

Отдел образования и по делам молодежи администрации
МО «Мари-Турекский муниципальный район»
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Мари-Турекский центр дополнительного образования»

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № ____ от

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО
«Мари-Турекский центр
дополнительного образования»
С.Г. Чернова



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Срок реализации программы – 2 года
Возраст обучающихся – 8-15 лет

Модифицированная
на основе дополнительной программы
Ю.С.Константинова, В.М.Рыжкова
«Пеше-лыжный туризм»
Педагогом МУ ДО «Мари-Турекский
центр дополнительного образования»
Семёновой Ольгой Анатольевной

Мари-Турек
2019 г.

Отдел образования и по делам молодежи администрации
МО «Мари-Турекский муниципальный район»
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Мари-Турекский центр дополнительного образования»

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № ____ от

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО
«Мари-Турекский центр
дополнительного образования»
С.Г. Чернова



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Срок реализации программы – 2 года
Возраст обучающихся – 8-15 лет

Модифицированная
на основе дополнительной программы
Ю.С.Константинова, В.М.Рыжкова
«Пеше-лыжный туризм»
Педагогом МУ ДО «Мари-Турекский
центр дополнительного образования»
Семёновой Ольгой Анатольевной

Мари-Турек
2018 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на образовательную программу дополнительного образования детей «Спортивный туризм» Семеновой Ольги Анатольевны, педагога дополнительного образования детей МУДО «Мари - Турекский центр дополнительного образования»

Представленная программа спортивно-оздоровительной направленности, реализуется в кружке «Спортивный туризм». Программа рассчитана на 2 года обучения, возраст детей 8-15 лет. Тип программы - модифицированная.

Автор успешно сочетает в своей программе разделы туристского многоборья, спортивного ориентирования, первой доврачебной помощи, общей физической подготовки, краеведения, безопасности жизнедеятельности. Все эти знания необходимы современному школьнику, но этот материал не включен в курс программы общеобразовательных учреждений.

Актуальность программы состоит в том, что данная программа учитывает природные особенности нашей республики, когда в течении одного учебного года предоставляется возможность заниматься пешеходным (в бесснежный период) и лыжными видами туризма. В данной программе больший упор сделан на основу спортивного туризма, а лыжный туризм реализуются в рамках специальной подготовки, как средства смежных, но близких по характеру двигательных действий, видов спорта наравне со спортивным ориентированием и пешим туризмом (маршруты).

Структура программы соответствует требованиям, предъявляемым, к программам дополнительного образования. Разделы программы изложены системно, грамотно и профессионально. В пояснительной записке определены основные цели, задачи программы, изложены требования к набору групп по состоянию здоровья, выделены методы и формы проведения занятий. Язык и стиль изложения четкий, ясный, доказательный, логичный. Тематический план учитывает основные требования к организации воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей.

Содержание программы носит практический характер, Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения воспитательно-развивающего результата.

Педагог в полной мере характеризует педагогические, психологические, организационные условия необходимые для получения хороших спортивных результатов.

Выделены критерии оценки знаний и умений обучающихся по всем годам обучения. В программе выделены все структурные части и все компоненты, представленные внутри частей. Цели, задачи и способы их достижения связаны и согласованы.

Программа способствует приобретению воспитанниками определенных знаний о родном крае, технике и тактике туризма, о социально-психологических аспектах общества, о действиях в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера.

Обязательным компонентом программы является решение воспитательных и оздоровительных задач.

Данная программа может быть рекомендована учителям физической культуры и специалистам системы дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления, а так же использоваться для профильной и предпрофильной подготовки обучающихся.

Рецензент: Сорокина П.В., директор МБОУ «Сардаяльская основная общеобразовательная школа»

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Спортивный туризм» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) "Об образовании в Российской Федерации"
3. Пеше-лыжный туризм. Программа детского туристического объединения системы дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов, В.М. Рыжков-М.:ФЦДЮТиК,2015.
4. Правилами соревнований по спортивному туризму, утвержденными приказом Минспорттуризма России от 02 апреля 2010 года №278.
5. Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, утвержденная приказом Минобразования РФ от 13 июля 1992 г. №293
6. Положения о Единой всероссийской спортивной квалификации, утвержденное приказом Минспорта России от 17 марта 2015г №227.

Направленность (профиль) программы — спортивно-оздоровительная

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни по средствам туризма и носит образовательный характер.

