

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Сернурский районный Дом детского творчества»
МОУ «Марисолинская СОШ»

Утверждаю:
Директор МУ ДО
«Сернурский ДДТ»
В. Д. Таникеева
Приказ № 33 от 30.08.2019 г.

Рекомендовано:
Педагогическим советом
МУ ДО «Сернурский ДДТ»
Протокол № 2 от 30.09.2019 г
Протокол № 1 от 25.08.2020 г
Протокол № от 2021 г

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»

Программа
туристско-краеведческой направленности,
рассчитана на 3 года обучения
для детей 11-16 лет.
Автор-составитель:
Павлов Евгений Альбертович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории,
«Мастер спорта России»
по туризму спортивному

Сернур, 2019

Пояснительная записка

Туризм имеет большое значение в деле воспитания школьников и учащейся молодежи. Это прекрасное средство физической и нравственной закалки человека. Современной педагогике, пожалуй, трудно найти подобный вид деятельности, который с таким эффектом решал бы значительный комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, обладал бы таким же огромным потенциалом возможностей для развития личности.

Туризм востребован и в наши дни. Сегодня проблемой страны является дети и молодежь, которые продолжают терять нравственные ориентиры. И очень важно научить детей найти в себе силы для выживания в экстремальных ситуациях. Именно занятие туризмом содействует формированию нравственных ценностей и формированию здорового образа человека.

Туризм доступен каждому. В настоящее время многие увлечены туризмом, а любовь к осознанному туризму воспитывается со школьной скамьи.

Туризм в Марисолинской средней школе успешно развивается с 1971 года. Каждый год, в течение 58 лет проводится школьный туристический слёт. Из поколения в поколение передается опыт и знания в области туризма. В 70-90 годах школьная команда туристов была неизменным лидером районных туристских соревнований. Два выпускника получили звание «Мастер спорта России» по туризму спортивному, двое выполнили разряд «Кандидат в мастера спорта» по спортивному ориентированию и двое «Кандидат в мастера спорта» по туризму спортивному. И я, будучи выпускником данной школы, многому научился от неё и принимал активное участие в школьном туристском движении. 25 года являюсь руководителем туристского кружка, имею звание «Мастер спорта России» по туризму спортивному с 2003 года.

Данная программа переработана с учетом собственного опыта работы, знаний и современных требований. Результаты выступлений учащихся Марисолинской средней школы на протяжении многих лет на различных соревнованиях, слетах, фестивалях достаточно на высоком уровне.

Предлагаемая программа направлена на общее оздоровление организма ребенка, укрепление физических и духовных сил, совершенствование технико-тактического туристского мастерства, пробуждение творческой активности личности ребенка, развитие способности самовыражаться посредством участия на различных соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях, по спортивному ориентированию и совершения походов.

Программа составлена с учетом национально – регионального компонента. Создан военно–патриотический клуб «Виктория», клуб организован при слиянии команды туристского объединения и юношей 10-11 классов с целью усиления военно-патриотического воспитания и увеличения времени внеурочной работы с учащимися по курсу ОБЖ. В программу работы клуба включены следующие дисциплины, туристского направления:

- краеведение;

- туристская подготовка (выживание в дикой природе);
- участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях, спортивному ориентированию;
- подготовка и участие в соревнованиях «Школа безопасность»

Программа рассчитана на обучение школьников в возрасте 10-17 лет, (5-10 классы.)

Количественный состав на начальном этапе обучения 12-15 человек. Состав группы постоянный. Набор в группу производится добровольно. Программа рассчитана на 3 года обучения, но в перспективе возможно продление программы.

Количество часов за 1 год составляет 144, а за 2-3 год 216, при 4 и 6 часовой недельной нагрузке. От степени сложности изучаемого материала зависит количество часов в тематическом плане.

На занятиях по туризму уделяется внимание умению планировать свои действия в различных нестандартных ситуациях во время соревнований и походов, воспитание исполнительской дисциплины, культуре отношения между людьми, расширению политехнического кругозора. Участвуя на различных состязаниях, дети переживают эмоциональное состояние, так как борьба за победу, двигательная активность, общение с природой отвлекают детей от грустных мыслей, снимает нервное напряжение, страхи. Вызывает чувство уверенности в своих силах, поднимает настроение и желание дальнейшего совершенствования.

Деятельность человека, и в частности ребенка, является фактором развития его личности. Однако фактором развития личности ребенка становится не столько совершение трудовых операций, сколько получаемый результат, переживаемый как индивидуальное достижение, успех. Именно, осознание личных индивидуальных достижений, оцениваемых субъектом как успех, как маленькая победа над самим собой, является стимулом его дальнейшего движения в этом направлении. Успех порождает чувство удовлетворения деятельностью и желание ее повторения, повышает самооценку и достоинство личности растущего ребенка, укрепляет социальные отношения, а значит, содействует социализации личности, повышает социально-психологический климат коллектива, становится сильнейшим средством личностного развития человека.

Поэтому целью образовательной программы является: формирование творческой, активной, успешной личности.

