

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Алтайский краевой центр детского
отдыха, туризма 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
«Юные туристы-многоборцы»»
Направленность- туристско-краеведческая
Обучающиеся от 8 до 18 лет.
Срок реализации программы 4 года

Автор-составитель:
Соловьева Татьяна Геннадьевна
педагог дополнительного
образования

Барнаул
2020

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи,
 - 1.3. Содержание программы
 - 1.4. Ожидаемые результаты
- 2.Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Условия реализации программы
 - 2.2. Формы аттестации
 - 2.3. Оценочные материалы
 - 2.4. Методические материалы
3. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

При разработке учитывались следующие документы и материалы:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.14 №1726-р);

Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015 - 2020 годы" (утв. Правительством РФ 27.05.2015 N 3274п-П8)

ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года)

письмо Минобрнауки № 09-3242 от 18.11. 2015 г. «О направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

письмо Минобрнауки № ВК-641/09 от 29.03.2016 г. «О направлении методических рекомендаций (методически рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ)»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 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» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г., рег. № 33660); (с изменениями на 27 октября 2020 года)

закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»; (с изменениями на 8 июня 2020 года)

Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года (утверждена распоряжением Администрации Алтайского края 22.09.2015 г. № 267-р)

Устав и основная образовательная программа КГБУ ДО «Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай»

Направленность программы

Программа «Юные туристы-многоборцы» является модифицированной, туристско-краеведческой направленности.

Актуальность программы.

В современной системе образования проблема активизации туристско-краеведческой деятельности школьников приобретает особое значение, это связано, во-первых, с решением важнейших задач духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, во-вторых, с задачами сохранения физического здоровья подрастающего поколения, проблема пониженной двигательной активности детей, подростков и молодежи и рассматривается на государственном уровне.

Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело, учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени и сил; формирует навыки труда по самообслуживанию, способствует развитию самостоятельности.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития.

Отличительные особенности программы

Занятия туристским многоборьем предполагают интеграцию со следующими образовательными областями: курсом ОБЖ, физической культурой, природоведением, географией, биологией, историей, экологией.

В разделе «Туристское многоборье» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута, поисково-спасательных работ.

Программа направлена на поиск и поддержку одаренных обучающихся и на создание соответствующих условий.

Адресат программы

Программа адресована учащимся 2–11 классов, от 8 до 18 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения -15 человек, второго года - не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении и при наличии медицинского допуска к занятиям туризмом.

Для успешной реализации поставленных задач каждый год обучения состоит из разделов, позволяющих совершенствовать мастерство воспитанников постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном уровне.

Объем и срок освоения программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Время, отведенное на обучение в первый год, составляет 216 часов, из расчета 6 часов в неделю на одну группу, второй и третий год 324 часа, т.е. 9 часов в неделю на одну группу.

В связи со спецификой работы туристского объединения время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия - 8 часов.

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы: 864 часа, что определяется содержанием и прогнозируемыми результатами программы.

Программа обучения и состоит из трех уровней освоения:

- стартового (1-й год обучения — 216 часа)

- базового (2-й год обучения - 324 часа)

- продвинутого (и 3-й год обучения - 324 часа)

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало учебного года – 1 октября, окончание – 15 июня, следующего календарного года.

На стартовый уровень дети принимаются без специального отбора, но при наличии медицинского допуска. Занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 6 часов в неделю.

Первый год обучения (стартовый) предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-класса, по спортивному ориентированию, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

Базовый уровень – второй год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю, всего 9 часов в неделю.

На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся.

Данный уровень предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ). По окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2 класса. получение спортивных разрядов по туристскому многоборью, спортивному ориентированию; участие в конкурсных программах слетов.

Продвинутый уровень – третий год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю, всего 9 часов .

Решение задач, определенных на этот период предусматривает становление туристского мастерства, расширение и углубление знаний; участие в зачетных соревнованиях на дистанциях 2 класса: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ), по поисково-спасательным работам (ПСР). Выполнение взрослых спортивных разрядов по туристскому многоборью.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия - соревнований по туристскому многоборью, слета, похода, сборов.