Актуальность программы данная программа учитывает природные особенности нашей республики, когда в течении одного учебного года предоставляется возможность заниматься пешеходным (в бесснежный период) и лыжными видами туризма. В данной программе больший упор сделан на основу спортивного туризма, а лыжный туризм реализуются в рамках специальной подготовки, как средства смежных, но близких по характеру двигательных действий, видов спорта наравне со спортивным ориентированием и пешим туризмом (маршруты).

Предлагаемая программа носит комплексный характер. Каждый год обучения включает семь тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, темы раздела могут пересекаться.

Основой данной программы является туристское многоборье. В неё также включены разделы по спортивному ориентированию, первой доврачебной помощи, краеведению, общей физической подготовке, проведению походов, вопросы личной и общественной безопасности, практических умений и навыков поведения в экстремальных ситуациях.

Это позволяет:

- разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;
- повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу творческой самореализации личности;
- укрепить чувство гордости за свою «Малую Родину», поднять значимость занятий, укрепить интерес к путешествиям;

- воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;

- приобрести обучающимися специфический двигательный опыт в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями Мари-Турекского района;

- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Программа направлена на обучение, развитие личности, и воспитание учащихся средствами туризма и спорта.

Учащиеся проходят подготовку для участия в соревнованиях по спортивному туризму и выполнению нормативов квалификационных разрядов в данном виде спорта (спортивный туризм на пешеходных дистанциях), а также для участия в походах выходного дня, степенных походах (с ночевкой в полевых условиях) для выполнения нормативов на звание «Юный турист» и разряды по пешему туризму (маршруты).

На занятиях соблюдается оптимальный двигательный режим, что способствует сохранению и укреплению здоровья.

При обучении используются *методики*: совместно-разделенной деятельности, личностно-ориентированного подхода.

Программа основывается *на принципах*: наставничества, преемственности, постепенности и доступности всех упражнений и нагрузок в процессе учебных тренировок и тренировочных занятий. Особенность образовательного процесса и его здоровьесохраняющая направленность ярко выражены в летний период, когда оздоровление учащихся реализуется через организацию летнего отдыха в туристских лагерях и походах.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным специальностям.

Уникальность программы заключается в сочетании обучения по смежным видам спорта: спортивный туризм, лыжные гонки, спортивное ориентирование, легкая атлетика.

Назначение программы: программа рассчитана на детей возраста **8-15** лет. Состав группы первого года обучения-15 обучающихся, второго и третьего года - не менее 12 человек, в последующие годы - не менее 8 человек. В первый год обучения состав может меняться, так как существует естественный отсев обучающихся в период обучения, поэтому комплектуется группа с превышением состава. Набор детей производится по выбору, по данным результатов тестов уроков физкультуры, а так же по желанию. Предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях и тренировках, в аудитории, спортивном зале, на местности, в походах, туристском слёте, лагере.

Программа рассчитана на два года Время, отведённое на обучение в год, составляет 192 часа.

Цель программы:

-личностное развитие учащихся средствами туризма.

-воспитания физически здоровой, социально-адаптированной, всесторонне развитой личности, обладающей высокой мотивацией к познанию и творчеству;

- пропаганда здорового образа жизни, туризма и спорта.

Программа концентрирует образовательно-воспитательный процесс на решение следующих взаимосвязанных задач:

Обучающие:

1. Усвоение и овладение учащимися базовым, а затем и повышенным, уровнем знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным, пешеходным и лыжным туризмом.

2. Формирование потребности в углублённом освоении теоретических знаний в области туризма.

Воспитательные:

Воспитание:

- ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей;

- уважения и любви к родному краю;

- культуры поведения учащихся на примерах общения с людьми, природой.

Развивающие:

1.Формирование навыков жизнеобеспечения.

2.Развитие:

- познавательного интереса, внимания, памяти, логического и образного мышления, воображения путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы;

- творческих способностей у учащихся;

- физического совершенствования воспитанников.

Оздоровительные:

1. Организация активного отдыха детей в период каникул.

2. Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Планируемые результаты освоения ДОР

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса программы «Спортивный туризм» универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание туризма как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание туризма как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и прикладным характером;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «Спортивный туризм». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий, походов, путешествий.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию данного вида в частности и туризма в целом ;
- знание основных видов и направлений туризма в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте туризма в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия, походы разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о туризме, краеведении, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий прикладным туризмом, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по спортивному туризму.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в спортивном туризме

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий туризмом оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий туризмом и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий туризмом, физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам туризма, физической культурой и спорта;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Особенности реализации программы по годам обучения

На первом году обучения учащиеся ориентируются на приобщение к ценностям туризма, физической культуры, выявление личностных качеств и наклонностей, получение начальных знаний и умений, вхождению в коллектив. Поэтому обучение проводится преимущественно в форме учебных занятий, экскурсий, походов выходного дня (с привлечением родителей), участия в туристских слетах, оздоровительных лагерях.

Задачи: получить знания и научиться конкретным приемам туристской техники, выработать стиль поведения и бережного отношения к природе; привить устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом.

Критерии оценки.

Учащиеся должны освоить и приобрести следующие прикладные знания, умения и навыки:

- делать пешие переходы с грузом;

- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу;
- определять стороны горизонта, пользоваться компасом, отслеживать свой путь по карте;
- передвигаться на лыжах и преодолевать естественные препятствия;
- пользоваться веревкой при преодолении препятствий и организации страховки;
- выполнять нормативы на юношеские разряды по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

- принять участие в пешем походе без категории сложности, слете, соревнованиях или спортивно-туристском лагере.

Переход на следующий этап обучения по окончании учебного года осуществляется путем участия в соревнованиях по спортивному туризму и прохождением степенного 2-х дневного похода.

На втором году обучения, образовательный процесс строится преимущественно в форме тренировки, учащиеся ориентируются на развитие и приобретение спортивной формы, уверенное применение полученных знаний и навыков, накопление и углубление личного опыта, достижению спортивных результатов.

Задачи: совершенствование приемов туристской техники, подготовка и выступление в соревнованиях, расширение познаний медицина, гигиена, питание, организация туристического быта, туристические походы, спортивно-познавательный туризм.

Критерии оценки.

Учащиеся должны освоить и приобрести следующие прикладные знания, умения и навыки:

- участвовать в многодневных походах по разным видам туризма (пеший, лыжный);
- прокладывать свой путь с помощью компаса и карты;
- передвигаться на лыжах с рюкзаком и преодолевать естественные препятствия;
- пользоваться веревкой при преодолении препятствий и организации страховки в разных условиях;
- принять участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных или лыжных дистанциях;
- совершить ряд походов:
 - походы выходного дня (1 однодневный и 2 двухдневных лыжных похода, 2 однодневных, 1 двухдневный пешие походы).
 - категорийные походы (лыжный 1 категории сложности, пеший 1 категории сложности),
 - поучаствовать в туристском лагере.

Результативность программы

Педагогу рекомендуется предусмотреть проведение систематической психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объём, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Особое внимание в коллективе педагог должен уделять учёту туристских, спортивных достижений и общественно полезной работы подростков. Условием реализации программы является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своём образовательном учреждении, работа в качестве помощника педагога с младшими воспитанниками, развитие инструкторских навыков.

В результате освоения программы предусматривается приобретение необходимых навыков для получения званий спортивных судей, спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Учебный план (сетка часов)

№	Разделы	Количество часов	
		1 год	2 год
1	Введение	9	-
2	Туристское многоборье	55	50
3	Ориентирование на местности	18	17
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	15
5	Общая и специальная физическая подготовка	60	60
6	Организация проведения походов	38	50
7	Факультативные занятия		
	Общее количество часов	192	192

Ожидаемые результаты прописаны в таблице ЗУН на каждый год обучения. Программа должна способствовать приобретению воспитанниками определённых знаний о родном крае; технике и тактике туризма; об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о социально-психологических аспектах общества; о действиях в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера. Целью программы является закладка фундамента знаний, умений и навыков, на основе которых ребёнок сможет развивать далее свои способности, успешно избегая попадания в экстремальные ситуации и адекватно, продуктивно действуя в случае их возникновения. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом данной программы.

Программа позволит подростку на практике узнать о профессиях, с которыми вследствие их специфики и небольшого распространения он больше нигде не может познакомиться. Это профессии, связанные с трудностями полевой и неустроенной жизни, - геология, археология, топография и геодезия, воинская служба. Участие в туристских походах и экспедициях, которые дают представление о специфике данных профессий, где наравне с романтикой соседствуют тяжелые трудовые будни, позволят сделать правильный выбор.

К концу первого года обучения обучающиеся должны знать и уметь

№ пп	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.	Основы туристской подготовки		
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
2	Основы туристского многоборья		
2.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
2.2	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная ТПТ»	Понятие о технике прохождения (преодоления) различных этапов, «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на	Прохождение технических этапов дистанций 1-го, 2-го классов. Вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий».