Задачи:

Обучающие:

- Приобретение ребенком умений и навыков для реализации собственных потенциальных возможностей в условиях туристского коллектива;
- дать специальные знания по пешеходному и лыжному туризму.

Развивающие:

- развить физические данные воспитанников;

-способствовать совершенствованию физического и технического мастерства туристов;

Воспитательные:

- воспитание толерантного отношения к окружающему миру;
- воспитание таких личностных качеств как мужество, чувство патриотизма, желаниа добиваться высоких результатов в спорте.

Оздоровительная: развивать выносливость детского организма, содействовать его закаливанию, обучать самостоятельности, во время походов, соревнований и экскурсий.

Содержание программы связано с учебными предметами, такими как ОБЖ, география, физика, технология, история, физическая культура.

Программа состоит из следующих разделов;

- туристская подготовка;
- топография и ориентирование;
- обеспечение безопасности;
- общая и специальная физическая подготовка;
- основы медико-санитарной подготовки;
- спортивный туризм на лыжных дистанциях;
- спортивный туризм на пеших дистанциях:
- туристские походы;
- соревнования;
- индивидуальные занятия.

Основные формы проведения занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей соревнований, сборов и походов, праздник, посвященный дню туризма - 27 сентября, практические занятия в помещении и на местности, республиканские учебно-тренировочные сборы во время осенних каникул, спортивный категорийный поход во время летних каникул.

В программе предусматриваются участие в следующих соревнованиях, слётах и тренировочных сборах:

сентябрь - и участие в фестивале по спортивному туризму;

октябрь - Первенство республики Марий Эл по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, районные соревнования по спортивному ориентированию, спортивно-туристский праздник, посвященный дню туризма и

Покрова Пресвятой Богородицы;

ноябрь - республиканские сборы по спортивному туризму;

декабрь - районные соревнования по зимнему парковому ориентированию и участие в республиканских соревнованиях по спортивному туризму в залах;

январь - Первенство республики Марий Эл по спортивному туризму на лыжных дистанциях;

февраль - участие в республиканских соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях

май - Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Весенний призыв»;

районные соревнования «Школа безопасности» (Юный спасатель), районный слёт туристов

школьный слёт туристов;

июнь - республиканский слёт туристов и краеведов;

июль - категорийный пеший или водный спортивный поход.

Сотрудничество. Связь с родителями, «Марисолинское сельское поселение», сектор физкультуры спорта района.

Критерии отслеживания результатов самые разнообразные: собеседование, зачет, выполнение нормативов, участие в конкурсах, соревнованиях, вопросник по программе, викторина и открытое занятие.

Ожидаемые результаты за первый год обучения

За первый год обучения программа предполагает выполнение 3 разряда по спортивному туризму. При высоких физических и технических спортивных показателях обучаемый может улучшить свою квалификацию и имеет все возможности включения в состав сборной района по спортивному туризму. Для выполнения 3 разряда и для включения в состав сборной района требуется следующее:

знать - особенности спортивного туризма как вида спорта;

знаки спортивных и топографических карт;

перечень и показания лекарств походной аптечки;

правила оказания доврачебной помощи во время походов и приемы транспортировки пострадавшего;

основные меры обеспечения безопасности в походах и на занятиях;

технику и тактику спортивного туризма для дистанции 2 класса;

уметь - работать с картой, с компасом, определять стороны горизонта на местности;

двигаться по азимуту по пересеченной местности;

преодолевать этапы 2 класса туристской техники по судейским перилам;

преодолевать самонаведением этапы: спуск, «бревно» с маятником;

переносить легкопострадавшего простейшими приемами;

вести дневник самоконтроля;

организовать бивак, приготовить пищу в походных условиях;

уверенно и четко организовать самостраховку и командную страховку.

Ожидаемые результаты за 2 год обучения

За год обучения программа предполагает выполнение 3 или 2 разряда. При высоких физических и спортивных показателях обучаемый может улучшить свою квалификацию и имеет все возможности выступать за районную сборную команду по спортивному туризму. Для выполнения 2 разряда и для выступления в составе сборной района по спортивному туризму требуется следующее:

знать – разрядные требования по спортивному туризму и спортивному ориентированию, судейские звания;
организацию и проведение соревнований по спортивному туризму;
использование лекарственных растений;
способы изготовления носилок, волокуш в походах и на дистанциях соревнований;
технику и тактику лыжного туризма;
условные знаки аварийной сигнализации;
прохождение этапов 2- 3 класса;
меры по охране окружающей среды.

уметь – составлять меню и списки продуктов;
изготавливать и усовершенствовать и ремонтировать туристское снаряжение;
определять высоту предмета, дальность на предмет, крутизну склона;
оказывать доврачебную помощь при переломах, ранах, кровотечениях;
работать в связках на этапах 2-3 класса по спортивному туризму;
проходить этапы лыжного туризма 2-3 класса;
транспортировать пострадавшего по пересеченной местности на носилках и волокушах;
работать секретарем и судьёй этапа на районных соревнованиях;

Ожидаемые результаты за 3 год обучения

За год обучения программа предполагает выполнение 2 или 1 разряда, выступление на соревнованиях 3 класса по спортивному туризму. При высоких спортивных показателях, и хорошей физической подготовке обучаемый может улучшить свою квалификацию и имеет все возможности для вхождения в состав сборной по РМЭ. Для выполнения 2 и 1 разряда требуется:

знать – работу примуса, малогабаритной печки;
прохождение маршрута похода с использованием крупномасштабных карт;
тактику действий группы в аварийной ситуации;
порядок оформления маршрутной документации;
правила первой доврачебной помощи;
составление тактических планов для прохождения короткой технической дистанции;
меры по охране окружающей среды.

