

Краевое государственное бюджетное учреждение
Дополнительного образования «Алтайский краевой центр детского
отдыха, и краеведения «Алтай»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»
Протокол № 1 от «22» 09 2020г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора КГБУ ДО
АКЦДОТиК «Алтай»
Приказ № 159 от «22» 09 2020г
О.П. Савельева



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Водный туризм»
Направленность- туристско-краеведческая
Обучающиеся от 6,5 до 18 лет.
Срок реализации программы 5 лет

Автор-составитель:
Соколова Виктория
Евгеньевна
педагог дополнительного
образования

Барнаул
2020

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с современными нормативными документами:

- федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- письмо от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», где имеется рекомендуемый режим занятий по дополнительным общеразвивающим программам в соответствии с направленностями детских объединений в течение недели, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
- приказом № 535 от 19.03.2015г «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- устав МБУ ДО «Детский эколого-туристический центр».

Является модифицированной, разработана на основе программы «Водный туризм и гребной слалом» Н.А.Козлов, С.А.Вожаков.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Актуальность программы

Рафтинг и гребной слалом - сравнительно молодые и быстро развивающиеся виды спорта.

Соревнования по рафтингу проводятся на шестиместных (R6) и четырехместных (R4) рафтах (категория А) и в национальных классах судов (категория В), к каковым традиционно относят каяки и катамараны.

В России рафтинг внесен во Всероссийский реестр видов спорта в 2003 году (Приказ Госкомспорта №890 от 06.11.2003). Номер-код вида спорта -1740001411Я.

Федерация рафтинга России <http://www.rusraftfed.ru> аккредитована Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. (Аттестат аккредитации Серия А № 000094 от 06.04.2004).

Утверждены разрядные требования, всероссийские и межрегиональные соревнования включаются в Единый календарный план (ЕКП) спортивных мероприятий Минспорттуризма РФ

Алтайский край имеет хорошие возможности для развития рафтинга. Множество открытых водных акваторий позволяют с середины апреля по конец

октября ставить технику гребли на открытой гладкой воде практически во всех районах Алтая. На этих же акваториях проводятся соревнования физкультурно-спортивных организаций. Для проведения региональных, окружных, всероссийских и даже международных соревнований пригодна акватория рек Песчаная, Катунь, Бия, Чарыш, Кумир, Сема, Чуя, Майма.

В зимний сезон тренировки спортсменов проводятся в крытых бассейнах. Там спортсмены работают над техникой гребли, техникой самоспасения. В состав занятий по общей физической подготовке включается плавание, работа в тренажерных залах. Обязательным элементом подготовки гребцов является лыжная подготовка. В целях повышения общей выносливости, развития интеллектуальных способностей используется скалолазание.

Сегодня в Бийске рафтингом занимается уже более ста человек. Отсутствие учебной программы по данному виду спорта обусловило острейшую необходимость ее написания. Данная программа составлена (с опорой) на основе образовательных программ. «Водный туризм, рафтинг», составитель Меновщиков Л. В.; «Рафтинг» (номер-код вид спорта -1740001411Я)» составители Ананьева М. С., Губаненков С. М., Ниренбург Т. Л.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-18 лет (до 21 года - в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов. Объединения обучающихся организуются как на весь календарный год, в соответствии с утвержденными учебными планами и программами. Зачисление в объединение обучающегося производится по заявлению его родителей (законных представителей). При зачислении обучающегося ему и его родителям (законным представителям) предоставляется для ознакомления Устав, лицензия на право ведения образовательной деятельности, свидетельство о государственной аккредитации, регламентирующие организацию образовательного процесса. При приеме в объединение требуется медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося.

Цель программы:

- создание условий для оздоровления, повышения спортивного мастерства детей и молодежи, достижения высоких спортивных результатов в рафтинге;
- создание модели дополнительного к общему образовательного процесса физкультурно-спортивной направленности, нацеленного на всестороннее развитие, гражданское и патриотическое воспитания.

Задачи программы:

- привлечь подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рафтингом и гребным слаломом;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, взаимопонимания и взаимовыручки;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовленности, освоить и совершенствовать технику гребли;
- выполнить спортсменами нормативы по виду спорта «рафтинг» и «гребной слалом»;

Срок реализации

Программа «Водный туризм и гребной слалом» рассчитана на 5 лет обучения и реализуется с детьми 10-18 лет.

Режим занятий

Количество часов по разделам программы 1-5 годов обучения варьируются исходя из учебной нагрузки педагога и составляют

324 часа (216 часов на занятия - 3 раз в неделю по 2 часа) и 108 часов - 3 часа в неделю в накопительную систему для участия в учебно-тренировочных походах, соревнованиях.

Продолжительность – 40 мин.

Форма обучения – очная

Организация учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, стажерско-тренерская (капитаны команд) и судейская практика.

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных (академических) часов в неделю. Выездные занятия с целью проведения тренировок на естественных водоемах, занятий лыжной подготовкой и ориентированием организуются в выходные дни и в каникулярный период. В каникулярное время спланированные частота и длительность занятий (тренировок) увеличиваются, проводятся многодневные учебно-тренировочные сборы, организуются выезды для участия в соревнованиях.

В целях повышения качества и безопасности учебно-тренировочного процесса тренеры могут объединяться в бригады с возложением солидарной индивидуальной ответственности за жизнь и здоровье допущенных на тренировку спортсменов.

Учебные группы формируются с учетом пола, возраста и степени требований по спортивной подготовке и умению плавать. Занятия в группах проводятся как групповым методом, так и индивидуально.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания общекультурного и исторического характера, касающиеся выбранного вида спорта; знания в области гигиены и медико-биологического контроля, основ спортивной тренировки и биомеханики, тактике прохождения дистанций.