		этапе», «рабочая зона этапа».	
2.3	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная ТПТ»	Знать об организации 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. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.	умение работать на командной дистанции 1 и 2 класса устанавливать и снимать палатки; разжигать костёр.
2.4	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут»	Способы взаимодействия команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.	Работать на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Уметь работать на командой: дистанции 1и 2 класса.
2.5	Туристские слеты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
3.	Ориентирование на местности		
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
3.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
3.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
3.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса

3.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
3.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, Одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды

5.	Общая и специальная физическая подготовка		
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	.
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп	

		МЫШЦ	
6	Организация и проведение походов		
6.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
6.2	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
6.3	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе, Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
6.4	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
6.5	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
6.6	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на 2 юношеский разряд и совершить поход третьей степени.

К концу второго года обучения обучающиеся должны знать и уметь

№	Название разделов и тем	Знания	умения и навыки
1.	Туристское многоборье как вид спорта		
1.1.	Классификация видов туристского многоборья	Сведения о видах туристского многоборья	
1.2.	Нормативные документы по туристскому многоборью	Система штрафов по туристскому многоборью. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников.	
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.	Соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.
1.4.	Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца	Понятие о специальном туристском снаряжении. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Понятие о походном снаряжении.	Расположение личного и группового снаряжения на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Изготовление и совершенствование личного снаряжения. Маркировка веревок
1.5.	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТИТ)»	Знание технических этапов дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.	Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов 2 класса вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.
1.6.	Технико-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.	Навыки работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе
1.7.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Штрафы за совершенные ошибки на	Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Уметь работать на командой дистанции.

		этапах.	
1.8.	Туристские слеты и соревнования	Организация туристского быта на соревнованиях	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
2.	Ориентирование на местности		
2.1.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.	Работать на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.
2.2.	Условные знаки спортивных карт	Виды условных знаков.	Знать различные формы рельефа.
2.3.	Техника ориентирования	Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом.	Уметь ориентировать карту по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту
2.4.	Тактика ориентирования	Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции .Подсчёт результата	Правильно решать задачи при выборе пути движения.
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	Стартовые параметры	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	. Сущность закаливания, его значение . Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.	Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.	Обеззараживание питьевой воды различными способами. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы	Изготовление носилок, волокуш. Уметь транспортировать пострадавшего.
4.	Общая и специальная физическая подготовка		
4.1.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	Основные сведения о строении внутренних органов.	Выполнять утреннюю гимнастику
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.	Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

	спортивного травматизма		
4.3	Общая физическая подготовка		Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4.4	Специальная физическая подготовка		Бег до 20 мин.
5.	Организация проведения походов		
5.1.	Подготовка к походу	Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Фасовка и упаковка продуктов.	Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Видео- и фотосъемка в туристском походе. Выбор места для привала и ночлега. Приготовление пищи на костре. Составлять отчет о походе.

Зачетный поход 1 категории сложности. Выполнение 2 и 3 разряда по турмногоборью.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО КРУЖКА « Спортивный туризм»

1-й год обучения

N	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 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	1		1
2.4.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	1		1
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	15	2	13
2.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	15	2	13
2.7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	15	2	13
2.8.	Туристские слеты и соревнования	7	1	6
		55	9	46
3.	Ориентирование на местности			
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	1	
3.2.	Виды ориентирования, правила соревнований	1	1	

3.3.	Топографическая подготовка	5	1	4
3.4.	Техника ориентирования	3	1	2
3.5.	Тактика ориентирования	2	1	1
3.6.	Соревнования по спортивному ориентированию	6	1	5
		18	6	12
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	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
		12	4	8
5	Общая и специальная физическая подготовка			
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	35	4	31
5.4	Специальная физическая подготовка	22	2	20
		60	8	52
6	Организация и проведение походов			
6.1	Подготовка к походу	4	2	2
6.2	Краеведение	9	1	8
6.3	Организация туристского быта	10	2	8
6.4	Питание в туристском походе	10	1	8
6.5	Туристские должности в группе	2	1	1
6.6	Правила движения в походе	2	1	1
6.7	Подведение итогов похода	1	1	
		38	9	29
	Итого за период обучения	192	39	153

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

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО КРУЖКА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» 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 спортивным туризмом 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 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 различным видам туризма 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. «Школы безопасности» 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 репшура диаметром 6 мм (прусик 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.