Формы и методы обучения

Форма обучения – очная, очно-заочная. При организации образовательного процесса программы предусматривается рациональное сочетание традиционных форм и методов проведения занятий с использованием дистанционных технологий.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные: показ, пример, видеоиллюстрация.
2. Вербальные: объяснение, беседа, рассказ, анализ, инструктаж.
3. Практические: упражнение, игра, творческая импровизация, взаимоконтроль, самоконтроль;
4. Стимулирующие: соревнование, конкурс, поощрение, показательные выступления

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение

дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: дифференциации и индивидуализации, демократизации, гуманизации, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества,

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, -контрольное занятие.
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

1.2 Цель и задачи программы

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа направлена на решение следующих задач:

Создание условий для формирования знаний, умений по туристскому многоборью, необходимых туристских навыков;

Развивающие:

способствовать раскрытию и развитию творческих способностей;
способствовать стремлению к самообразованию,
доступу к огромному массиву информационных источников для получения новых знаний.

Личностные:

способствовать саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
способствовать формированию основ российской гражданской идентичности, формированию чувства гордости за свою Родину;
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
развитие навыков сотрудничества;
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

развитие умений определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
формирование навыков планирования, контроля и оценивания своих действий;
развитие компетентности в области использования дистанционных технологий;

Предметные:

формирование знаний, умений по туристскому многоборью, необходимых туристских навыков по технике туризма, основ туристско-краеведческой деятельности;

формирование знаний и умений ориентирования, поисково – спасательных работ.

1.3 Содержание программы

Педагог имеет возможность исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать трех академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности обучающихся на свежем воздухе в природной среде.

Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самостоятельности членов детского объединения.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе. В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается участие обучающихся в туристско-краеведческих мероприятиях в рамках программы мероприятий, деятельности «КГБУ ДО АКЦДОТ и К «Алтай»».

Таблица 1

Учебный план (сетка часов)

№	Разделы	Количество часов			
		1 год	2 год	3 год	

п/п						
	Туристское многоборье	67	93	89		
	Ориентирование на местности	38	48	24		
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	24	12		
	Общая и специальная физическая подготовка	66	117	56		
	Организация проведения походов	23	48	25		
	Факультативные занятия	-	-	10		
	Общее количество часов	216	324	324		

Таблица 2

Учебный план 1 год обучения

№	Раздел, тема программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	2	2		Анкетирование
1.	Введение	67	11	56	Беседа Тестирование,
1.1	Значение туризма	2	1	1	Беседа
1.2	Воспитательная роль туризма	2	1	1	Опрос
1.3.	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях	5	1	4	Тестирование,
2.	Основы туристского многоборья	2	2		Беседа
2.1.	Виды спортивного туризма	1	1	-	Опрос
2.2.	Нормативные документы по	1	1		Беседа

	туристскому многоборью				
2.3.	Личное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	Опрос,
2.4.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	Беседа, опрос
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	10	2	8	Опрос, беседа, зачет Выполнение практического задания
2.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	10	2	8	Опрос, беседа, зачет Выполнение практического задания
2.7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	10	2	8	Опрос, беседа, зачет Выполнение практического задания
2.8.	Туристские слеты и соревнования	20	1		Участие в соревнованиях, выполнение нормативов
3.	Ориентирование на местности	38	6	32	Зачет, участие в соревнованиях
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	3	1	2	Опрос
3.2.	Виды ориентирования,	3	1	2	Беседа

	правила соревнований				
3.3.	Топографическая подготовка	5	1	4	Тестирование,
3.4.	Техника ориентирования	5	1	4	Беседа
3.5.	Тактика ориентирования	5	1	4	Выполнение практического задания
3.6.	Соревнования по спортивному ориентированию	17	1	16	Участие в соревнованиях,
4.	Основы гигиены и первая	8	4	4	Беседа, опрос,
4.1.	Личная гигиена туриста, на занятиях и соревнованиях и в походе	2	1	1	Беседа
4.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Опрос
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Выполнение практического задания
5.	Общая и специальная физическая подготовка	66	4	62	Зачет
5.1.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на укрепление здоровья.	1	1		Беседа
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1	Опрос

5.3.	Общая физическая подготовка	38	2	36	Зачет
5.4.	Специальная физическая подготовка	23	1	22	Выполнение практического задания
6.	Организация и проведение походов	23	7	70	
6.1.	Подготовка к походу	2	1	1	Беседа
6.2.	Краеведение	5	1	4	Беседа, тестирование
6.3.	Организация туристского быта				Выполнение практического задания
6.4.	Питание в туристском походе	5	1	4	Беседа
6.5.	Туристские должности в группе	2	1	1	Опрос
6.6.	Правила движения в походе	2	1	1	Беседа
6.7	Подведение итогов похода				Отчет
	Итого за период обучения	216	35	181	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) - вне сетки часов.