Основными формами теоретических занятий являются:

- лекции;
- семинарские занятия;
- групповые и/или индивидуальные инструктажи по отдельным дисциплинам/дистанциям;
- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- самостоятельные занятия;
- просмотр видеоматериалов: анализ и разбор тренировочного занятия, прохождения дистанций.

Практические занятия. В ходе практических занятий обучающиеся приобретают, закрепляют и совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

По характеру практические занятия делятся на занятия по общефизической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), специальной технической подготовке на воде (СТП).

Общая физическая подготовка спортсмена предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование физических способностей, отвечающих специфике рафтинга. Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку групповой техники спортсменов-рафтеров.

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- участие в многодневных учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, туристских походах;
- стажерско-тренерская и судейская практика;
- работа с материальной частью секции.

Для успешного осуществления подготовки спортсменов-рафтеров и достижения ими высших спортивных достижений учебно-тренировочный процесс и участие в соревнованиях следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах подготовки спортсменов. Соотношение объема общей и специальной подготовки должно постепенно изменяться в сторону увеличения удельного веса занятий специальной физической подготовкой.

Планирование учебно-тренировочного процесса, осуществляемое в процессе составления ежегодных календарных графиков, учитывает следующие факторы:

- возможность суммированного учета рабочего времени педагога,
- климатические особенности места реализации программы,
- материальной базе образовательной организации,
- годовой календарь соревнований по рафтингу.

Темы, перечисленные в описании разделов программы, изучаются не в порядке их перечисления, а в порядке, обусловленном учетом факторов планирования.

В силу зависимости учебно-тренировочного процесса от погодных условий открытой природной среды, а так же по другим причинам, выявившимся в ходе спланированного учебно-тренировочного процесса, в пределах времени, отведенного на реализацию программы, в течение года в календарные графики могут вноситься значительные изменения.

Для оценки результативности учебных занятий применяется:

- *Входной контроль*

Цель: диагностика имеющихся знаний, умений и навыков обучающихся.

Форма проведения: устный опрос, практическое задание

- *Рубежный контроль*

Проводится в первом полугодии и во втором. Форма проведения: соревнования, эстафеты, сдача нормативов.

- *Итоговый контроль*

Применяется в конце года. Форма проведения: участие в соревнованиях по рафтингу и гребному слалому, согласно «Российскому календарю соревнований по рафтингу и гребному слалому».

К программе разработаны контролирующие материалы, в виде рубежного и итогового контроля для воспитанников, в форме тестовых заданий.

Учебный план
1-й год обучения

п/п	Тема и раздел	Количество часов		
		всего	Теорет.	Практ.
1	Вводное занятие техника безопасности		2	-
2	Основы туристской подготовки	1	8	13
3	Топография и ориентирование	8	8	10
4	Краеведение	8	2	6
5	Основы гигиены и медподготовки	8	8	10
6	ОФП и СФП	3	6	57
7	Техническая подготовка	8	2	36
8	Водный туризм и рафтинг	6	0	16
9	Многодневные походы и соревнования	108		
	Всего за год	324 часа		

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм как способ познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма:

пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра

1.5. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Практические занятия.

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

1.7 Техника безопасности проведения туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

1.8 Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревнованиях. Условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация.

Практические занятия.

Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления мест проведения.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

2.2. Условные знаки

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение.

Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей.

Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

2.4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

2.5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки.

Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояний.

Практические занятия.

Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

2.6. Ориентирование по местным предметам. 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. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источник света в ночное время.

3. Краеведение

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

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

3.2. Изучение района путешествия.

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

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Практические занятия.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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 туриста: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

4.2. Походная медицинская аптечка.

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.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Практические занятия.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноска пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практические занятия.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, 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.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

5.2 Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Практические занятия.

Упражнения на разогрев и растягивание мышц: (в начале каждого занятия): упражнения для мышц ног, упражнения для мышц шеи и туловища. Гимнастика: акробатические упражнения, стойки, кувырки, перекаты, перевороты, упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика: бег по пересеченной местности, (кросс), бег на короткие дистанции. Спортивные и подвижные игры: футбол, подвижные игры на внимание, эстафеты с преодолением препятствий.

6. Техническая подготовка.

Практические занятия.

Узлы: простой, восьмерка, удавка, простой штык, штык с обносом, дубовый, дубовая петля /проводник/, восьмерка-проводник, прямой, булинь, встречный, стремя /выбленочный узел/, схватывающий /одним концом, петлей прусика/, шкотовый, брам-шкотовый.

Виды страховочных систем. Страховка и самостраховка.

Изготовление средств транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего.

Спуск по склону с использованием веревки навешенной руководителем; навешенной участниками.

Подъем по склону с использованием веревки, навешенной руководителем, навешенной участниками.

Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки, с использованием перил, наведенных руководителем; с использованием перил, наведенных участниками.

Режим и темп движения. Распорядок дня.

7. Водный туризм и рафтинг

Практические занятия

Техника гребли на каяке.

Каяк в рафтинге используется как вспомогательное судно, чаще всего – для организации страховки с воды. Время, отводимое в настоящей программе на плавание в каяке, недостаточно, чтобы обеспечить успешные выступления спортсменов в соревнованиях по спортивному туризму и тем более гребному слалому. Но для того, чтобы у спортсмена появилось чувство воды, улучшилось умение чтения водного потока, этого времени вполне хватает. К тому же каяк – очень легкий тип судна, управление которым в большинстве случаев не требует больших физических усилий и доступно подростку

Особенности двигательной деятельности гребца: цикличность, проводка и занос весла, колебания скорости лодки при двигательной деятельности гребца, координация движений гребца, баланс лодки. Посадка в каяк, высадка на берег.