уметь - разрабатывать планы графиков и маршрутов походов;
уверенно и четко работать в связках на дистанциях 3 класса;
уверенно и четко , проходить этапы командной техники на дистанциях 3 класса по спортивному туризму на лыжного и пеших дистанциях;

проходить этапы 4 класса;
работать в спортивной группе и команде в любой роли.

Почасовая разбивка учебного курса

№ п\п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обуч.		
		1год	2год	3год
1	Основы туристско-спортивной подготовки	8	10	8
2	Туристская топография и ориентирование на местности	20	20	18
3	Основы медико-санитарной подготовки	20	17	16
4	Обеспечение безопасности	12	9	6
5	Спортивный туризм (пеший и лыжный туризм)	62	110	120
6	Общая физическая подготовка	22	50	45
7	Спортивный поход (вне сетки часов)	3-4дн. (3 ст.)	6-7 дн. (1кат.)	7-8д (2кат)
	Итого:	144	216	216

Учебно-тренировочный план туристско-спортивной подготовки 1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1	<i>Основы туристско- спортивной подготовки</i>	8	6	
1.1	Что такое туризм, его оздоровительная роль			
1.1	Спортивный туризм, история развития	2	2	
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	
1.3		4	2	2
2	<i>Туристская топография и ориентирование на местности</i>	24	6	18
2.1	Основы топографии и картографии			
2.1	Правила соревнований по ориентированию	6	2	4
	Компас, работа с компасом			

2.2		2	2	
2.3	Участия в соревнованиях по спортивному ориентированию	8	2	6
2.4		8		8
3	<i>Основы медико-санитарной подготовки</i> Личная гигиена и профилактика заболеваний	20	9	11
3.1	Походная медицинская аптечка	2	1	1
3.2	Приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
3.3	Приемы транспортировки пострадавшего	8	4	4
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	4	1	3
3.5		2	1	1
4	<i>Обеспечение безопасности</i>	12	4	8
4.1	Техника безопасности при проведении походов и занятий	3	1	2
4.2	Безопасность на дистанции соревнований в пешем туризме	6	2	4
4.3	Действия в аварийных экстремальных ситуациях в спортивных походах	3	1	2
5	<i>Спортивный туризм на пешеходных дистанциях</i>	62	6	56
5.1	Техника и тактика на дистанции 2 класса	46	6	40
5.2	Организация и техника страховки в пешем туризме	6	2	4
5.3	Психологическая подготовка спортсменов	2	2	
5.4	Участия в соревнованиях по спортивному туризму	8		8
6	<i>Общая физическая подготовка</i>	40	2	38
6.1	Общая физическая подготовка	34	2	32
6.2	Прием нормативов	6		6
7	<i>Спортивный поход 3 степени сложности (туристский поход вне сетки часов)</i>			
	<i>Итого</i>	144	34	110

1.0. Основы туристско-спортивной подготовки 1 год обучения

1.1. Что такое туризм, его оздоровительная роль

Познакомить детей с понятием «туризм», беседа «Кто такие туристы». Значение роли туризма для оздоровления организма человека. Значение роли туризма для оздоровления организма человека. Познание окружающего мира.

Правила поведения детей на прогулках, во время экскурсий, в транспорте, в общественных местах и т.д. Знакомство с некоторыми законами и девизами юных туристов.

1.2. Спортивный туризм, истории развития

Спортивный туризм как вид спорта, физической культуры. Виды спортивного туризма: пешее, горное, лыжное, водное, спелео, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становления спортивного туризма - вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние спортивного туризма и перспективы развития. Федерация спортивного туризма. Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанции соревнований по спортивному туризму .

Практические занятия в помещении. Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию на местности и по спортивному туризму. Просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований по спортивному туризму, технических этапов. Постановка ближних и дальнейших перспектив на годовой цикл, определение целей и задач спортивно-туристской подготовки.

1.3 Нормативные документы по спортивному туризму

За год обучения программа предполагает решение следующих задач: совершенствование техники в пешем и в лыжном туризме; воспитание интереса к занятиям туризмом; совершенствование физической подготовки, укрепление здоровья и закалывания организма; создание базы разносторонней подготовленности: физической, топографической, технической, тактической. Участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, по спортивному туризму и на туристских слетах. Выполнен 3 взрослого разряда по спортивному туризму. Показать хорошие физические и технические показатели для включения в состав сборной по турмногоборью РМЭ. Правила организации и проведения туристских соревнований по спортивному туризму и слетов учащимися в Российской Федерации. Правила спортивных соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному туризму (пешеходный туризм) среди учащихся младших и средних возрастных групп. Организация и проведение соревнований по спортивному туризму. Программы

соревнований по спортивному туризму среди учащихся РФ, районных и республиканских туристских слетов.