Содержание учебной программы 1-й год обучения

1. Введение

1.1. Значение туризма

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

1.2. Воспитательная роль туризма

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

Практические занятия

Просмотр видеофильма о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом клуба бесед о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа.

1.3. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Основы туристского многоборья

2.1. Виды спортивного туризма

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прусики самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.4. Групповое снаряжение туристов-многоборцев

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практические занятия

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

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

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

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

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.7. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

2.8. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

3. Ориентирование на местности

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Практические занятия

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

3.4. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

3.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практические занятия

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Практические занятия Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры: баскетбол, пионербол, эстафеты.

Основы скалолазания: зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости,

силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по перилам на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

6. Организация и проведение походов

6.1. Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

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

Практические занятия

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

6.2. Краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсий.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

6.3. Организация туристского быта

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

6.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.5. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

6.6. Правила движения в походе

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

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.

6.7. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

Таблица 2

**Учебный план
второго года обучения**

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практи ка	
1. Туристское многоборье как вид спорта					
1.1.	Вводное занятие Обзор программы, тестирование, ТБ на занятиях, противопожарная безопасность. Туристское многоборье как вид спорта	3	3	-	Устный опрос
1.2.	Нормативные документы по туристскому многоборью	3	1	2	Устный опрос
1.3.	Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях	3	1	2	Устный опрос
1.4.	Личное снаряжение туриста-многоборца	3	1	2	Устный опрос
1.5.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	3	1	2	Устный опрос
1.6.	Технико- тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	18	1	17	Анализ действий учащихся
1.7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)	21		21	Анализ действий учащихся
1.8.	Технико- тактическая подготовка к виду «Контрольно- туристский маршрут (КТМ)»	21	1	20	Анализ действий учащихся
1.9	Туристские слеты и соревнования	18	1	17	Анализ действий учащихся
		93	10	83	

2 Ориентирование на местности					
2.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	6	2	4	Устный опрос
2.2.	Условные знаки спортивных карт	6		6	Устный опрос
2.3.	Техника ориентирования	9		9	Устный опрос
2.4.	Тактика ориентирования	9		9	Устный опрос
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	18	6	12	Анализ действий учащихся
		48	8	40	
3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью,	6	1	5	Устный опрос
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12		12	Анализ действий учащихся
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	6		6	Анализ действий учащихся
		24	1	23	
4 Общая и специальная физическая подготовка					
4.1.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	6	1	5	Устный опрос
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	6	2	4	Устный опрос
4.3.	Общая физическая подготовка	48	-	48	тестирование
4.4.	Специальная физическая подготовка	57	-	57	тестирование
		117	3	114	
5. Организация и проведение походов					
5.1.	Подготовка к походу	6		6	Устный опрос
5.2.	Краеведение	9	2	7	Устный опрос
5.3.	Организация туристского быта	12	2	10	Устный опрос
5.4.	Питание в туристском походе	9	1	8	Устный опрос

5.5.	Подведение итогов похода	6		6	Устный опрос
		45	5	39	
	Итого за период обучения:	324	27	297	

Зачетный туристский поход I категории сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов.

Содержание учебной программы (2 год обучения)

1. Туристское многоборье как вид спорта

1.1. Классификация видов туристского многоборья

Виды туристского многоборья.

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в

работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

1.4. Личное снаряжение туриста-многоборца

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы,

ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

Штрафы за совершенные ошибки.

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

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация само страховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на само страховке; подъем - траверс - спуск с само страховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на само страховке с использованием перил, наведенных судьями;

с наведением перил: подъем с само страховкой с наведением перил; спуск с само страховкой с наведением перил.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практические занятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, в конкурсе туристских самоделок.

2. Ориентирование на местности

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

Практические занятия

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

2.2. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

2.3. Техника ориентирования

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

2.4. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

2. Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

4. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Лыжный спорт

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

Скалолазание

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

4.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на равновесие.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

5. Организация проведения походов

5.1. Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

5.2. Краеведение

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

5.3. Организация туристского быта

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега.
Поведение на водоемах.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.
Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

5.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.
Приготовление пищи на костре.

5.5. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

Таблица 3

Учебный план продвинутого уровня (3 год обучения)

№ пп	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
	Вводное занятие Инструктаж по ТБ	3	3		Устный опрос
1	Туристское многоборье	129	30	99	Зачет, участие в соревнованиях
1.1.	Нормативные документы по туристскому многоборью	6	6		Обсуждение. Опрос.