Силы, действующие на каяк. Силы, действующие на лопасти весла. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на гребца и лодку. Внутрицикловая скорость лодки.

Движения гребца-каякера: полный цикл движений; исходное положение для начала гребка; исходное положение для начала проводки; захват воды; фаза гребка и фаза проводки; занос весла для проводки; виды гребков, эскимосские повороты.

Техника гребли на рафте (катамаране)

Гребля на катамаране, обычно катамаране-двойке, может использоваться на первых годах занятий рафтингом, когда рафт еще слишком тяжел для спортсменов, может использоваться для отработки элементов техники гребли и для «сгрябывания» (синхронизации действий) пары гребцов. Опыт показывает, что спортсмены-рафтеры не только могут правильно грести, сидя в катамаране, но и участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции-катамаран и даже выигрывать в них.

Понятие техники гребли. Силы, действующие на рафт (катамаран). Характер приложения силы к веслу. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на тело спортсмена.

Техника посадки в рафт. Посадка в рафте. Определение основных терминов: верхняя рука, нижняя рука, передняя нога, задняя нога. Подбор весла. Положение весла. Цикл движения гребца. Фазы движений гребца: исходное положение, занос весла, вгребание весла, гребок, конец проводки весла, подготовка к гребку, удержание судна на курсе.

Внутрицикловая скорость. Поворотная и маховая техники гребли. Траектория движения лопасти весла во время проводки и выноса. Характерные ошибки при выполнении гребка.

Движение по прямой на гладкой воде. Синхронизация действий команды. Определение курса судна командой. Работа первых номеров. Работа средних номеров. Работа кормовых. Прямой гребок. Усиленный гребок. Отруливание руками, отруливание с опорой на баллон. Линия движения лопасти весла при отруливании. Отруливание с пропуском гребка. Дуговой гребок: прямой, обратный, совместный первого и среднего гребцов правого (левого) борта, совместный среднего и кормового гребцов правого (левого) борта. Подтягивающий гребок, совместный гребцов правого (левого) борта, совместный гребцов правого (левого) борта.

Прохождение ворот на гладкой воде. Прохождение прямых ворот носом. Прохождение обратных ворот с полным оборотом. Прохождение обратных ворот с неполным оборотом. Кормовые ворота с поворотом на 360 градусов. Кормовые ворота со сменой вращения. Прохождения змеек.

Учебный план
2 год обучения

№ п/п	Тема и раздел	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практ.
1.	Вводное занятие техника безопасности	2	2	-
2	Основы туристской подготовки	21	8	13
3	Топография и ориентирование	18	8	10
4	Краеведение	18	12	6
5	Основы гигиены и медподготовки	18	8	10
6	ОФП и СФП	63	6	57
7	Техническая подготовка	38	2	36
8	Водный туризм и рафтинг	36	20	16
9	Многодневные походы и соревнования	108		
	Всего за год	324 часа		

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Водный туризм и рафтинг

Практические занятия.

1.1. Техника гребли на рафте (катамаране)

Гребля на катамаране, обычно катамаране-двойке, может использоваться на первых годах занятий рафтингом, когда рафт еще слишком тяжел для спортсменов, может использоваться для отработки элементов техники гребли и для «сгрябывания» (синхронизации действий) пары гребцов. Опыт показывает, что спортсмены-рафтеры не только могут правильно грести, сидя в катамаране, но и участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции-катамаран и даже выигрывать в них.

Понятие техники гребли. Силы, действующие на рафт (катамаран). Характер приложения силы к веслу. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на тело спортсмена.

Техника посадки в рафт. Посадка в рафте. Определение основных терминов: верхняя рука, нижняя рука, передняя нога, задняя нога. Подбор весла. Положение весла. Цикл движения гребца. Фазы движений гребца: исходное положение, занос весла, вгребание весла, гребок, конец проводки весла, подготовка к гребку, удержание судна на курсе. Внутрицикловая скорость. Поворотная и маховая техники гребли. Траектория движения лопасти весла во время проводки и выноса. Характерные ошибки при выполнении гребка.

Движение по прямой на гладкой воде. Синхронизация действий команды. Определение курса судна командой. Работа первых номеров. Работа средних номеров. Работа кормовых. Прямой гребок. Усиленный гребок. Отруливание руками, отруливание с опорой на баллон. Линия движения лопасти весла при отруливании. Отруливание с пропуском гребка. Дуговой гребок: прямой,

обратный, совместный первого и среднего гребцов правого (левого) борта, совместный среднего и кормового гребцов правого (левого) борта. Подтягивающий гребок, совместный гребцов правого (левого) борта, совместный гребцов правого (левого) борта.

Прохождение ворот на гладкой воде. Прохождение прямых ворот носом. Прохождение обратных ворот с полным оборотом. Прохождение обратных ворот с неполным оборотом. Кормовые ворота с поворотом на 360 градусов. Кормовые ворота со сменой вращения. Прохождения змеек.

Работа на струе. Заход в улово. Выход из улова в струю. Траверс. Прострел. Раскрутка против улова. Прямые ворота носом без смены направления движения, носом со сменой направления движения, кормой. Змейки.

Работа на бурной воде. Особенности прямой гребли на бурной воде. Прохождения (траверсы, прострелы) уловов, валов, бочек. Змейки.

Спасательные работы в программе соревнований по рафтингу и спортивному туризму. Организация спасательных работ на гладкой и на бурной воде.

1.2. Техника гребли на каяке.