Разрядные требования спортивного туризма.

Практические занятия в помещении. Знакомство и изучение условий проведения соревнований положений районных и республиканских соревнований. Разбор и анализ соревнований и нестандартных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности требований действий участника соревнований в игровой тренинговой форме.

2.0. Туристская топография и ориентирование на местности

2.1. Основы топографии и картографии

Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштаб карт. Условные обозначения спортивных карт. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Форма рельефа равнинной и горной местности.

Практические занятия в помещении. Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона). Движение по азимуту на полигоне, азимутальный ход.

2.2 Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности

Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. Виды и особенности туристского ориентирования; по выбору, по заданному направлению, по обозначенному маршруту, по легенде, по маркированной трассе. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию. Понятия «сотрудничества», «преследования», «невзятие КП», «отметка КП», «дистанция», «контрольное время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки последнего КП», «пункт сдачи карт», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение».

Практические занятия в помещении. Формирование у спортсменов знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигона, контрольное время, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результатов на различных соревнованиях

Практические задания на местности. Отработка навыков работы с картой на старте; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение на КП их номеров с контрольной карты на собственную.

2.3 Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром, визирование и визирный луч. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компаса
Практические занятия. Ориентирования карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

3. Основы медико-санитарной подготовки

3.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена тела, значение водных процедур. Умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

3.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

3.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевая повязка, обработка ран, промывания желудка.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия. Изготовление носилок, волоку, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

3.5. Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировка.

Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Введение дневника самоконтроля.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение с местным населением.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий

4.2. Безопасность на дистанциях соревнований в пешем туризме.

Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму, ориентировании на местности. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты.

Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение безопасности при использовании спецснаряжения для работы на технических этапах дистанций соревнований. Обеспечение безопасности на лыжных и пеших дистанциях: соблюдение контрольного времени; постоянный контроль за ориентированием на местности. Роль капитана, лидирующего, замыкающего, страхующего в команде, для обеспечения безопасного прохождения технических этапов. Средства индивидуальной защиты (форма, каска, рукавицы, страховочные системы, страховочное снаряжение) на соревнованиях и их применение.

Практические занятия на местности. Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроль за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

4.3. Причины возникновения аварийных экстремальных ситуаций в походе и их предупреждения.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая участников группы.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношение, складывающихся в группе. Факторы устойчивости групп.

Практические занятия. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Подготовка снаряжения к походу.

5. Спортивный туризм на пешеходных дистанциях

5.1. Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях

2 класса

Команда по спортивному туризму (цели и за дачи, требования к команде и спортсменам, капитану команды). Виды спортивных соревнований по спортивному туризму: личные, командные и лично-командные соревнования, контрольно-туристский маршрут. Параметры дистанций 2 класса: длинная тактико-техническая, короткая техническая, связки. Способы преодоления препятствий, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участником. Специальное туристское снаряжение: веревки, распространенные типы карабинов, блоки и полиспасты, обвязки, беседки, страховочные системы. Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях).

Практические занятия. Вязка узлов и применение их в различных ситуациях.

Маркировка (бухтовка веревки). Применение специального туристского снаряжения. Наведение и снятие перил. Транспортировка груза на этапах.

Организация работы команды на технических этапах дистанции 2-го класса по технике пешеходного туризма при переправе первого участника:

- переправа первого участника вброд;
- переправа первого участника по бревну через сухой лог;
- переправа первого участника с сопровождением;
- подъем первого участника.

Организация работы команды на технических этапах дистанции 2-го класса по технике пешеходного туризма:

- подъем и спуск по склону с использованием перил, наведенных судьями и наведенным командой;
- подъем и спуск с организацией командной страховки;
- подъем и спуск с самостраховкой;
- переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведенных судьями;
- переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведенных командой;
- переправа через овраг по параллельным перилам, наведенными судьями и наведенным командой;
- переправа по навесной переправе, наведенным командой перилами, наведенными судьями;
- переправа через овраг, ручей маятником;
- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным перилам, наведенным командой и наведенными судьями;
- преодоление болота по кочкам;
- преодоление болота по гати с укладкой жердей;

- разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

5.2. Организация техники страховки в туризме

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места (точки, станции) для организации страховки (приема выпуска). Самостраховка на месте (точка, станция, площадка) и движении. Индивидуальная страховочная система -

требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка систем ус самостраховки и требования к ним, петля для самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия. Организация страховки (выпуск и приём), сопровождение на технических этапах при работе в связке или командой.

5.3. Психологическая подготовка спортсмена

Коммуникация в спортивном туризме. Общение как основное средство взаимопонимания между участниками соревнований. Причины возникновения

конфликтов в туристских группах, спортивных командах и способы их предотвращения и устранения.

Практические занятия. Психологические игры-тренинги. Овладение навыками хорошего тона в межличностном общении. Формирование навыков управления эмоциями и настроения на тренировках и соревнованиях, в учебно-тренировочных походах.