1.2.	Техника безопасности и правила поведения	6	6		Обсуждение. Опрос.
1.3.	Личное снаряжение туриста-многоборца	6	3	3	Обсуждение. Опрос. Практическое задание.
1.4.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	9	3	6	Практическое задание.
1.5.	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма»	18	3	15	Устный опрос. Решение ситуационных задач. Зачет
1.6.	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма»	24	3	21	Устный опрос. Решение ситуационных задач. Зачет.
1.7.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	24	6	18	Решение ситуационных задач. Зачет.
1.8.	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	21	6	15	Решение ситуационных задач Выполнение практических заданий
1.9.	Туристские слеты и соревнования	30	3	27	Участие в соревнованиях
2	Ориентирование на местности	30	12	18	Тестирование
2.1	Спортивное ориентирования	12	3	9	Устный опрос
2.2.	Условные знаки спортивных карт	6	3	3	Зачет
2.3.	Техника ориентирования	9	3	6	Выполнение практических заданий
2.4.	Тактика ориентирования	12	3	9	Решение ситуационных

					задач
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	12	3	9	Участие в соревнованиях
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	21	6	15	
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	6	3	3	Опрос. Решение ситуационных задач
3.2.	Походная медицинская аптечка	6	3	3	Решение ситуационных задач
3.3.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	6		6	Обсуждение, устный опрос
3.4.	Приемы транспортировки пострадавшего				Выполнение практического задания
4	Организация и проведение походов	39	12	27	Обсуждение, устный опрос
4.1.	Подготовка к походу	6	3	3	Обсуждение, устный опрос
4.2	Краеведение	12	3	9	Тестирование
4.3.	Организация туристского быта	9	3	6	Решение ситуационных задач
4.4.	Питание в туристском походе	6	3	3	Обсуждение, устный опрос
4.5.	Подведение итогов похода	6		6	Выполнение практического задания
5	Общая и специальная физическая подготовка	51	6	45	Зачет нормативов
5.1.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на	3	3		

	укрепление здоровья, повышение работоспособности				
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	3	3		
5.3.	Общая и специальная физическая подготовка	24		24	
5.4.	Специальная физическая подготовка	27		27	
	Итого за период обучения	324	66	258	

Зачетный туристский поход I категории сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов.

Содержание учебной программы продвинутого уровня (3 год обучения)

1. Туристское многоборье

1.1. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 2-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

1.2. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и

объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины.

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях.

Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации.

Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Практические занятия

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля само страховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов само страховки, петель само страховки, хранение группового снаряжения.

1.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Практические занятия

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа» ,

«Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Практические занятия

Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспасть, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций на технических этапах: без специального туристского снаряжения: преодоление заболоченного участка по кладям из жердей;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз».

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

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: преодоление скального, чащобного, буреломного, заболоченного участка;

с наведением перил и сопровождения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

Практические занятия

Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки

аварийной сигнализации.

Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего».

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности;

с наведением перил и организацией сопровождения: переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; спуск «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем).

1.9. Туристские слеты и соревнования

Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково-спасательным работам. Участие в конкурсных программах.

2. Ориентирование на местности

2.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности

спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика.

Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе

Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма -основное средство повышения иммунитета.

3.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждений и промокания.

3.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Практические занятия

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4. Организация проведения походов

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

4.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

4.3. Организация туристского быта

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных

и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

4.4. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

4.5. Краеведение

Практические занятия

Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

4.6. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

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

Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

5.2. Подвижные и спортивные игры

Баскетбол, волейбол, эстафеты.

5.3. Лыжный спорт

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении.

Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков.

Преодоление препятствий на лыжах.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15° .

Упражнения для развития ловкости

Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития силы

Лазание по навесной переправе без специального снаряжения.