Каяк в рафтинге используется как вспомогательное судно, чаще всего – для организации страховки с воды. Время, отводимое в настоящей программе на плавание в каяке, недостаточно, чтобы обеспечить успешные выступления спортсменов в соревнованиях по спортивному туризму и тем более гребному слалому. Но для того, чтобы у спортсмена появилось чувство воды, улучшилось умение чтения водного потока, этого времени вполне хватает. К тому же каяк – очень легкий тип судна, управление которым в большинстве случаев не требует больших физических усилий и доступно подростку.

Особенности двигательной деятельности гребца: цикличность, проводка и занос весла, колебания скорости лодки при двигательной деятельности гребца, координация движений гребца, баланс лодки. Посадка в каяк, высадка на берег.

Силы, действующие на каяк. Силы, действующие на лопасти весла. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на гребца и лодку. Внутрицикловая скорость лодки.

Движения гребца-каякера: полный цикл движений; исходное положение для начала гребка; исходное положение для начала проводки; захват воды; фаза гребка и фаза проводки; занос весла для проводки; виды гребков, эскимосские перевороты.

2. Основы туристской подготовки

2.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм как способ познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия.

Установка палаток. Размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра

2.4. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Практические занятия.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

2.5. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Практические занятия.

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

2.6. Техника безопасности проведения туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила

поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

2.7. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревнованиях. Условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация.

Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления мест проведения.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

3.2. Условные знаки.

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

3.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

3.4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

3.5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Практические занятия.

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

3.6 Ориентирование по местным предметам. 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. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источник света в ночное время.

4. Краеведение.

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

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

4.2 Изучение района путешествия.

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

4.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практические занятия.

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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 туриста: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

5.2. Походная медицинская аптечка.

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.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Практические занятия.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноса пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практические занятия.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штурмовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

6.2 Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Практические занятия.

Упражнения на разогрев и растягивание мышц: (в начале каждого занятия): упражнения для мышц ног, упражнения для мышц шеи и туловища. Гимнастика: акробатические упражнения, стойки, кувырки, перекаты, перевороты, упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика: бег по пересеченной местности, (кросс), бег на короткие дистанции. Спортивные и подвижные игры: футбол, подвижные игры на внимание, эстафеты с преодолением препятствий.

7. Техническая подготовка.

Практические занятия.

Узлы: простой, восьмерка, удавка, простой штык, штык с обносом, дубовый, дубовая петля /проводник/, восьмерка-проводник, прямой, булинь, встречный, стремя /выбленочный узел/, схватывающий /одним концом, петлей прусика/, шкотовый, брам-шкотовый.

Виды страховочных систем. Страховка и самостраховка.

Изготовление средств транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего.

Спуск по склону с использованием веревки навешенной руководителем; навешенной участниками.

Подъем по склону с использованием веревки, навешенной руководителем, навешенной участниками.

Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки, с использованием перил, наведенных руководителем; с использованием перил, наведенных участниками.

Учебный план 3-й год обучения

№ п/п	Тема и раздел	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практ.
1.	Вводное занятие техника безопасности	2	2	-
2	Туристская подготовка	21	8	13
3	Топография и ориентирование	18	8	10
4	Краеведение	18	12	6
5	Первая доврачебная помощь и гигиена туриста	18	8	10
6	ОФП и СФП	63	6	57
7	Техническая подготовка	38	2	36
8	Водный туризм и рафтинг	36	20	16
9	Многодневные походы и соревнования	108		
	Всего за год	324 часа		

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

1. Туристская подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм как способ познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трех-дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое

состояние участников и т.д.) Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования.

Практические занятия.

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Практические занятия.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Практические занятия.

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

1.7 Техника безопасности проведения туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

1.8 Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревнованиях. Условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация.

Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления мест проведения.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

2.2. Условные знаки.

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

2.4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

2.5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Практические занятия.

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

2.6 Ориентирование по местным предметам. 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. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источник света в ночное время.

3. Краеведение.

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

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

3.2 Изучение района путешествия.

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

3.3 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практические занятия.

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения.

4. Первая доврачебная помощь и гигиена туриста

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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 туриста: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

4.2. Походная медицинская аптечка.

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.

4.3. Приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Практические занятия.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноска пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практические занятия.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, 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.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Игровые упражнения для развития мышления, скорости, выносливости, силы.

5.2 Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Практические занятия.

Упражнения на разогрев и растягивание мышц: (в начале каждого занятия): упражнения для мышц ног, упражнения для мышц шеи и туловища. Гимнастика: акробатические упражнения, стойки, кувырки, перекаты, перевороты, упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика: бег по пересеченной местности, (кросс), бег на короткие дистанции. Спортивные и подвижные игры: футбол, подвижные игры на внимание, эстафеты с преодолением препятствий.

6. Техническая подготовка

Практические занятия.

Узлы: простой, восьмерка, удавка, простой штык, штык с обносом, дубовый, дубовая петля /проводник/, восьмерка-проводник, прямой, булинь, встречный, стремя /выбленочный узел/, схватывающий /одним концом, петлей прусика/, шкотовый, брам-шкотовый.

Виды страховочных систем. Страховка и самостраховка.

Изготовление средств транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего.

Спуск по склону с использованием веревки навешенной руководителем; навешенной участниками. Подъем по склону с использованием веревки, навешенной руководителем, навешенной участниками. Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки, с использованием перил, навешенных руководителем; с использованием перил, навешенных участниками.

7. Водный туризм и рафтинг

Практические занятия.

Техника гребли на каяке.

Каяк в рафтинге используется как вспомогательное судно, чаще всего – для организации страховки с воды. Время, отводимое в настоящей программе на плавание в каяке, недостаточно, чтобы обеспечить успешные выступления спортсменов в соревнованиях по спортивному туризму и тем более гребному слалому. Но для того, чтобы у спортсмена появилось чувство воды, улучшилось умение чтения водного потока, этого времени вполне хватает. К тому же каяк – очень легкий тип судна, управление которым в большинстве случаев не требует больших физических усилий и доступно подростку.

