедневные занятия членов группы. Разработка плана различных тренировок.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры.

7.4. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к нагрузкам, развитие выносливости. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящих соревнований.

Практические занятия.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

7.5. Выполнение технических приемов.

Прохождение спусков, подъемов, переправ, скальных участков. Виды самостраховки и командной страховки. Судейская страховка. Рабочая зона, опасная зона, целевая сторона, контрольная линия. Блок этапов. Тактика работы на разных технических этапах. Личное прохождение этапов. Работа связок. Работа группы.

Практические занятия.

Отработка навыков преодоления различных технических этапов.

8. Контрольные упражнения и соревнования.

8.1. Контрольные упражнения.

Знакомство с видами контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год.

Практические занятия.

Сдача контрольных нормативов.

Соревнования по спортивному туризму.

Знакомство с разными видами соревнований по спортивному туризму.

- группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);
- группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму в соответствии планом спортивного комитета, учебного учреждения дополнительного образования. Промежуточная аттестация. Участие в муниципальных соревнованиях по туризму и краеведению.

Учебный план объединения «Спортивный туризм»
2-й год обучения продвинутой уровень

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки.	3	3	0	
1.1.	Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	1	1	0	беседа, устный опрос
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	1	0	1	практическая работа
1.3.	Организация питания.	1	0	1	практическая работа
2.	Основы альпинизма и скалолазания.	5	3	2	
2.1.	Происхождение горных систем. Горные системы мира.	1	1	0	беседа, устный опрос
2.2.	Формы горного рельефа. Процессы горообразования.	1	1	0	беседа, устный опрос
2.3.	Основные правила скалолазания. Горный туризм.	3	1	2	практическая работа
3.	Топография и ориентирование.	10	2	8	
3.1.	Топографическая и спортивная карта.	2	1	1	беседа, устный опрос
3.2.	Компас, работа с компасом.	2	0	2	практическая работа
3.3.	Способы ориентирования.	3	1	2	практическая работа
3.4.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	0	3	практическая работа
4.	Краеведение.	5	1	4	
4.1.	Изучение района путешествия.	2	1	1	беседа, устный опрос
4.2.	Краеведческие наблюдения в походе.	3	0	3	практическая работа

5.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	17	4	13	
5.1.	Специальные средства оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	беседа, устный опрос
5.2.	Симптомы заболеваний, особенности обнаружения их в походных условиях.	3	1	2	практическая работа
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	1	5	практическая работа
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	1	5	практическая работа
6.	Обеспечение безопасности в походах. Преодоление препятствий в походах.	3	2	1	
6.1	Обеспечение безопасности в условиях преодоления сложных естественных препятствий.	1	1	0	беседа, устный опрос
6.2	Техника безопасности в походных условиях.	2	1	1	практическая работа
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	13	2	11	
7.1.	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	0	беседа, устный опрос
7.2.	Планирование спортивной тренировки. Общая физическая подготовка.	3	1	2	практическая работа
7.3.	Специальная физическая подготовка.	4	0	4	практическая работа
7.4.	Выполнение технических приемов.	5	0	5	практическая работа
8.	Контрольные упражнения и соревнования.	2	0	2	
8.1.	Контрольные упражнения. Соревнования по спортивному туризму.	1	0	1	практическая работа
	Итоговая аттестация. Участие в соревнованиях по туризму и краеведению.	1	0	1	практическая работа
9.	Судейская подготовка.	10	4	6	
9.1.	Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Правила туристских соревнований.	1	1	0	беседа, устный опрос

9.2.	Права и обязанности спортивных судей. Судейские категории, порядок и условия их присвоения.	2	1	1	практическая работа
9.3.	Нормативные документы по туризму.	2	1	1	практическая работа
9.4.	Организация и судейство различных видов дистанций. Методика судейства отдельных видов.	2	0	2	практическая работа
9.5.	Организация и проведение школьных соревнований по туризму.	3	1	2	практическая работа
ИТОГО за период обучения		68	21	47	

**Учебная программа объединения «Спортивный туризм»
2-й год обучения продвинутый уровень**

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.

Степенные и категорийные походы. Маршрутная комиссия. Правила организации и проведения туристских походов. Подбор группы, распределение обязанностей. **Практические занятия.**

Определение цели путешествия, выбор маршрута. Ведение походных записей.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания и сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия.