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на

низкой. Поднимание туловища из положения лежа.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

1.4 Ожидаемые результаты

Ожидаемым результатом реализации программы стартового уровня является формирование у обучающихся:

ценностно-смысловых компетенций: умение осуществлять поиск необходимых материалов при изучении района похода;

учебно-познавательных компетенций: умение выступать устно и составлять письменный краткий отчет о своей деятельности;

социокультурных компетенций: владеть культурными нормами и традициями родного края; владеть навыками по подготовке к походу, выполнения различных должностей в походе;

коммуникативных компетенций: умение совместно выполнять поручения в микрогруппах; умение выступать с устным сообщением, задавать вопросы, корректно вести диалог; владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией;

информационных компетенций: владеть навыками работы с источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, Интернетом;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций: знать и применять правила юных туристов, основные правила поведения в природной среде;

знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о личной безопасности;

Ожидаемым результатом реализации программы базового уровня является формирование у обучающихся в области:

ценностно-смысловых компетенций: умение осуществлять исследовательскую деятельность;

учебно-познавательных компетенций: умение составлять план, определять цель и организовывать процесс её достижения; умение выступать с результатами своей деятельности.

социокультурных компетенций: уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в туристском объединении; владеть культурными нормами и традициями родного края, России; иметь представление о системе социальных норм и ценностей в России; иметь представление о принципах жизнедеятельности обществе;

коммуникативных компетенций: владеть способами совместной деятельности в группе и владеть способами взаимодействия с окружающими, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

владеть навыками выступлений с сообщениями.

информационных компетенций:

владеть навыками работы Интернетом для самостоятельного поиска информации, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач; преобразовывать, сохранять и передавать ее;

природоведческих и здоровье сберегающих компетенций:

знать и применять правила поведения в природной, техногенной и социальной средах;

знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной и общественной безопасности;

После завершения базового уровня обучения знать и уметь:

Знать топографические знаки, уметь их классифицировать и наносить на карту в соответствии с видами местности на заданных картинках и фотографиях

Уметь ориентироваться по различным видам спортивного ориентирования

Знать турузлы, уметь их вязать, отличать по назначению

Уметь преодолевать препятствия: подъем, спуск на схватывающем узле, «бабочка» с помощью страховки усом с карабином к основным перилам

Уметь преодолевать бревно без самонаведения.

Уметь преодолевать траверс склона с перестежкой.

После завершения продвинутого уровня обучения знать и уметь:

Знать: правила организации и проведения туристских соревнований.

Разрядные требования по спортивному туризму.

Владеть навыками выполнения краеведческих заданий на маршруте, изучения краеведческих объектов.

Уметь решать ситуационные теоретические и практические задачи по транспортировке пострадавшего в сложных условиях, по организации ПСР в загазованных помещениях, укладываясь в контрольное время без штрафов.

Уметь применять знания особенностей преодоления препятствий: навесная переправа, подъем-спуск, переправа вброд с шестом, стенкой

Уметь проходить все эти препятствия, разрабатывая тактику и стратегию прохождения, без штрафов, укладываясь в контрольное время

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо иметь:

- класс для теоретических занятий, спортзал для практических занятий, территорию, приспособленную для занятий на местности (возможно наличие парковой зоны и т.п.);

- материально-техническое обеспечение (туристское снаряжение и оборудование, средства индивидуальной защиты и пр.);

Методическое обеспечение: стандартный методический комплекс, включает в себя: нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности учащихся, наглядные пособия, учебные карты, учебные фильмы, контрольные и творческие задания по основным темам, тестовый материал для проверки знаний, регламенты проведения различных соревнований, специальную и методическую литературу, электронную библиотеку отчетов о спортивных путешествиях и экспедициях, видеотеку фильмов о путешествиях и экспедициях.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией и опытом организации и проведения туристско-спортивных

массовых мероприятий.

Для наиболее полного осуществления поставленных в программе задач налажено сетевое взаимодействие с образовательной организацией:
КГБУ ДО "Детский оздоровительно-образовательный центр "Алтай".

2.2 Материально-техническое обеспечение

Для работы по данной программе используется материально-техническая база КГБУ ДО "Детский оздоровительно-образовательный центр "Алтай" и «МКОУ Тальменская СОШ № 1», оргтехника и специальное снаряжение.

2.3 Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводится промежуточная аттестация в конце каждого года в форме тестирования или участия в соревнованиях, мероприятиях. Используются следующие виды контроля:
вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе занятий и собеседования с ним;
текущий - выполнение обучающимися различных заданий;
промежуточная аттестация- подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года.

2.4 Оценочные материалы

Показатели эффективности реализации программы:

активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;
владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;
высокий уровень мотивации обучающихся к участию в туристско-краеведческих мероприятиях;
устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;
нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий.

Контроль степени освоения программы

Программа предусматривает проведение систематического контроля и

отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей учащихся, мониторинга качества усвоения программы. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке лично ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого учащегося.