Особенности двигательной деятельности гребца: цикличность, проводка и занос весла, колебания скорости лодки при двигательной деятельности гребца, координация движений гребца, баланс лодки. Посадка в каяк, высадка на берег.

Силы, действующие на каяк. Силы, действующие на лопасти весла. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на гребца и лодку. Внутрицикловая скорость лодки.

Движения гребца-каюкера: полный цикл движений; исходное положение для начала гребка; исходное положение для начала проводки; захват воды; фаза гребка и фаза проводки; занос весла для проводки; виды гребков, эскимосские перевороты.

Техника гребли на рафте (катамаране)

Гребля на катамаране, обычно катамаране-двойке, может использоваться на первых годах занятий рафтингом, когда рафт еще слишком тяжел для спортсменов, может использоваться для отработки элементов техники гребли и для «сгрябывания» (синхронизации действий) пары гребцов. Опыт показывает, что спортсмены-рафтеры не только могут правильно грести, сидя в катамаране, но и участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции-катамаран и даже выигрывать в них.

Понятие техники гребли. Силы, действующие на рафт (катамаран). Характер приложения силы к веслу. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на тело спортсмена.

Техника посадки в рафт. Посадка в рафте. Определение основных терминов: верхняя рука, нижняя рука, передняя нога, задняя нога. Подбор весла. Положение весла. Цикл движения гребца. Фазы движений гребца: исходное положение, занос весла, вгребание весла, гребок, конец проводки весла, подготовка к гребку, удержание судна на курсе. Внутрицикловая скорость. Поворотная и маховая техники гребли. Траектория движения лопасти весла во время проводки и выноса. Характерные ошибки при выполнении гребка.

Движение по прямой на гладкой воде. Синхронизация действий команды. Определение курса судна командой. Работа первых номеров. Работа средних номеров. Работа кормовых. Прямой гребок. Усиленный гребок. Отруливание руками, отруливание с опорой на баллон. Линия движения лопасти весла при

отруливании. Отруливание с пропуском гребка. Дуговой гребок: прямой, обратный, совместный первого и среднего гребцов правого (левого) борта, совместный среднего и кормового гребцов правого (левого) борта. Подтягивающий гребок, совместный гребцов правого (левого) борта, совместный гребцов правого (левого) борта.

Прохождение ворот на гладкой воде. Прохождение прямых ворот носом. Прохождение обратных ворот с полным оборотом. Прохождение обратных ворот с неполным оборотом. Кормовые ворота с поворотом на 360 градусов. Кормовые ворота со сменой вращения. Прохождения змеек.

Работа на струе. Заход в улово. Выход из улова в струю. Траверс. Прострел. Раскрутка против улова. Прямые ворота носом без смены направления движения, носом со сменой направления движения, кормой. Змейки.

Работа на бурной воде. Особенности прямой гребли на бурной воде. Прохождения (траверсы, прострелы) уловов, валов, бочек. Змейки.

Спасательные работы в программе соревнований по рафтингу и спортивному туризму. Организация спасательных работ на гладкой и на бурной воде.

Учебный план
4-й год обучения

№ п/п	Тема и раздел	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практ.
1.	Вводное занятие техника безопасности	2	2	-
2	Туристская подготовка	21	8	13
3	Топография и ориентирование	18	8	10
4	Краеведение	18	12	6
5	Гигиена и медподготовка	18	8	10
6	ОФП и СФП	63	6	57
7	Техническая подготовка	38	2	36
8	Водный туризм и рафтинг	36	20	16
9	Многодневные походы и соревнования	108		
	Всего за год	324 часа		

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм как способ познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль

в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трех-дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

Практические занятия.

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование

лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Практические занятия.

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

1.7 Техника безопасности проведения туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

1.8 Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревнованиях. Условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация.

Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления мест проведения.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной

карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

2.2. Условные знаки.

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

2.4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

2.5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Практические занятия.

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

2.6 Ориентирование по местным предметам. 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. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источник света в ночное время.

3. Краеведение.

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

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

3.2 Изучение района путешествия.

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

3.3 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практические занятия.

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения.

4. Гигиена и медподготовка.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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 туриста: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

4.2. Походная медицинская аптечка.

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.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. 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.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноска пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практические занятия.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, 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.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

5.2 Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Практические занятия.

Упражнения на разогрев и растягивание мышц: (в начале каждого занятия): упражнения для мышц ног, упражнения для мышц шеи и туловища. Гимнастика: акробатические упражнения, стойки, кувырки, перекаты, перевороты, упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика: бег по пересеченной местности, (кросс), бег на короткие дистанции. Спортивные и подвижные игры: футбол, подвижные игры на внимание, эстафеты с преодолением препятствий.

6. Техническая подготовка.

Практические занятия.

Узлы: простой, восьмерка, удавка, простой штык, штык с обносом, дубовый, дубовая петля /проводник/, восьмерка-проводник, прямой, булинь, встречный, стремя /выбле-ночный узел/, схватывающий /одним концом, петлей прусика/, шкотовый, брам-шкотовый. Виды страховочных систем. Страховка и само страховка.

Изготовление средств транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего.

Спуск по склону с использованием веревки навешенной руководителем; навешенной участниками. Подъем по склону с использованием веревки, навешенной руководителем, навешенной участниками. Переправа по заранее уложенному бревну без само страховки, с использованием перил, навешенных руководителем; с использованием перил, навешенных участниками.

7. Водный туризм и рафтинг

Практические занятия.

