

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 2020

УТВЕРЖДЕНО:

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



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Юные туристы- многоборцы»
Направленность- туристско-краеведческая
Обучающиеся от 11 до 15 лет.
Срок реализации программы 3 года

Автор-составитель:
Соловьев Сергей
Николаевич
педагог дополнительного
образования

Барнаул
2020

ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

Пояснительная записка

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является туристское многоборье. Особое значение оно приобретает в системе дополнительного образования. Педагоги, занимаясь туристским многоборьем с детьми, используют в своей работе отдельные фрагменты образовательных учебных программ по различным видам туризма: «Юные туристы» (М.И.Крайман, 1982); «Пешеходный туризм» (В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, 1982); «Туристы-проводники» (Ю.С. Константинов, 2004). Однако туристское многоборье имеет не только сходство с другими видами туризма, но и существенные отличия. Поэтому дальнейшее развитие этой дисциплины в системе дополнительного образования приводит к необходимости разработки специальной отдельной программы по туристскому многоборью.

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:

- формирование знаний, умений по туристскому многоборью, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения. Время, отведенное на обучение в первый, второй и третий год, составляет 216 часа в год, из расчета 6 часов в неделю на одну группу, в четвертый и пятый - 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. Месячная нагрузка преподавателя в первый-третий год обучения составляет 24 часов, годовая - 216 часа без многодневного зачетного похода, слета или другого итогового туристского мероприятия. В четвертый и пятый годы происходит специализация спортсмена, увеличивается объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей и, как следствие, происходит увеличение часов с 6 до 9 в неделю и с 216 до 324 в год нагрузки преподавателя.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Туристское многоборье» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута, поисково-спасательных работ (с 3-го года). Для достижения результативности образовательного процесса рекомендуется соблюдать данную последовательность обучения воспитанников. Это позволит уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанции.

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы: предварительной (базовой) подготовки - 1 год; начальной специализации в туристско-спортивной подготовке - 2-3 годы; этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений - 4-5 годы.

Первый год обучения (базовый) 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 1-2 класса, по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в однодневном ту-ристско-тренировочном походе.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ), туристскому ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию

школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах.

Третий год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского (районного) и областного масштабов; обучение поисково-спасательным работам (ПСР); участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и эстафетному; участие в многодневном походе; получение спортивных разрядов по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и туристскому походу; участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, туристской песни, туристских самоделок; подготовку организаторов туристского движения, судей соревнований (судей на дистанции, судей-хронометристов, помощника главного судьи этапа на дистанции по туристскому многоборью).

Четвертый год обучения (этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений) предусматривает становление туристского мастерства, расширение и углубление знаний; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ), по поисково-спасательным работам (ПСР) на дистанциях 3 класса городского (районного), областного, республиканского масштабов; участие в конкурсных программах слетов; подготовку организаторов туристского движения, старших судей технических этапов; участие в зачетных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Пятый год обучения - совершенствование технико-тактического мастерства, отработка приемов прохождения этапов; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ), по поисково-спасательным работам (ПСР) на дистанциях 3-4 классов городского (районного), областного, республиканского масштабов; выполнение взрослых спортивных разрядов по туристскому многоборью; участие в зачетных соревнованиях по спортивному ориентированию.

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

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.

Для успешной реализации поставленных задач нами выделены следующие разделы туристско-спортивной деятельности (табл. 1). Программы каждого года обучения состоят из разделов, позволяющих совершенствовать мастерство воспитанников постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном уровне.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Таблица 1 Учебный план (сетка часов)

№	Разделы	Количество часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Введение	9	-	-	-	-
2	Туристское многоборье	67	67	89	174	174
3	Ориентирование на местности	38	37	24	45	45
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	16	12	"	"
5	Общая и специальная физическая подготовка	66	72	56	75	75
6	Организация проведения походов	23	24	25	18	18
7	Факультативные занятия	-	-	10	12	12
Общее количество часов		216	216	216	324	324