После изучения тем курса проводится текущий контроль степени освоения учащимися пройденного материала в форме беседы, опроса (письменного или устного),

тестирования, решения ситуационных задач, а также учащиеся выполняют определенные зачетные задания (преимущественно в форме соревнований) по данной теме для контроля уровня знаний и умений и их закрепления.

После завершения изучения всех тем учебного года учащиеся проходят промежуточную аттестацию, включающую в себя теоретический и практический этапы. Теоретический этап состоит из контрольных заданий (тесты, задания, анкетирование, опрос) – оценивается уровень общей работоспособности и специальной подготовки учащихся, что позволяет корректировать план работы на следующий учебный год. Практический этап состоит из выполнения индивидуально или с группой на практике определенных заданий и сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке, участие в выездных мероприятиях (соревнования разного уровня, профильные смены, полевые выходы и военно-полевые сборы, походы выходного дня, походы).

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные полевые мероприятия, являющиеся для учащихся своеобразным экзаменом на моральные качества, человеческие достоинства, самостоятельность, выносливость, физическую подготовку, овладение туристскими навыками и умениями.

Педагогом отслеживаются результаты индивидуального роста учащихся, а также состояние их здоровья. Все достигнутые детьми результаты отражаются в их портфолио, фиксируются в квалификационной книжке спортсмена разрядника.

Критерии оценки уровневых знаний, умений и навыков по программе.

Высокий уровень.

Задание выполнено без ошибок. Задание выполнялось учащимися (группой) самостоятельно. Завязывает все заданные туристические узлы, знает их название. Выполняет нормативы по СФП на высокий уровень (не менее 90%).

Средний уровень.

Задание выполнено с ошибками (до 50%). Задание выполнялось учащимися (группой) самостоятельно. Завязывает 50% и более заданных туристических

узлов, знает их название. Выполняет нормативы по СФП на средний уровень (не менее 80%).

Низкий уровень.

Задание выполнено с ошибками (более 50). Задание выполнялось учащимися (группой) с помощью педагога. Завязывает менее 50% заданных туристических узлов, не знает их название. Выполняет нормативы по СФП на низкий уровень (более 50%).

Промежуточная аттестация по итогам 1 года обучения

Теоретический этап.

Тестовые задания по итогам 1-го года обучения.

Практический этап.

Завязать 4 туристских узла, назвать их.

Участие в выездных мероприятиях.

Сдача нормативов.

Промежуточная аттестация по итогам 2 года обучения

Теоретический этап.

Тестовые задания по итогам обучения

Решить карточку по топографии.

Практический этап.

Завязать 6 туристских узлов, назвать их.

Участие в выездных мероприятиях.

Сдача нормативов на 3 – ю разряд.

Промежуточная аттестация по итогам 3 года обучения

Теоретический этап.

Тестовые задания

Практический этап.

Завязать 10 туристских узлов, назвать их.

Участие в соревнованиях и выездных мероприятиях.

Сдача нормативов на разряд.

Сводная диагностическая карта

группа № _____ год обучения _____

Дата проведения: « ___ » _____ 20__ г.

№	Фамилия, имя учащегося	Теоретический этап			Практический этап		Участие в выездных мероприятиях	Уровень
		1	2	3	1	2		
1.								
2.								

Результаты по группе:

в.у. - _____ человек

с.у. - _____ человек

н.у. - _____ человек

3. Список литературы

Литература для педагога:

1. Гостюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания - М., «Знание», 1985
2. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера - М., ФиС, 1981
3. Драчев П. Н., Копеда С. И. Выживание (Survival) - Минск, «Лазуран», 1996
4. Дрогов И. А., Юные туристы-спасатели – М., ЦДЮТиК, 2004
5. Коротков И. М. Подвижные игры детей - М., 1987
6. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» - М., 2000
7. Правила соревнований по туристскому многоборью - утв. Советом ТССР и Федерации туризма 16.11.2001 г.
8. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания - М. ФиС, 1972
9. Теплоухов В. В. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму - 12.02.2000
10. Усов А. С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению – Спб.: творческий центр Геос, 1999
11. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
12. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
13. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
14. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
15. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
16. Вяткин Л А, Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.

- а. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
17. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
18. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
19. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
20. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
21. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
23. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.

Литература для обучающихся:

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: 2004
2. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 1998
3. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
4. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учреждений. 9 кл. (Смирнов А. Т. и др.) - М.,