Выбор района путешествия, его изучение. Разработка маршрута

1, 2 категории сложности. Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором, ТБ. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Организация питания.

Особенности организации питания в различных видах туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование

питательных высококалорийных смесей. Зависимость меню от сложности нагрузки и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Практические занятия.

Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

2. Основы альпинизма и скалолазания.

2.1. Происхождение горных систем. Горные системы мира.

Основные сведения о происхождении гор. Основные формы горного рельефа.

Отдельные элементы форм горного рельефа. Ледники и их типы.

Особенности ледниковой поверхности, ледниковые трещины. Понятие о ледопаде.

Морены движущиеся и отложенные, донные, поверхностные, боковые, срединные, береговые, внутренние, конечные.

Общая характеристика наиболее значительных систем мира.

Практические занятия.

Изучение различных форм рельефа во время проведения походов, просмотров фотографий, видеофильмов.

2.2. Формы горного рельефа. Процессы горообразования.

Основные горные системы России, их туристские возможности. Основные хребты, реки, долины; климат, высотность. Кавказ, физико-географические особенности.

Практические занятия.

Работа с картой, нахождение объектов по описанию. Характеристика разных форм рельефа.

2.3. Основные правила скалолазания. Горный туризм.

Специальное снаряжение альпиниста, скалолаза.

Снаряжение для горного путешествия. Веревки, крючья, скальные молотки, закладки, ледобуры.

Основные правила скалолазания. Свободное лазание и искусственное.

Особенности горного похода. Категорийность и сложность перевалов.

Акклиматизация на высоте. «Горная болезнь» что это такое? Особенности питания в горном походе.

Практические занятия.

Отработка навыков работы со специальным альпинистским снаряжением.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них.

Практические занятия.

Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Виды маркировки туристской тропы. Корректировка спортивной карты. Техника рисовки карт. Приёмы составления схемы.

3.2. Компас, работа с компасом.

Устройство компаса, правила пользования им.

Практические занятия.

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

3.3. Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Практические занятия.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3.4. Соревнования по спортивному ориентированию.

Знакомство с разными видами соревнований по спортивному ориентированию.

По способу передвижения:

- ориентирование бегом «ОБ»;
- ориентирование на лыжах «ОЛ»;
- ориентирование на велосипедах «ОВ».

По времени проведения соревнований:

- дневные (в светлое время суток);
- ночные (в темное время суток)

По способу старта спортсменов:

- индивидуальные (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта);
- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);
- групповые (спортсмены имеют общее время старта).

По способу определения результата соревнований:

- однократные (результат одного единственного состязания окончательный результат);
- многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней, определяют окончательный результат);
- квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для выхода в финал).

По способу выполнения задач проводятся следующие виды соревнований по ориентированию:

- ориентирование в заданном направлении, «ЗН» (прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению).
- ориентирование по выбору, «ВО» (прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника).
- ориентирование на маркированной трассе, «МТ» (прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции).

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4. Краеведение.

4.1. Изучение района путешествия.

Изучение краеведческой литературы, периодических изданий, отчетов о спортивных походах. Работа с картографическим и фотоматериалом.

Практические занятия.

Полевой дневник, полевая опись. Составление отчета о походе. Работа с картами.

4.2. Краеведческие наблюдения в походе.

Методика краеведческих наблюдений.

Практические занятия.

Паспорт экскурсионного объекта. Фотографирование, зарисовка, привязка объекта.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

5.1. Специальные средства оказания первой доврачебной помощи.

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия.

Практическое оказание первой помощи условно пострадавшему (определение вида травмы, установка диагноза). Отработка навыков наложения повязок, жгута.

5.2. Симптомы заболеваний, особенности обнаружения их в походных условиях.

Симптомы простудных заболеваний, пищевых отравлений, кислородного голодания.

Практические занятия.

Диагностика заболеваний и травм. Контроль и самоконтроль в условиях автономного похода.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы в области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Практические занятия.

Практическое оказание первой помощи условно пострадавшему (определение вида травмы, установка диагноза). Отработка навыков наложения повязок, жгута.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление разных видов носилок.

Практические занятия.

Разучивание приемов транспортировки. Транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление разных видов носилок.

6. Обеспечение безопасности в походах. Преодоление препятствий в походах.