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

1-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение				
1.1.	Значение туризма	2	1	1
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	1	1
1.3.	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях	5	1	4
		9	3	6
2. Основы туристского многоборья				
2.1.	Виды спортивного туризма	1	1	-
2.2.	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	
2.3.	Личное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1
2.4.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	2	1	1
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	10	2	8
2.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)	10	2	8
2.7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	10	2	8
2.8.	Туристские слеты и соревнования	43	1	42
		67	11	56
3. Ориентирование на местности				
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	3	1	2
3.2.	Виды ориентирования, правила соревнований	3	1	2
3.3.	Топографическая подготовка	5	1	4
3.4.	Техника ориентирования	5	1	4
3.5.	Тактика ориентирования	5	1	4
3.6.	Соревнования по спортивному ориентированию	17	1	16
		38	6	32
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	2	1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
		8	4	4
5. Общая и специальная физическая				
5.1.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	1	1	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
5.3.	Общая физическая подготовка	38	2	36
5.4.	Специальная физическая подготовка	23	1	22
		66	4	62
6. Организация и проведение походов				
6.1.	Подготовка к походу	2	1	1
6.2.	Краеведение	5	1	4
6.3.	Организация туристского быта	5	1	4
6.4.	Питание в туристском походе	5	1	4
6.5.	Туристские должности в группе	2	1	1
6.6.	Правила движения в походе	2	1	1
6.7.	Подведение итогов похода	2	1	1
		23	7	70
Итого за период обучения:		216	35	181

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

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

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 (прутик 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, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м, 100 м.

Скалолазание

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. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. 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 канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

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. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

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 экскурсии.

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.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

2-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристское многоборье как вид спорта				
1.1.	Классификация видов туристского многоборья	1	1	
1.2.	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	
1.3.	Техника безопасности и правила поведения	2	1	1
1.4.	Личное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1
1.5.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	2	1	1
1.6.	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма»	5	1	4
1.7.	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма»	3	1	2
1.8.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	9	2	7
1.9.	Туристские слеты и соревнования	42	2	40
		67	11	56
2. Ориентирование на местности				
2.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	3	1	2
2.2.	Условные знаки спортивных карт	5	1	4
2.3.	Техника ориентирования	5	1	4
2.4.	Тактика ориентирования	6	2	4
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	18	2	16
		37	7	30
3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе	2	1	1
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
		16	5	11
5. Общая и специальная физическая подготовка				
4.1.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	1	
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	3	1	2
4.3.	Общая физическая подготовка	32		32
4.4.	Специальная физическая подготовка	36		36
		72	2	70
5. Организация и проведение походов				
5.1.	Подготовка к походу	3	1	2
5.2.	Краеведение	7	1	6
5.3.	Организация туристского быта	9	1	8
5.4.	Питание в туристском походе	2	1	1
5.5.	Подведение итогов похода	3	1	2
		24	5	19
ИТОГО за период обучения:		216	30	186

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

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

2-й 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, наведенным 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 внештатных 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 самостраховки 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 самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки 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 самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

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

с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой 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, внесматштабные, 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.

3.2. 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.

3.3. 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.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

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.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25 м, 50 м на время.

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

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

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. Развешивание 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.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

3-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристское многоборье				
1.1.	Нормативные документы по туристскому	1	1	-
1.2.	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	1	1
1.3.	Личное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1
1.4.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	2	-	2
1.5.	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	6	-	6
1.6.	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	6	-	6
1.7.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	6	1	6
1.8.	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	10	1	9
1.9.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4
1.10.	Туристские слеты и соревнования	49	1	48
		89	7	180
2. Ориентирование на местности				
2.1.	Картографическая подготовка	2	1	1
2.2.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	5	1	4
2.3.	Соревнования по спортивному ориентированию	17	1	16
		24	3	21
3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь				
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	1	1	"
3.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2
3.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	3	1	2
3.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		12	4	8
4. Общая и специальная физическая подготовка				
4.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1
4.2.	Общая физическая подготовка *	18	-	18
4.3.	Специальная физическая подготовка	36	-	36
		56	1	55
5. Организация проведения походов				
5.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	3	1	2
5.2.	Действия группы в экстремальных ситуациях	3	1	2
5.3.	Организация туристского быта	5	1	4
5.4.	Питание в туристском походе	4	-	4
5.5.	Краеведение	8	-	8
5.6.	Подведение итогов туристского путешествия	2	-	2
		25	3	22
		206	17	189
6. Факультативные занятия				
	фотодело, самостоятельная песня, игра на гитаре, изготовление снаряжения	10	(по усмотрению руководителя)	

ИТОГО за период обучения:

216

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

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

3-й 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 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

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. Психологический тренинг. 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 самостраховки. 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 самостраховки 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 самостраховки, петель самостраховки, 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 полиспаст, «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 самостраховке 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 полиспаста, само страховка «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. Инструкторская и судейская практика

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.