6. Общая физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка

Понятие «спортивная форма», утомление, острое и хронические состояние при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Значение физической подготовки для туристов и спортсменов. Требования к физической подготовке и её место в улучшении спортивной формы туриста-спортсмена.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с предметами, скакалкой. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Кросс на различные дистанции, бег на лыжах. Эстафеты с различными заданиями, требующих координации движений.

6.2. Прием контрольных нормативов

Сдача теоретических и практических технических и тактических знаний, умений и навыков спортивному туризму, спортивным походом и ориентированию на местности.

Практические занятия. Сдача нормативов по ОФП. Определение степени подготовленности участников к участию соревнованиях по спортивному туризму.

7. Спортивный поход 3 степени сложности

Поход по берегам реки Вятки и Немды, юг Кировской области (июль-август).

Учебно-тренировочный план туристско-спортивной подготовки 2 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1	<i>Основы туристско- спортивной подготовки</i>	10	4	6
1.1	Туризм его оздоровительная роль	2	2	
1.2	Снаряжение и питание в походе	6	1	5
1.3	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	
2	<i>Туристская топография и ориентирование на местности</i>	20	4	16
2.1	Топографические и спортивные карты	2	1	1
2.2	Компас, работа с компасом	2	1	1
2.3	Техника и тактика ориентирования на местности	6	2	4
2.4	Участия в соревнованиях по спортивному ориентированию	10		10
3	<i>Основы медико-санитарной подготовки</i>	17	8	10
3.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм	2	1	1
3.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2
3.3	Приемы оказания первой доврачебной			

3.4	помощи Транспортировка пострадавшего	8 4	4 1	4 3
4	<i>Обеспечение безопасности</i>	9	3	6
4.1	Безопасности в спортивном туризме	3	1	2
4.2	Действие группы в аварийных ситуациях	3	1	2
4.3	Безопасность на дистанции соревнований в лыжном туризме	3	1	2
5	<i>Спортивный туризм (на пешеходных и лыжных дистанциях)</i>	110	10	100
5.1	Техника и тактика спортивного туризма на дистанции 2-3 класса	42	2	40
5.2	Техника и тактика лыжного туризма	46	2	44
5.3	Судейская практика на соревнованиях	2		2
5.4	Участия в соревнованиях по спортивному туризму	20		20
6	<i>Общая физическая подготовка</i>	50		50
6.1	Общая и специальная физическая подготовка	42		42
6.2	Прием нормативов	8		8
7	<i>Спортивный поход 1 категории сложности (туристский поход вне сетки часов)</i>			
	<i>Итого</i>	216	16	200

1.0. Основы туристско-спортивной подготовки
2 год обучения

1.1. Туризм и его оздоровительная роль

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе. История развития детско-юношеского туризма в стране и в республике, в районе. Знакомство с туристами-земляками.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

1.2.Снаряжение и питание в походе.

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость безопасность и удобства к эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ним. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование.

Значение правильного питания в многодневном походе. Составление меню и списка продуктов для похода. Калорийность, вес и норма дневного рациона. Фасовка, закупка и упаковка продуктов. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Практические занятия в помещении. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

1.3 Нормативные документы по-спортивному туризм: пеший и лыжный туризм

Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской Федерации. Правила спортивных соревнований по спортивному туризму Организация и проведение соревнований по спортивному туризму пешеходный, туризм и лыжный туризм среди учащихся младших и средних возрастных групп. Организация и проведение соревнований по спортивному туризму. Программы соревнований по спортивному туризму среди учащихся РФ, районных и республиканских туристских слетов. Разрядные требования спортивного туризма.

Практические занятия в помещении. Знакомство и изучение условий проведения соревнования и положений. Разбор и анализ соревнований и нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте и на финише. Правомерности требований действий участника соревнований игровой тренинговой форме.

2.0. Туристская топография и ориентирование на местности

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведение походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа и изображение их. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия в помещении. Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона). Движение по азимуту, азимутальный ход. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас, работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, взятие азимута с карты. Движение по азимуту.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компаса. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия. Ориентирования карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.3 Техника и тактика ориентирования на местности

Понятие «тактики ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Ориентирование, движения по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Выбор движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения не требующий чрезмерного обращения к карте.

Практические занятия. Упражнение по определению точки стояния своего местонахождения на местности при помощи карты. Пробегание отрезков дистанции

своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным объектам небесным светилам.

3. Основы медико-санитарной подготовки

3.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм

Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена тела, значение водных процедур. Умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

3.2. Походная медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки, перечень и назначение лекарств. Показание и противопоказание к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка, пополнение походной аптечки.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Личная аптечка туриста.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

3.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попавших в лавину, утомление. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

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

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Простудные заболевания.

Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Ушибы, ссадины потертости

Наложение жгута, ватно-марлевая повязка, обработка ран, промывания желудка.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды.

Оказание первой помощи условно пострадавшему. Первая помощь при переломах ранах, кровотечениях.