Техника гребли на каяке.

Каяк в рафтинге используется как вспомогательное судно, чаще всего – для организации страховки с воды. Время, отводимое в настоящей программе на плавание в каяке, недостаточно, чтобы обеспечить успешные выступления спортсменов в соревнованиях по спортивному туризму и тем более гребному слалому. Но для того, чтобы у спортсмена появилось чувство воды, улучшилось умение чтения водного потока, этого времени вполне хватает. К тому же каяк – очень легкий тип судна, управление которым в большинстве случаев не требует больших физических усилий и доступно подростку.

Особенности двигательной деятельности гребца: цикличность, проводка и занос весла, колебания скорости лодки при двигательной деятельности гребца, координация движений гребца, баланс лодки. Посадка в каяк, высадка на берег.

Силы, действующие на каяк. Силы, действующие на лопасти весла. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на гребца и лодку. Внутрицикловая скорость лодки.

Движения гребца-каякера: полный цикл движений; исходное положение для начала гребка; исходное положение для начала проводки; захват воды; фаза гребка и фаза проводки; занос весла для проводки; виды гребков, эскимосские перевороты.

Техника гребли на рафте (катамаране)

Гребля на катамаране, обычно катамаране-двойке, может использоваться на первых годах занятий рафтингом, когда рафт еще слишком тяжел для спортсменов,

может использоваться для отработки элементов техники гребли и для «сгрябывания» (синхронизации действий) пары гребцов. Опыт показывает, что спортсмены-рафтеры не только могут правильно грести, сидя в катамаране, но и участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции-катамаран и даже выигрывать в них.

Понятие техники гребли. Силы, действующие на рафт (катамаран). Характер приложения силы к веслу. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на тело спортсмена.

Техника посадки в рафт. Посадка в рафте. Определение основных терминов: верхняя рука, нижняя рука, передняя нога, задняя нога. Подбор весла. Положение весла. Цикл движения гребца. Фазы движений гребца: исходное положение, занос весла, вгребание весла, гребок, конец проводки весла, подготовка к гребку, удержание судна на курсе. Внутрицикловая скорость. Поворотная и маховая техники гребли. Траектория движения лопасти весла во время проводки и выноса. Характерные ошибки при выполнении гребка.

Движение по прямой на гладкой воде. Синхронизация действий команды. Определение курса судна командой. Работа первых номеров. Работа средних номеров. Работа кормовых. Прямой гребок. Усиленный гребок. Отруливание руками, отруливание с опорой на баллон. Линия движения лопасти весла при отруливании. Отруливание с пропуском гребка. Дуговой гребок: прямой, обратный, совместный первого и среднего гребцов правого (левого) борта, совместный среднего и кормового гребцов правого (левого) борта. Подтягивающий гребок, совместный гребцов правого (левого) борта, совместный гребцов правого (левого) борта.

Прохождение ворот на гладкой воде. Прохождение прямых ворот носом. Прохождение обратных ворот с полным оборотом. Прохождение обратных ворот с неполным оборотом. Кормовые ворота с поворотом на 360 градусов. Кормовые ворота со сменой вращения. Прохождения змеек.

Работа на струе. Заход в улово. Выход из улова в струю. Траверс. Прострел. Раскрутка против улово. Прямые ворота носом без смены направления движения, носом со сменой направления движения, кормой. Змейки.

Работа на бурной воде. Особенности прямой гребли на бурной воде. Прохождения (траверсы, прострелы) уловов, валов, бочек. Змейки.

Спасательные работы в программе соревнований по рафтингу и спортивному туризму. Организация спасательных работ на гладкой и на бурной воде.

Учебный план 5-й год обучения

№ п/п	Тема и раздел	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практ.
1.	Вводное занятие техника безопасности	2	2	-
2	Туристская подготовка	21	8	13
3	Топография и ориентирование	18	8	10
4	Краеведение	18	12	6
5	Гигиена и медподготовка	18	8	10
6	ОФП и СФП	63	6	57
7	Техническая подготовка	38	2	36
8	Водный туризм и рафтинг	36	20	16
9	Многодневные походы и соревнования	108		
	Всего за год	324 часа		

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Туристская подготовка

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм как способ познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трех-дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практические занятия.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия.

Установка палаток. Размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Практические занятия.

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

1.6. Техника безопасности проведения туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

1.7. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревнованиях. Условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления мест проведения.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

2.2. Условные знаки.

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С,В,Ю,З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

2.4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

2.5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояний.

Практические занятия.

Способы тренировки глазомера.

Определение расстояния по времени движения.

2.6 Ориентирование по местным предметам. 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. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источник света в ночное время.

3. Краеведение.

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера,

полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали.

Промышленность.

3.2 Изучение района путешествия.

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

3.3 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практические занятия.

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа,

Запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения.

4. Гигиена и медподготовка.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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 туриста: гигиена тела, гигиеническое значение водных

процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

4.2. Походная медицинская аптечка.

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.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Практические занятия.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноска пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практические занятия.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, 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.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

5.2 Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Практические занятия.

Упражнения на разогрев и растягивание мышц: (в начале каждого занятия): упражнения для мышц ног, упражнения для мышц шеи и туловища. Гимнастика: акробатические упражнения, стойки, кувырки, перекаты, перевороты, упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика: бег по пересеченной местности, (кросс), бег на короткие дистанции. Спортивные и подвижные игры: футбол, подвижные игры на внимание, эстафеты с преодолением препятствий.

6. Техническая подготовка.

Практические занятия.