1.10. 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. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

4.2. 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.

Подвижные и спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

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.

Плавание

Освоение нескольких способов плавания: заплывы на 50 м, 100 м и более на время.

Скалолазание

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

4.3. Специальная физическая подготовка *Практические занятия*

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

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°.

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в равновесии, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусках: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах, Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы 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.

Игры и упражнения по ориентированию на местности.

5. Организация проведения походов

5.1. 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.

5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация bivouac 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.

5.3. 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 развешиванию и свертыванию лагерь. 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.

5.4. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Краеведение

Практические занятия

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

5.6. 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.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

4-й год обучения

N»	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристское многоборье				
1.1.	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	1	1
1.2.	Специальное снаряжение туриста-многоборца	3	1	2
1.3.	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	24	~	24
1.4.	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	24	1	23
1.5.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	30	1	29
1.6.	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	24	2	22
1.7.	Инструкторская и судейская практика	9	1	8
1.8.	Туристские слеты и соревнования	58	-	58
		174	7	164
2. Ориентирование на местности				
2.1.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	20	1	19
2.2.	Соревнования по спортивному ориентированию	25	-	25
		45	1	44
3. Общая и специальная физическая подготовка				
3.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках	1	-	1
3.2.	Общая физическая подготовка	28	-	28
3.3.	Специальная физическая подготовка	46	-	46
		75	-	75
4. Организация проведения походов				
4.1.	Краеведение	9	1	8
4.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	3	1	2
4.3.	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2
4.4.	Подведение итогов туристского путешествия	3	1	2
		18	4	14

5. Факультативные занятия			
видео, фотодело; самостоятельная песня, игра на гитаре, 12	(по усмотрению руководителя)		
изготовление снаряжения			

ИТОГО за период обучения: 324 12 420

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

4-й год обучения

1. Туристское многоборье

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

Психологический климат в группе, обеспечение безопасности туристов-многоборцев. Подбор участников, слаженность, сработанность, сплоченность группы - залог успешных ее действий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

Практические занятия

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах. Психологический тренинг участников команды. Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.2. Специальное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Устройства для подъема по вертикальным перилам (типа «жумар») и спуска по вертикальным перилам (типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»). Перечень командного снаряжения.

Практические занятия

Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста-многоборца. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение специального снаряжения.

1.3. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходно го туризма (ТПТ)»

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.4. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеход ного туризма (ТПТ)»

Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.

Практические занятия

Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях туристского многоборья.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма:

с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с само страховкой, траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

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

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов. Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Система «ралли» вида КТМ, ее особенности. Работа по временному графику: график опережения, опоздания. Действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика». Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Формирование умений и навыков прохождения дистанции вида КТМ системой «ралли». Движение по временному графику. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа. Маркировка веревок в движении.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа».

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

Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями, особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Правила поведения «пострадавшего». Страховка и самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего на этапах ПСР. Техничко-тактические приемы организации командной работы на этапах дистанции. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Условные знаки аварийной сигнализации.

Практические занятия

Формирование умений, отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции с водными препятствиями.

Совершенствование технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего.

Формирование умений и навыков на технических этапах:

без использования специального туристского снаряжения: поиск «пострадавшего» по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, организация приема вертолета, подготовка площадки, выкладывание знаков, разведение аварийных сигнальных костров.

с наведением перил и организацией сопровождения: наведение перил и организация сопровождения на этапе «Транспортировка условного пострадавшего через водную преграду по навесной переправе»; переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну по перилам, наведенным командой; подъем и спуск «пострадавшего» по склону (на носилках и на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на носилках и на сопровождающем).

1.7. Инструкторская и судейская практика

Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практические занятия

Оборудование технических этапов городских (областных) соревнований. Судейство соревнований туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Составление отчета о соревнованиях.

1.8. Туристские слеты и соревнования

Практические занятия

Учебно-тренировочные соревнования, сборы. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного и республиканского масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по туристскому многоборью. Участие в конкурсных программах. Разбор результатов.