3.4. Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки: на рюкзаках с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах), на штормовках, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волоку, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на дистанциях соревнований.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Безопасность в спортивном туризме

Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах и путешествиях. Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде. Обеспечение безопасности туристской группы при организации ночлегов в лесу, в речных долинах, вблизи населенных пунктов; организация дежурства и функции, дежурных по лагерю в дневное и ночное время. Действия в случае задымленности, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение местным населением.

Практические занятия. Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных по лагерю, выполнение требований руководителя для обеспечения безопасности.

4.2. Действие группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, команде 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. Практическое усвоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроль за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанции.

4.3. Безопасность на дистанции на соревнованиях в лыжном туризме

Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, самостраховка. Страховка на снегу. Преимущество и распространенность комбинированной страховки. Самостраховка на месте и в движении. Выбор и подготовка мест страховки самостраховки. Необходимость учёта направления рывка и взаимного расположения точек страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка.

Работа связок. Двойки и тройки. Возможности и особенности работы. Порядок передвижения. Перила. Движение связок вдоль перил.

Практические занятия. Работа в связках, в тройках. Выполнение технических этапов: спуск, подъём, сопровождение и страховка на переправах.

5. Спортивный туризм на пешеходных и лыжных дистанциях

5.1. Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2-3 класса

Спортивных соревнований по спортивному туризму: личные, командные и лично-командные соревнования, контрольно-туристский маршрут. Параметры дистанций 2-3 класса: длинная тактико-техническая, короткая техническая, связки. Способы преодоления препятствий, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участником. Специальное туристское снаряжение: веревки, распространенные типы карабинов, блоки и полиспасты, обвязки, беседки, страховочные системы.

Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях).

Практические занятия. Вязка узлов и применение их в различных ситуациях. Маркировка (бухтовка веревки). Применение специального туристского снаряжения. Наведение и снятие перил. Транспортировка груза на этапах.

Организация работы команды на технических этапах дистанции 2-3-го класса по технике пешеходного туризма при переправе первого участника:

- переправа первого участника вброд;
- переправа первого участника по бревну через сухой лог;
- переправа первого участника с сопровождением
- подъём первого участника.

Организация работы команды на технических этапах дистанции 2-3-го класса техники пешеходного туризма:

- подъём и спуск по склону с использованием перил, наведенным командой;
- подъём и спуск с организацией командной страховки;
- подъём и спуск самостраховкой;
- переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой;
- переправа вброд стенкой;
- переправа по «бревну» уложенному командой с использованием перил;
- переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведенных командой;
- переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой;
- переправа по навесной переправе, наведенным командой перилами;
- переправа по круто-наклонной навесной, наведенным судьями;
- спуск «дюльфер», наведенным судьями;
- переправа через овраг, ручей маятником;
- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным перилам, наведенным командой;
- преодоление болота по кочкам;
- преодоление болота по гати с укладкой жердей.

5.2. Техника и тактика лыжного туризма.

Спортивные соревнования по лыжному туризму. Классификация дистанций соревнований: личная дистанция, короткая техническая, длинная.

Практические занятия. Организация работы команды на технических этапах дистанции 2-3-го класса по технике лыжного туризма:

- переправа по тонкому льду по перилам, наведенным командой;
- подъём на лыжах по склону: «лесенкой», «елочкой», серпантинном (со сменой ведущего);
- спуск на лыжах по склону: «лесенкой», с поворотом (слалом), с торможением и остановкой в заданной зоне, скоростной спуск.

5.3. Судейская практика на соревнованиях.

Судейская коллегия туристских соревнований. Судейская бригада технических этапов. Судейская бригада старта и финиша. Оборудование старта и финиша и технического этапа. Судья-контролер КП. Судья по информации. Обязанности судьи.

Практические занятия. Протоколы технических этапов. Работа секретаря этапа с протоколом. Протоколы старта и финиша. Работа с итоговым протоколом. Проверка карточек отметок КП. Технология подсчета результатов соревнований по спортивному ориентированию. Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад районных соревнований в должности: судья этапа, контролера КП, секретаря этапа.

6. Общая физическая подготовка

6.1. Общая и специальная физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с предметами, скакалкой.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формировании правильной осанки: наклоны, вращения и повороты туловища, в положения лёжа - поднимание и опускание ног, круговое движение одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обоих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 5-10 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Лыжный спорт: Изучение техники поворота на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3-5-10 км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спуска Ложные падения.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Игры с различными упражнениями и элементами туристской техники.

6.2. Прием контрольных нормативов

Практические занятия. Сдача нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам и по легкой атлетике.

7. Спортивный поход 1 категории сложности

Поход по берегам реки Вятка, юг Кировской области (июль-август).