Скалолазание

Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

Лыжная подготовка

Изучение лыжных ходов, попеременный двухшажный ход, безшажный ход, коньковый ход, попеременный четырехшажный ход. Переходы с попеременного на одновременный ход. Изучение и совершенствование спусков, торможений, поворотов, преодоления впадин, бугров и т.д.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристско-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. Беговые упражнения на лыжах. 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. Подобные упражнения на лыжах. 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, сложные 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, списки 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.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО КРУЖКА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» 2 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 туристов-многоборцев на занятиях	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 (ТИТ)»	12	1	11
1.7.	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)	12	1	11
1.8.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	11	2	9
1.9.	Туристские слеты и соревнования	7	2	5
		50	11	39
2.	Ориентирование на местности			
2.1.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	1	1	0
2.2.	Условные знаки спортивных карт	5	1	4
2.3.	Техника ориентирования	2	1	1
2.4.	Тактика ориентирования	6	2	4
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	3	1	2
		17	7	30
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	3	1	2
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
		15	5	10
4.	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	30		30
4.4.	Специальная физическая подготовка	26		26
		60	2	58
5.	Организация проведения походов			
5.1.	Подготовка к походу	3	1	2
5.2.	Краеведение	17	1	16
5.3.	Организация туристского быта	14	1	13
5.4.	Питание в туристском походе	16	1	15
5.5.	Подведение итогов похода	1	1	
		50	5	45
ИТОГО за период обучения:		192	30	162

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

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО КРУЖКА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
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, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий».

Спортивное и прикладное значение узлов.

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

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

Практические занятия

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

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

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

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

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

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

1.9. Туристские слеты и соревнования

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

Практические занятия

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

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

2. Ориентирование на местности

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

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

Практические занятия

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

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

2.2. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, внесмштабные, 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.

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. Лыжные падения.

Скалолазание

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

4.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

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

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

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости

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. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

5.4. Питание в туристском походе

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

Практические занятия

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

5.5. Подведение итогов похода

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

Практические занятия

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

Методическое обеспечение программы

В базовую программно-методическую основу включены элементы, используемые в практике туристско-краеведческих кружков, отличие которых в системе обучения от других направлений дополнительного образования детей состоит в том, что основой их деятельности являются практические занятия, проводимые в форме туристского похода или экскурсии. На проведение однодневного похода планируется 8 часов учебной нагрузки, на экскурсию или практическое занятие на местности отводится 4 часа. Основная часть занятий проходит на свежем воздухе. По туристскому многоборью и физической подготовке планируется проводить занятия на свежем воздухе, в здании (спортзале, оборудованном для проведения занятий по туристскому многоборью), а так же на школьной спортивной площадке и учебно-тренировочном полигоне в окрестностях д.Сардаял.

Основными формами проведения занятий могут быть теоретические занятия в здании школы, тренировки, конкурсы, различные старты, учебно-тренировочные походы, лагеря, слёты. Занятия могут проводиться по фронтальной, индивидуальной и групповой форме. Занятия по краеведению и по организации первой доврачебной помощи могут проводиться в виде лекций, экскурсий, а так же во время походов. Возможно применение всех форм учебной деятельности (фронтальной, индивидуальной, групповой).

К основным методам применяемым в организации учебно-воспитательного процесса относятся словесные, наглядные и практические. К словесным методам, применяемым в изложении данной

программы можно отнести: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия. Рассказ и объяснение могут применяться во все годы обучения. Беседы и дискуссии целесообразно использовать в 4 год обучения. К наглядным методам можно отнести метод иллюстраций и метод демонстраций. Возможен показ таблиц, карт, различные схематические зарисовки, показ видеофильмов, фотографий, рисунков и пр. К практическим методам относятся упражнения. Упражнения применяются при изучении всех разделов программы. Характер упражнений зависит от особенностей учебного раздела, конкретного материала, изучаемого вопроса и возраста учащихся. Основную часть занимают физические упражнения.

Подведение итогов проходит во время соревнований. Как правило, разделы программы изучаются не целиком, а частично. И подбираются педагогом в зависимости от предстоящих соревнований. После каждого года обучения планируется проведение зачётного многодневного туристского мероприятия - соревнований по туристскому многоборью, «Школе безопасности», слёта, похода, сборов. На этих мероприятиях определяются практические и теоретические знания и умения.