2. Ориентирование на местности

2.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия

Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного), областного и республиканского масштабов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

Практические занятия

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

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

Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание малого мяча и гранаты.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки.

Элементы, акробатики

Кувырки вперед, назад, стойка на руках, упражнения в равновесии, стойка на голове.

Лазание по канату, по шесту при помощи рук.

Лыжный спорт

Прохождение на лыжах дистанции 5 км, 10 км. Элементы лыжного туризма.

Плавание

Плавание изученными способами до 500 м.

Скалолазание

Лазание на скорость, на сложность.

3.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Бег по песку, по кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма» до 1000 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 15 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью.

Преодоление коротких дистанций «Техника пешеходного туризма» до 100 м с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «Подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития силы

Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения на брусках: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 30 метров.

Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5 м 3-4 раза).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

4. Организация проведения походов

4.1. Краеведение

Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение, порядок посещения. Выбор познавательных мест для проведения походов.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, работа с литературными и историческими источниками о родном крае. Походы и экскурсии по памятным местам.

4.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте. Особенности бивака на дневке, полудневке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

4.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

4.4. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Составление отчета о проведенном походе.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

5-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристское многоборье				
1.1.	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях	6	1	5
1.2	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	30	"	30
1.3.	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	21	2	19
1.4.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	24	1	23
1.5.	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	21	1	20
1.7.	Инструкторская и судейская практика	9	1	8
1.8.	Туристские слеты и соревнования	63	-	63
		174	6	168
2. Ориентирование на местности				
2.1.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	21	-	21
2.2.	Соревнования по спортивному ориентированию	24	-	24
		45	-	45
3. Общая и специальная физическая подготовка				
3.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках	1	-	1
3.2.	Общая физическая подготовка	28	-	28
3.3.	Специальная физическая подготовка	46	-	46
		75	-	75

4. Организация проведения походов			
4.1. Краеведение	6	1	5
4.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги	6	-	6
4.3. Подготовка к походу, путешествию	5	-	5
4.4. Подведение итогов туристского путешествия	1	-	1
	18	1	17
5. Факультативные занятия			
видео, фотодело; самостоятельная песня, игра на гитаре; изготовление снаряжения	12	(по усмотрению руководителя)	
ИТОГО за период обучения:	324	7	324

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

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

5-й год обучения

1. Туристское многоборье

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

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.

Факторы, влияющие на безопасность участников команды на соревнованиях.

Роль капитана, подчинение его решениям - основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Конфликты в группе, способы их устранения.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывоопасные предметы, организация привалов и ночлегов в местах, где ранее проходили боевые действия.

Практические занятия

Закрепление навыков соблюдения требований техники безопасности в практической деятельности.

1.2. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходно

го туризма (ТШ)>

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Совершенствование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным участником; прохождение бревна «маятником»; крутонаклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.3. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходно ного туризма (ППТ)>

Технические этапы дистанций 3-го и 4-го классов: характеристика, параметры этапов и способы их преодоления. Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на дистанциях туристского многоборья.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Взаимодействие команды на дистанции, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов, навыков оптимального применения тактических схем при прохождении дистанции. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов по технике пешеходного туризма. Совершенствование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на крутонаклонной навесной переправе (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на параллельной переправе; подъем и спуск по вертикальным перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск с организацией верхней командной страховки по вертикальным перилам, наведенным командой.

1.4. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)>

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Этап ориентирования.

Практические занятия

Формирование навыков по организации верхней командной страховки. Страховка первого и последнего участника. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на крутонаклонной навесной переправе (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на параллельной переправе; подъем и спуск по вертикальным перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск с организацией верхней командной страховки по вертикальным перилам, наведенным командой.

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

Соревнования по поисково-спасательным работам на скальных дистанциях: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды. Организация поиска «пострадавшего» в лавине, каньоне, щели, на скалах.

Тактические приемы организации командной работы на этапах.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Формирование умений и отработка навыков при работе с «пострадавшим» на скальных дистанциях. Совершенствование технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего.