Учебно-тренировочный план туристско-спортивной подготовки
3 год обучения

		Количество
--	--	------------

№	Наименование тем и разделов	часов		
		Всего	Теор.	Практ
1	<i>Основы туристско- спортивной подготовки</i> Личное и туристское снаряжение	8	3	5
1.1	Организация туристского быта	4	1	3
1.2	Подготовка к походу к путешествию	3	1	2
1.3		1	1	
2	<i>Туристская топография и ориентирование на местности</i>	18	6	10
2.1	Топографические и спортивные карты	6	2	4
2.2	Ориентирование в сложных условиях	2	2	
2.3	Техника и тактика ориентирования на местности	10	2	6
3	<i>Основы медико-санитарной подготовки</i> Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм	16	7	9
3.1	Походная медицинская аптечка	2	1	1
3.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	4	2	2
3.3		10	4	6
4	<i>Обеспечение безопасности</i>	6	3	3
4.1	Причина возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	2	1	2
4.2	Факторы риска, факторы выживания, тактика выживания, общая схема действий в экстремальных ситуациях.	4	2	1
5	5. Спортивный туризм на пешеходных и лыжных дистанциях	120	8	112
5.1		66	4	62
5.2	<i>Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях</i> <i>3- класс</i>	28	2	26
5.3	Техника и тактика лыжного туризма	20	2	18
5.4	Судейская практика на соревнованиях.	6		6
6	<i>Общая физическая подготовка</i>	45		45
6.1	Общая и специальная физическая подготовка	30		30
	Прием нормативов			

6.2		10		15
7	<i>Спортивный поход 1 категории сложности (туристский поход вне сетки часов)</i>			
	<i>Итого</i>	216	27	189

1.0. Основы туристско-спортивной подготовки 3 год обучения

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Особенности личного и группового снаряжения в лыжном и пешем туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примусы бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи.

Практические занятия. Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта.

Особенности организации туристского быта, правила ночлегов в лыжном и пешем туризме, зимой и межсезонье.

Особенности бивуака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слёте, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов, и навесов, мостиков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Организация бивуака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3 Подготовка к походу, путешествию.

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные варианты маршрутов. Использование при изучении маршрута поход отчётов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. 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 спортивного похода в межсезонье. Разработка планов - графиков и маршрута похода, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

2.0. Туристская топография и ориентирование на местности

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Абрисная съёмка местности.

Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карта различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия. Планирование маршрута похода на топографической карте. Занятие на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карт с отсутствием элементов местности, снятие дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях.

Особенности ориентирования в сложных условиях. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участке при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и КП. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учётом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по-спортивному ориентирования.

3. Основы медико-санитарной подготовки

3.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма - основное средство от простудных заболеваний.

Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике инфекционных заболеваний (клещевой энцефалит, вирусный гепатит и др.) Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простуде, мышечной боли.

Практическое занятие. Освоение приёмов массажа.

3.2. Походная медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки, перечень и назначение лекарств. Показание и противопоказание к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка, пополнение походной аптечки.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Личная аптечка туриста.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

3.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Измерение температуры, пульса. Согревающие и охлаждающие процедуры. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Правила снятия одежды с пострадавшего. Правила наложения шин. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.
Практические занятия. Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приёмов транспортировки.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Причина возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников походов. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Лидеры в группе - формальные и неформальные, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода из аварийных ситуаций. Организация и тактика поиска группы, порядок её эвакуации с маршрута.

Практические занятия. Психологический тренинг учащихся. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Факторы риска, факторы выживания, тактика выживания, общая схема действий в экстремальных ситуациях.

Резервные возможности человеческого организма. Максимальные сроки голодания. Симптомы длительного голодания. Жажда, жара, холод. Страх, одиночество. Воля к жизни, навыки выживания. Виды тактики выживания: пассивное и активное выживание.

Практические занятия. Выполнение заданий по расчету в период безопасного голодания в благоприятных погодных условиях. Обсуждение ситуаций, придуманных учащимися по тактике выживания (активная и пассивная тактика). Схема первоочередных действий людей, попавших в аварийную ситуацию.

5. Спортивный туризм на пешеходных и лыжных дистанциях

5.1. Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях

3- класс

Спортивных соревнований по спортивному туризму: личные, командные и лично-командные соревнования, контрольно-туристский маршрут. Параметры дистанций 3-класса: длинная тактико-техническая, короткая техническая, связки. Способы преодоления препятствий, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участником. Специальное туристское снаряжение: веревки, распространенные типы карабинов, блоки и полиспасты, обвязки, беседки, страховочные системы.

Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях).

Практические занятия. Вязка узлов и применение их в различных ситуациях. Маркировка (бухтовка веревки). Применение специального туристского снаряжения. Наведение и снятие перил. Транспортировка груза на этапах.

Организация работы команды на технических этапах дистанции 3-го класса по технике пешеходного туризма при переправе первого участника:

- переправа первого участника вброд;
- переправа первого участника по бревну через сухой лог;
- переправа первого участника с сопровождением;
- подъем первого участника.

Организация работы команды на технических этапах дистанции 3-го класса по технике пешеходного туризма:

- подъем и спуск по склону с использованием перил, навешенным командой;
- подъем и спуск с организацией командной страховки;
- подъем и спуск с самостраховкой;
- переправа через водные преграды вброд по перилам, навешенные командой;
- переправа вброд стенкой;
- переправа по «бревну» уложенному командой с использованием перил;
- переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, навешенных командой;
- переправа через овраг по параллельным перилам, навешенным командой;
- переправа по навесной переправе, навешенными командой перилами;
- переправа по круто-наклонной навесной, навешенной командой;
- спуск «дюльфер», навешенным командой;
- подъем на жумарах по вертикальной стенке;
- свободное лазание по вертикальной стенке;
- переправа через овраг, ручей маятником;
- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным перилам, навешенным командой.