Узлы: простой, восьмерка, удавка, простой штык, штык с обносом, дубовый, дубовая петля /проводник/, восьмерка-проводник, прямой, булинь, встречный, стремя /выбле-ночный узел/, схватывающий /одним концом, петлей прусика/, шкотовый, брам-шкотовый. Виды страховочных систем. Страховка и самостраховка. Изготовление средств транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего.

Спуск по склону с использованием веревки навешенной руководителем; навешенной участниками.

Подъем по склону с использованием веревки, навешенной руководителем, навешенной участниками

Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки, с использованием перил, навешенных руководителем; с использованием перил, навешенных участниками.

7. Водный туризм и рафтинг

Практические занятия.

Техника гребли на каяке.

Каяк в рафтинге используется как вспомогательное судно, чаще всего – для организации страховки с воды. Время, отводимое в настоящей программе на плавание в каяке, недостаточно, чтобы обеспечить успешные выступления спортсменов в соревнованиях по спортивному туризму и тем более гребному слалому. Но для того, чтобы у спортсмена появилось чувство воды, улучшилось умение чтения водного потока, этого времени вполне хватает. К тому же каяк – очень легкий тип судна, управление которым в большинстве случаев не требует больших физических усилий и доступно подростку

Особенности двигательной деятельности гребца: цикличность, проводка и занос весла, колебания скорости лодки при двигательной деятельности гребца, координация движений гребца, баланс лодки. Посадка в каяк, высадка на берег.

Силы, действующие на каяк. Силы, действующие на лопасти весла. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на гребца и лодку. Внутрицикловая скорость лодки.

Движения гребца-каякера: полный цикл движений; исходное положение для начала гребка; исходное положение для начала проводки; захват воды; фаза гребка и фаза проводки; занос весла для проводки; виды гребков, эскимосские перевороты.

Техника гребли на рафте (катамаране)

Гребля на катамаране, обычно катамаране-двойке, может использоваться на первых годах занятий рафтингом, когда рафт еще слишком тяжел для спортсменов, может использоваться для отработки элементов техники гребли и для «сгрябывания» (синхронизации действий) пары гребцов. Опыт показывает, что

спортсмены-рафтеры не только могут правильно грести, сидя в катамаране, но и участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции-катамаран и даже выигрывать в них.

Понятие техники гребли. Силы, действующие на рафт (катамаран). Характер приложения силы к веслу. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на тело спортсмена.

Техника посадки в рафт. Посадка в рафте. Определение основных терминов: верхняя рука, нижняя рука, передняя нога, задняя нога. Подбор весла. Положение весла. Цикл движения гребца. Фазы движений гребца: исходное положение, занос весла, вгребание весла, гребок, конец проводки весла, подготовка к гребку, удержание судна на курсе. Внутрицикловая скорость. Поворотная и маховая техники гребли. Траектория движения лопасти весла во время проводки и выноса. Характерные ошибки при выполнении гребка.

Движение по прямой на гладкой воде. Синхронизация действий команды. Определение курса судна командой. Работа первых номеров. Работа средних номеров. Работа кормовых. Прямой гребок. Усиленный гребок. Отруливание руками, отруливание с опорой на баллон. Линия движения лопасти весла при отруливании. Отруливание с пропуском гребка. Дуговой гребок: прямой, обратный, совместный первого и среднего гребцов правого (левого) борта, совместный среднего и кормового гребцов правого (левого) борта. Подтягивающий гребок, совместный гребцов правого (левого) борта, совместный гребцов правого (левого) борта.

Прохождение ворот на гладкой воде. Прохождение прямых ворот носом. Прохождение обратных ворот с полным оборотом. Прохождение обратных ворот с неполным оборотом. Кормовые ворота с поворотом на 360 градусов. Кормовые ворота со сменой вращения. Прохождения змеек.

Работа на струе. Заход в улово. Выход из улова в струю. Траверс. Прострел. Раскрутка против улова. Прямые ворота носом без смены направления движения, носом со сменой направления движения, кормой. Змейки.

Работа на бурной воде. Особенности прямой гребли на бурной воде. Прохождения (траверсы, прострелы) уловов, валов, бочек. Змейки.

Спасательные работы в программе соревнований по рафтингу и спортивному туризму. Организация спасательных работ на гладкой и на бурной воде.

Прогнозируемые результаты.

В результате освоения всех этапов программы обучающиеся **должны знать:**

- содержание правил соревнований по рафтингу и спортивному туризму (в действующей редакции);
- комплексные краеведческие климатические и метеорологические характеристики районов проведения соревнований и тренировок;
- правила тактического построения и технические приемы прохождения дистанций;
- технику безопасности при движении по дистанциям соревнований и маршрутам походов.

должны уметь:

- ориентироваться на местности по местным признакам, с помощью карты, компаса, спутникового навигатора;
- предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;

- выполнять комплексы медико-биологических наблюдений, необходимых для заполнения дневника спортсмена, а также, наблюдений и исследований, необходимых для составления речных лоций, отчетов о путешествиях.

Методические рекомендации.

Для водного туризма и рафтинга характерен большой объем технической, тактической и теоретической подготовки.

Поэтому для полноценного учебно-тренировочного процесса желательно иметь специально оборудованный учебный класс и участок реки (водоем).

В помещении учебного класса должны находиться столы и стулья для теоретических занятий, учебная доска, доска информации, телевизор компьютер, фото и видео материал.

Учебно-тренировочные водоемы предназначены для основных практических занятий по отработке технических и тактических приемов водного туризма и рафтинга.

Участок реки или водоем - это участок реки, на котором проводят техническую и тактическую подготовку спортсменов. Для обеспечения безопасности участок должен иметь четкие естественные или искусственные препятствия (бочки, валы, улова, течение реки, ворота, безопасные для спортсмена). Роль хорошего водоема в комплексе учебно-тренировочных занятий

по рафтингу трудно переоценить, поскольку число мест для тренировки, особенно в условиях города, весьма ограничено, а круг тренировочных проблем велик. Водоемы дают возможность проводить групповые занятия, тренироваться самостоятельно, а также легко организовывать массовые учебные и агитационные соревнования.