Прохождение команды с «пострадавшим» на технических этапах скальной дистанции:

без использования специального туристского снаряжения: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности, через завалы, нагромождение камней; поиск «пострадавшего» по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, организация приема вертолета, подготовка площадки, выкладывание знаков, разведение аварийных сигнальных костров;

с наведением перил и организацией сопровождения: переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну на носилках по перилам, наведенным командой; подъем и спуск «пострадавшего» на скальном участке по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на носилках и на сопровождающем).

1.6. Инструкторская и судейская практика

Организация и проведение туристских соревнований и слетов. Оборудование технических этапов городских (областных) соревнований. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практические занятия

Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Судейство соревнований туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Отчет о соревнованиях.

1.7. Туристские слеты и соревнования

Практические занятия

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного, республиканского масштабов наличных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни, туристских самоделок. Анализ результатов соревнований.

2. Ориентирование на местности

2.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактика прохождения дистанций в соревнованиях по ориентированию: в заданном направлении, по выбору, эстафетном, ориентировании на маркированной трассе. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Ошибки ориентировщика. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности.

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия

Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по отработке специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного), областного и республиканского масштабов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

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

Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание малого мяча и гранаты.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки.

Элементы акробатики

Кувырки вперед, назад, стойка на руках, упражнения в равновесии, стойка на голове.

Лазание по канату, по шесту при помощи рук.

Лыжный спорт

Прохождение на лыжах дистанции 5 км, 10 км. Элементы лыжного туризма.

Плавание

Плавание изученными способами до 500 м.

Скалолазание

Лазание на скорость, на сложность.

3.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью.

Преодоление коротких дистанций по технике пешеходного туризма до 100 м с преодолением свыше 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа», «Подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития силы

Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения на брусках: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 40 метров.

Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам»; «Подъем - траверс - спуск» по вертикальным перилам (свыше 5 м).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

4. Организация проведения походов

4.1. Краеведение

Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение, порядок посещения.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, работа с литературными и историческими источниками о родном крае. Походы и экскурсии по памятным местам.

4.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Практические занятия

Организация привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Организация ночлега в населенном пункте. Бивак на дневке, полудневке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде.

4.3. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

4.4. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ И ИНВЕНТАРЯ (на 15 человек)

1.	Веревка основная (50 м)	4 шт.	
2.	Веревка основная (40 м)	6 шт.	
3.	Веревка основная (25 м)	4 шт.	
4.	Веревка вспомогательная (60 м)		2
шт.			
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	15 шт.	
6.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 шт.	
7.	Рукавицы для страховки и сопровождения	15 пар.	
8.	Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.	
9.	Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	12 шт.	
10.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	30 шт.	
11.	Альпеншток	8 шт.	
12.	Блоки и полиспаст	4 шт.	
13.	Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)	3 шт.	
14.	Жумар (только для 4-го и 5-го годов обучения)	2 шт.	
15.	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	8 шт.	
16.	Аптечка медицинская в упаковке		1
шт.			
17.	Накидка от дождя	15 шт.	
18.	Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.	
19.	Курвиметр	2 шт.	
20.	Лыжи	15 пар.	
21.	Лыжные палки	15 пар.	
22.	Лыжные ботинки	15 пар.	
23.	Мази лыжные	15 шт.	
24.	Планшеты для зимнего ориентирования	15 шт.	
25.	Призмы для ориентирования на местности	10 шт.	
26.	Компостеры для отметки прохождения КП	10 шт.	
27.	Секундомер электронный	2 шт.	
28.	Электромегафон	1 шт.	
29.	Радиостанции портативные	3 шт.	
30.	Костровое оборудование	1 шт.	
31.	Каны (котлы) туристские	2 компл.	
32.	Спальники	15 шт.	
33.	Палатки туристские походные	5 шт.	
34.	Коврики	15 шт.	
35.	Рюкзаки	15 шт.	
36.	Топор походный	2 шт.	
37.	Тент	2 шт.	
38.	Ремонтный набор	1 шт.	
39.	Учебные видеокассеты	компл.	

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Алабина В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1981.
- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
- Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
- Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
- Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
- Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
- Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
- Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
- Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
- Гогоулан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
- Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
- Карелин А.А. Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
- Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
- Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТМК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТМК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТМК, 2006.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТМК, 2005.
- Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
- Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
- Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методы психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984.
- Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТМК, 2003.
- Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
- Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
- Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТМК, 2006.
- Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
- Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
- Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Ганопольский. - М.: ФиС, 1987.