Материально-техническое обеспечение

№п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	10 комплектов
2	Тенты для палаток	По числу палаток
3	Палатки	2 штук
4	Топор в чехле	1
5	Таганок костровой	1
6	Пила двуручная в чехле	1
7	Секундомер электронный	1
8	Компасы жидкостные	4 комплектов
9	Медицинская аптечка	1
10	Ремонтный набор	1
11	Веревки основные 10 мм	100м
12	Веревки вспомогательные 6 мм	10м
13	карабины	30
14	жумары	4
15	Фрикционные спусковые устройства	4
16	Системы страховочные	4
17	Призмы для спортивного ориентирования	1
18	альпеншток	0
19	Курвиметр	0
20	GPRS	0
21	Карты спортивные	10
22	Карты топографические	10
23	Условные знаки (карточки)	15
24	Учебные плакаты	10
25	Компьютер, принтер, сканер, экран демонстрационный	По 1

Способы определения результативности

методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы.

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (соревнованиях), , решения задач спортивного туризма

Наблюдение характера, активности обучающихся на занятиях и т.п.

Виды контроля

- Начальный (или входной контроль) проводится с целью определения уровня развития детей.
- Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.
- Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.
- Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

Формы подведения итогов

Документальные формы подведения итогов реализации общеобразовательной общеразвивающей программы отражают достижения всего коллектива и каждого обучающегося в частности. К ним относятся: дневники достижений обучающихся, портфолио обучающихся.

Форма итоговой аттестации

1. Успешное выступление на соревнованиях районного и республиканского уровня
2. Выполнение 2-1 разряда по спортивному туризму.
3. Тестирование (теоретическое)

Рекомендуемая литература

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. – М.: ФиС, 1968.
7. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
8. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
9. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986.
10. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
11. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1978.
12. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
14. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
15. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.
16. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТ иК, 2008.

17. Константинов Ю.С. Терапия и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов.- М.: Советский спорт, 2009.
18. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. – М.:ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности», - М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2000.
20. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.:ЦРИБ «Турист», 1990.
21. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. – М.:ЦРИБ «Турист», 1980.
22. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985.
23. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред.Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988.
24. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
25. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат.1986.
26. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
27. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: ФиС, 1983.
28. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. – М.: ФиС, 1974.
29. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.
30. Энциклопедия туриста. – М.: Научное издат. «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Список литературы для детей

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе –М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К.В.Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В.Узлы. – М.: 2006.
4. Боленко С. Школа выживания. – М.: Коловрат, 1994.
5. Голицын С. Хочу быть топографом. – М.: издат. Детской литературы, 1953.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. – М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. – М.: Арманд-пресс, 2000.
8. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М.:ФЦДЮТиК, 2005.
9. Константинов Ю.С., Персин А.И.,Куликов В.М., Ротштейн Л.М. – Словарь юного туриста-краеведа. - М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
10. Круглов А.И.Задачник по краеведению. –М.: Русское слово, 2006.
11. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд.Дом «Литера», 2008.
12. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988.
13. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. – М.: Просвещение, 1994.

Художественная литература

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо
5. Пришвин М. Моя страна.
6. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога

Список использованной литературы

1. Пеше-лыжный туризм. Программа детского туристического объединения системы дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов, В.М. Рыжков-М.:ФЦДЮТиК,2015.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982.
3. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. –М.:ФЦДЮТиК МО РФ.,2000
5. Константинов Ю.С. , Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. –М.:ФЦДЮТиК МО РФ.,2006
6. Куприн А.М. Слово о карте. М.: Недра, 1987.
7. Работа кружка юных туристов в школе. Методические рекомендации. М.: «Турист», 1989.
8. Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие. М.: ЦСЮТ, 1986.
9. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.: ФиС, 1986.
10. Методические рекомендации по организации и проведению школьных туристских соревнований. Харьков: ОСЮТ, 1988.
11. Энциклопедия туриста. Гл. редактор Тамм Е.И. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
12. Русский турист. Сборник документов по спортивно-оздоровительному туризму, ТССР, 1998.
13. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Ю.А. Штюмер. 3-е изд., с изм. и доп.-М.: Профиздат, 1985.
14. Рожинский М.М, Катковский Г.Б. Оказание доврачебной помощи. М.:
15. Медицина, 1981.
16. Узлы. способы вязания и применение. Авт.-состав. В.В. Новиков. М.: ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2003.
17. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Туристы-проводники. М.: ЦДЮТК, 2000.
18. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002.