6.1. Обеспечение безопасности в условиях преодоления сложных естественных препятствий.

Практические занятия.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка при преодолении брода.

Практические занятия.

Практическая отработка навыков движения по различному грунту, преодолению препятствий.

6.2. Техника безопасности в походных условиях.

Опасности в туризме субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Опасные явления природы, возникновение и последствия. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлении, укусе змеи, насекомого. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем в лесу. Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды.

Практические занятия.

Планирование нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Работа в искусственно созданной экстремальной ситуации.

7. Общая и физическая подготовка.

7.1. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля:

самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления.

Практические занятия.

Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами. Легкая атлетика.

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

7.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

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 мешок». 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.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склона, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

7.4. Выполнение технических приемов.

Накопитель. Подводящие и отводные перила. Судейская страховка.

Практические занятия.

Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам. Организация и подключение самостраховки. Наведение перил. Движение по перилам. Самосброс. Спуск (подъем) по склону с верхней командной страховкой. Требования к организации верхней командной страховки. Промежуточные пункты страховки. Подключение к перилам. Переправа маятником через ручей, овраг. Транспортировка груза на этапах.

Наведение и снятие технических этапов. Обеспечение личной страховки и командной страховки. Отработка техники движения и работы в коридоре, рабочей зоне. Работа со специальным снаряжением. Отработка навыков работы на разных видах дистанций.

Личное прохождение этапов. Работа связок. Работа группы.

8. Контрольные упражнения и соревнования.

8.1. Контрольные упражнения.

Практические занятия.

Знакомство с видами контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год.

8.2. Соревнования по спортивному туризму.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму в соответствии планом спортивного комитета, учебного учреждения дополнительного образования. Итоговая аттестация. Участие в открытом Первенстве Республики Адыгея по туризму и краеведению.

9. Судейская подготовка.

9.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Правила туристских соревнований.

Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Работа службы секретариата и информации. Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

Организация работы служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практические занятия.

Знакомство со службой дистанции во время проведения соревнований. Помощь в организации соревнований.

9.2. Права и обязанности спортивных судей. Судейские категории, порядок и условия их присвоения.

Права и обязанности судей. Судейская документация.

Практические занятия.

Работа с документацией.

9.3. Нормативные документы по туризму.

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Правила соревнований по спортивному туризму. Разряды и звания в туризме, ориентировании. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Практические занятия.

Изучение нормативных документов.

9.4. Организация и судейство различных видов дистанций. Методика судейства отдельных видов.

Практические занятия.

Организация и судейство вида «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования по выполнению отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования — «спортивное ориентирование». Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладка азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты. Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков, и включение в программу туристских слетов и соревнований. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства

различных видов. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции: в планировании ее на карте и установке на местности.

Организация и судейство вида «Туристская техника»

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Подбор этапов, соответствующих туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

9.5. Организация и проведение школьных соревнований по туризму.

Практические занятия.

Подготовка и проведение туристских соревнований «Ориентир», «Полоса препятствий», «Школа выживания», «Эко – слёта» для учащихся школы на территории школьного двора, района школы, парковой зоны населенного пункта, за пределами населенного пункта.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По завершении первого года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные гигиенические требования к организации тренировочного процесса в спортивном зале и в полевых условиях;
- требования к организации и проведению туристских соревнований и походов, оформлению документации;
- нормативы выполнения спортивных разрядов и званий по туризму;
- меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований;
- права и обязанности судей. Судейская документация;
- Регламент, Правила по виду спорта «Спортивный туризм».

Обучающиеся должны уметь:

- применять на практике полученные знания по технике и тактике преодоления естественных и искусственных препятствий, организации туристского быта, оказанию первой медицинской помощи, владеть приемами организации страховки и самостраховки при преодолении сложных участков местности, владеть основными приемами ориентирования на местности.
- разрабатывать условия проведения соревнований;
- составлять Положение о соревнованиях;
- применять на практике полученные знания по технике и тактике наведения технических этапов через естественные и искусственные препятствия.

По завершении второго года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- нормативные документы по туризму.
- разрядные требования по виду спорта «Спортивный туризм»

Обучающиеся должны уметь:

- оказывать практическую помощь в организации, проведении, судействе соревнований по спортивному туризму;
- выполнять нормативы на присвоение 2-3 спортивного разряда.