При реализации программы предусматриваются следующие дидактические формы и методы:

Аудиторные:

- тематические лекции, рассказы;
- семинары с докладами учащихся;
- работа с видео материалом: чтение карт, упражнения по определению масштаба, составлению речной лоции;
- разработка маршрута туристского похода, с подробным описанием ориентиров, составлением графика;
- сеансы учебных видеофильмов, слайдпрограмм;
- викторины и конкурсы;
- обучающие игры.

Полевые, водные

- походы выходного дня;
- соревнования;
- отработка техники водного туризма в полевых условиях с применением туристского снаряжения;
- участие в туристских соревнованиях школ, учреждений ДО района;
- преодоление естественных препятствий (бочек, валов);
- занятия по практическому прохождению мини-маршрута.

МАТЕРИАЛЬНОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Спортивные сооружения.

Бассейн.

Минимальная ширина бассейна – около трех метров, минимальная длина – около десяти метров.

Спортивный зал общего назначения.

Используется для занятий игровыми видами спорта, для организации «сухой гребли».

Список специального оборудования и спортивного инвентаря

Звездочкой (*) отмечено обязательное оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации занятий одной учебной группы.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Рафт спортивный шестиместный*	штук	2*
2	Рафт спортивный четырехместный	штук	2
3	Весло рафтовое*	штук	12*
4	Весло рафтовое с зауженной лопастью*	штук	6*- 12
5	Катамаран двухместный*	штук	2*
6	Насос для рафта*	комплект	2*
7	Спасательный жилет*	штук	12*
8	Каска водная*	штук	12*
9	Спасательный конец (конец Александрова)*	штук	4*
10	Байдарка одиночная слаломная (каяк)	штук	2
11	Каное одиночная слаломная	штук	2
12	Весло для байдарки-одиночки слаломное	штук	2
13	Весло для каное-одиночки слаломное	штук	2
14	Доска информационная	штук	1
15	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	комплект	4
16	Козлы для укладки байдарок и каное	штук	1
17	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
18	Секундомер	штук	4
19	Скакалка гимнастическая	штук	12
20	Тренажер для специальной подготовки гребцов		
21	Фартук для байдарки и каное	штук	4
22	Шест бело-зеленый для оборудования дистанции	штук	30
23	Шест бело-красный для оборудования дистанции	штук	10
24	Шнур капроновый для оборудования дистанции	метр	2000

Методические материалы

Литература для педагогов

1. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993.

2. Бутин И. М. Лыжный спорт. – М.: Просвещение, 1983.
3. Веткин В. А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. – М.: Советский спорт, 2011.
4. Водный туризм /под ред. В.Н. Григорьева – М.: Профиздат, 1990.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 2007.
6. Иссурин В. Б. Блоковая переодизация спортивной тренировки. М.: Советский спорт, 2010.
7. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсменов. – Москва: «ЭльфИПР», 2004.
8. Линчевский Э.Э Психологический климат туристской группы. – 2-е изд. перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2008.
9. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. – Санкт-Петербург: 1997.
11. Правила соревнований по рафтингу. – М.: 2010.
12. СБОРНИК официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 2006.
13. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб, Издательский дом «Петрополис», 2013.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта рафтинг. Утвержден Приказом Минспорта России от 30 декабря 2014 г. N 1103
15. Федоров Н. Ф., Водолажский В. П. Алексеев Н. И. Соревнования туристов-водников. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М, 1997.
17. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003.
18. Addison Graeme. Whitewater rafting/ Graeme Addison – US ed. ISBN 0-8117-2998-2. 2001.
19. <http://www.raftspb.ru/ru/content/16-sergey-petrov-uroki-raftinga> - Петров Сергей. Уроки рафтинга.

Литература для обучающихся.

1. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993.
2. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Атлас добровольного спасателя: первая медицинская помощь на месте происшествия. – М.: АСТ Астрель, 2006.
3. Веткин В. А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. – М.: Советский спорт, 2011.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
5. Линчевский Э.Э Психологический климат туристской группы. – 2-е изд. перераб. и доп. – СПб: Речь, 2008.
6. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб, «Петрополис», 2013.

Видеоматериалы.

<http://www.raftspb.ru/ru/content/73-tehnika-grebli-na-rafte> Румянцев А. В. Мастер-класс «Техника гребли на рафте».

Карта личных достижений обучающегося

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Вид и название детского объединения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Показатели	Сроки диагностики	Текущий контроль	
		Конец первого полугодия	Конец учебного года
<p>Физическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивания. 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девочек). 3. Прыжок с места. 4. Бег 30 метров. 			
<p>Техника туризма.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вязка узлов (на время). 2. Одевание обвязки (на время). 3. Прохождение короткой стандартной дистанции (на время). 4. Бросок веревки в цель. 			
<p>Топография и ориентирование.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чтение маршрута по спортивной карте (количество ошибок). 2. Определение азимута по компасу на местности. 3. Определение расстояния на местности путем подсчета шагов. 			

Примечание: главным критерием является улучшение результатов обучающихся.

Критерии оценки развития ребенка.

При проведении повторной сдачи нормативов ухудшение результатов – «плохо» При проведении повторной сдачи нормативов результат остается на том же уровне – «удовлетворительно»

При проведении повторной сдачи нормативов незначительное улучшение результата – «хорошо»

При проведении повторной сдачи нормативов значительное улучшение результата – «отлично».