5.2. Техника и тактика лыжного туризма.

Спортивные соревнования по лыжному туризму. Классификация дистанций соревнований: личная дистанция, короткая техническая, длинная.

Практические занятия. Организация работы команды на технических этапах дистанции 3-го класса по технике лыжного туризма:

- переправа по тонкому льду по перилам навешенные командой;
- подъем на лыжах по склону: «лесенкой», «елочкой», серпантинном (со сменой ведущего);
- спуск на лыжах по склону: «лесенкой», с поворотом (слалом), с торможением и остановкой в заданной зоне, скоростной спуск;
- переправа по «бревну» уложенному командой с использованием перил;

- переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведенных командой;
- переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой;
- переправа по навесной переправе, наведенными командой перилами;
- переправа по круто-наклонной навесной, наведенной командой;
- преодоление «бергшрунда» на лыжах.

5.3 Судейская практика на соревнованиях.

Методика судейства отдельных видов. Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение. Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия. Участие в судействе в качестве судьи этапа.

6. Общая физическая подготовка

6.1. Общая и специальная физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с предметами, скакалкой.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, вращения и повороты туловища, - поднимание и опускание ног, в положении лёжа, круговое движение одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обоих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 5-10 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Лыжный спорт: Изучение техники поворота на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3-5-10 км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спуска. Ложные падения.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Игры с различными упражнениями и элементами туристской техники.

6.2. Прием контрольных нормативов

Практические занятия. Сдача нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, в соревнованиях по лыжным гонкам школьного и районного масштаба. В турнирах по футболу и волейболу.

7. Спортивный поход 1 категории сложности.
Поход по берегам реки Вятка, юг Кировской области.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническая база

Здание Марисолинской средней школы типовое. Школа имеет спортивный зал, где есть возможность проводить занятия в вечернее время. Учебно-тренировочный полигон, для занятий и где проводятся соревнования «Висячий город». Используется компьютерный класс для проведения занятий по современным образовательным технологиям и выход в Интернет. Имеется видеоаппаратура для просмотра видео дисков, слайдов, фильмов.

Выделено помещение для хранения туристского снаряжения.

В наличии имеется:

Обвязка универсальная	-12 шт.;
Карабины автоматические	- 42 шт.;
Веревки	- 250 м.;
Спусковые устройства	- 12 шт.;
Палатки 3-4 - х местные	- 4 шт.;
Рюкзак, коврик, спальник по	- 10 шт.;
Компас	- 12 шт.;
Костровые принадлежности	

Спортивная карта с площадью 2 кв. км, для занятия спортивным ориентированием в двух километрах от здания школы.

Финансовое обеспечение.

Денежные средства на организацию работы творческого туристского объединения выделяют МУ «Отдел образования и по делам молодежи МО «Сернурский муниципальный район», сектор физкультуры и спорта, Администрация МОУ «Марисолинская средняя общеобразовательная школа», спонсоры в лице частных предпринимателей Марисолинского сельского поселения.

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

Аникеева И. П. Учителю о психологическом климате в коллективе. -М: Просвещение, 1983.

Аппенинский А. И. Психоэмоциональное регулирование в туризме. - м.: ЦСПТиЭ ВЦСПС институт повышения квалификации работников ТЭО, 1989.

Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М: ЦРИБ «Турист», 1990.

Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации, - М: ЦРИБ «Турист», 1988.

Бабенко Т. И., Каминский И. И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условия их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. - Ростов-ш'Д: Изд-во облИУУ, 1995.

Богатое С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование. -М.: Восниздат, 1982. *Кошельков С. Л.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦЦЮТур МОРФ, 1997.

Лекарственные препараты, применяемые в спортивной медицине / Под ред. Вайнбаума.-М.: Медицина, 1974.

Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. -МЛ: ООО «Изд-Школа», 1997.

Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. - М.: МГЦТК «Дорога», 1991.

Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.'

Для родителей

Бутии Я. М. Лыжный спорт: Учеб. для студентов пед. институтов. -М: Просвещение, 1983.

Велитченко В. К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - (Б-ка учителя физ. культуры). Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика шко
Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации, - М: ЦРИБ «Турист», 1988.

льного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО¹ РФ, 2002.

Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

Для учащихся

Воронов Ю. С. Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков на основе методик и активного обучения: Метод, рекомендации для тренеров. - Смоленск. СГИФК, 1999.

Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. -М.: ФСО РФ» 1998,

ВЦСВС ЦСПТиЭ, Судейство соревнований по пешеходному туризму: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Ильичев А. А., Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб'. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.

Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. -М.: Физкультура и спорт, 1990.

Мартынов А. И. Психология спорта. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2001.

Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. И. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Обеспечение безопасности в туристском походе: Метод, рекомендации.-Челябинск: ОблСЮТур, 1983.,Алешин В М, Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1982