Способы определения результативности.

Контроль может проводиться в следующих формах:

1. Выполнение нормативов
2. Контрольное упражнение
3. Участие в соревнованиях
4. Собеседование
5. Вопросник по программе

Подведение итогов:

- промежуточная аттестация после первого года обучения;
- итоговая аттестация после второго года обучения.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Перечень минимального оборудования и технического снаряжения необходимого учебному объединению «Спортивный туризм»

№	Наименование	Количество
1.	Палатка туристская (3-х 4-х местная)	2-3 шт.
2.	Спальный мешок	15 шт.
3.	Рюкзак (40-50 литров)	15 шт.
4.	Рюкзак (75-80 литров)	15 шт.
5.	Коврик теплоизоляционный	16 шт.
6.	Газовая горелка	2 шт.
7.	Тент	2 шт.
8.	Компас жидкостный	15 шт.
9.	Веревка основная d = 10 мм (длина от 20 до 45 метров)	5 шт.
10.	Репшнуры d= 8 мм (2м)	15 шт.
11.	Карабины туристские	30-40 шт.
12.	Спусковое устройство (восьмерка)	6-8 шт.
13.	Страховочные системы	15 шт.
14.	Карты, схемы, атласы	комплект
15.	Штормовой костюм	15 шт.
16.	Курвиметр, транспорир	2-4 шт.
17.	Ремонтный набор	1 комплект
18.	Медицинская аптечка	1 комплект
19.	Снаряжение для спортивных игр	комплект
20.	Костровое оборудование	2 комплекта
21.	Топор, пила	комплект

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в по спортивному туризму и имеющим высшее педагогическое образование.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, технических средств обучения, новейшего туристского снаряжения. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», «Правил проведения соревнований по спортивному туризму», «Временных правил организации и проведения соревнований учащихся РФ «Школа безопасности».

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, походов, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание следует обратить на общую и специальную подготовку детей.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Для проведения контроля степени обученности детей после каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия — похода, слета, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Республики Адыгея, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов, соревнований. Практически важно после каждого учебно-тренировочного выхода на очередном занятии кружка или прямо у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода или соревнования. Для руководителя обсуждение – еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Начать обсуждение может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, какие показаны результаты, что увидели, чему научились, какой норматив выполнили, какие места заняли, достигли ли поставленных целей. Но важно, конечно, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения; решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить кружковцев к выступлениям на таких соревнованиях.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебный процесс основывается на следующих принципах обучения: индивидуальности, добровольности, самостоятельности, постепенности, доступности, динамичности, научности, систематичности, целостности, линейности, преемственности, результативности, связи теории с практикой. При этом используются различные формы обучения: индивидуальная, групповая и коллективная. Методы обучения, внедряемые в учебно-воспитательный процесс, учитывают уровень деятельности учащихся в определённой иерархии. Учащийся постепенно поднимается по ступеням интеллектуальной активности и самостоятельности. Он идёт от восприятия и усвоения готовой информации (объяснительно-иллюстративный метод), через воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности (репродуктивный метод) и далее через знакомство с образцами решения проблем.

Используется метод самореализации и самоуправления, который осуществляется через различные творческие дела и участие в разнообразных туристских мероприятиях.

Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания. Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на анализе качества усвоения программы.

Для обеспечения учебного процесса, необходимы средства обучения (туристское снаряжение и оборудование, материалы, ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы,)), карты и схемы, плакаты и макеты, таблицы..

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Республики Адыгея, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к

занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Перечень методических материалов:

- учебные пособия (плакаты, спортивные карты, макеты форм рельефа местности),
- учебная литература,
- фотографии, видеофильмы, аудиозаписи, рисунки.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Для педагога

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме.- М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: ФиС, 1974.
3. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного похода. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
5. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.: ЦДЭТМ МП РСФСР, 1985.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК РФ, 2000.
7. Костарнова Н.К. Тайны географических названий. – Майкоп: изд. «Магарин О.Г.», 2009.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Кудряшов Б.Р. Энциклопедия выживания.- Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
12. Методика врачебно – педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
13. Школа альпинизма. – М.: ФиС, 1989.
14. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

2. Для обучающихся и родителей

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.

2. Волович В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
6. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
7. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
8. Шibaев А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.