

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от 01.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДДЮТиЭ
М.Г. Шушаков _____
Приказ № 30 от 01.09.2020г.

Модуль
"Общая и специальная физическая подготовка туриста"
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Юные туристы - многоборцы»

Возраст детей: 12 – 17 лет

Срок реализации: 5 лет.

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень: базовый.

Автор программы:
И.В. Ракова, педагог дополнительного
образования.

г.Канск, 2019г.

Пояснительная записка

Спортивный туризм (туристское многоборье) открывает большие возможности для приобретения общеобразовательных и специальных знаний, способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по туристскому многоборью предусматривают участие как на личных дистанциях, так и командных, при этом командных форм проведения соревнований больше. Результатов в соревнованиях различного уровня по туристскому многоборью можно добиться только при условии высокого уровня развития коллектива – команды. При работе на дистанции создаются нестандартные ситуации, в которых необходимо быстро принять эффективное решение.

Коллектив обеспечивает многообразие человеческих отношений, в коллективе развивается, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Воспитание коллектива обучающихся предполагает оптимальное сочетание коллективных и групповых форм организации педагогического процесса, что предусмотрено образовательной программой «Туристы-многоборцы».

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные туристы-многоборцы» (в дальнейшем Программа) - может реализовываться в рамках **туристско-краеведческой направленности** в учреждении дополнительного образования.

Программа разработана на основе программы МОиН РФ «Юные туристы многоборцы», автор Махов И.И., Москва ФЦДЮТиК 2007г.

Цель программы: создание условий для достижения результатов в соревнованиях по спортивному туризму различного уровня, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи программы:

- расширение и углубление знаний, умений по туристскому многоборью, а также необходимых туристских навыков;
- подготовка и участие обучающихся в соревнованиях городского, краевого уровней;
- выполнение в течение года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию;
- развитие физической активности, здорового образа жизни.
- формирование коллектива обучающихся.

Адресат программы. Программа предусмотрена для обучающихся в возрасте 12-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям по программе, проявляющих желание добиться результатов по туристскому многоборью. Состав группы постоянный, юноши и девушки занимаются совместно.

Объем и сроки освоения программы. Содержание программы рассчитано на 5 лет обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год (6 часов в неделю), причем практические занятия составляют большую часть программы.

Каждое занятие по программе (не зависимо от года обучения) включает в себя модуль «Общая и специальная физическая подготовка туриста»- по 30 минут.

Форма обучения - очная.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Основное отличие программы « Юные туристы-многоборцы» от существующих заключается в том, что основное внимание уделяется становлению коллектива обучающихся, при изучении вопросов технико-тактической подготовки видов: лично-командной техники пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута, поисково-спасательных работ.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов.

Тематический материал программы предусматривает базовую подготовку – 1 год обучения; начальную специализацию в туристско-спортивной подготовке - 2-3 год; этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений – 4-5 год.

Первый год обучения предусматривает изучение снов туристского многоборья, ориентирования, краеведения. При этом учащиеся участвуют в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях 1 класса, в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского уровня, в походах выходного дня.

Второй год обучения (начальной специализации) предусматривает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма, прохождению контрольно-туристского маршрута, ориентированию. При этом учащиеся участвуют в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию, и в многодневных туристских походах 1-2 степени сложности.

Третий год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке, участие в зачетных туристских соревнованиях на дистанциях 2-3 класса, обучение поисково-спасательным работам, участие в конкурсных программах слетов, подготовку помощников судей соревнований.

Четвертый год обучения (этап туристско-спортивного совершенствования) предусматривает становление туристского мастерства, расширение и углубление знаний, участие в соревнованиях на дистанциях 3 класса городского и краевого уровня, участие в походах 1 категории сложности, подготовку судей технических этапов.

Пятый год обучения – совершенствование технико-тактического мастерства, участие в зачетных соревнованиях на дистанциях 3-4 класса, выполнение взрослых разрядов, участие в категорийных походах.

Основными формами реализации программы являются проведение теоретических и практических занятий, причем большая часть программы отведена практическим занятиям, которые можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Практические занятия направлены на приобретение необходимых знаний, умений и навыков на получение спортивных разрядов по туризму, освоение специализации программы.

Практические занятия предусматривают групповые формы работы, а также выполнение обучающимися различных заданий открытого типа (участие в походах, экспедициях, путешествиях, соревнованиях), направленных на овладение обучающимися опытом самоорганизации, самоконтроля, способствуют формированию коллектива.

Теоретические занятия предусматривают такие формы как: лекция, беседа, мастер-классы педагогов. Широко используется просмотр видеofilьмов, презентаций, прохождение различных тестов. При самостоятельной подготовке используются интернет-источники.

Используемые методы, средства, формы образовательного процесса обеспечивают целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности каждого обучающегося по программе.

Порядок изучения разделов и отдельных тем программы определяется педагогом самостоятельно, в зависимости от метеорологических и других условий.

Программа построена по принципу систематичности и последовательности, посредством которого у обучающихся отражается четкая картина развития туристского многоборья.

Результатом реализации данной программы на каждом году обучения являются несколько составляющих, отражающих специфику программы: участие в соревнованиях и походах, физическое совершенствование обучающихся, становление коллектива.

Итогом реализации данной программы является участие в соревнованиях, категорийных и степенных походах, научно-практических конференциях, выполнение спортивных разрядов обучающимися. Все результаты заносятся в таблицу итоговой аттестации обучающихся, которая проводится на основе положения об итоговой аттестации обучающихся, принятого в учреждении.

Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года для объединения дополнительного образования составляет 36 учебных недель.

Для обучающихся групп 1-ого года обучения, учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается согласно календарно-тематическим планам дополнительной общеобразовательной программы. Для второго и последующих годов обучения учебный год начинается с 1 сентября и

заканчивается согласно календарно-тематическим планам дополнительной общеобразовательной программы.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Занятия с обучающимися могут проводиться в любой день недели, включая выходные и каникулы в учебном году (осенние, зимние, весенние).

Летние каникулы устанавливаются 13 недель (с 01.06.. по 31.08.)

Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты и способы их проверки Задачи	Ожидаемый результат	Критерий оценки	Инструментарий
Обучение технике и тактике спортивного туризма и ориентирования	Учащиеся овладеют базовой техникой и тактикой спортивного туризма и ориентирования	Преодоление дистанции (полосы препятствий) в соответствии с программными требованиями к каждому году обучения	Педагогическое наблюдение на занятиях, соревнованиях, результаты промежуточного и итогового контроля
Формирование системы знаний о спортивном туризме (маршруты, дистанции), спортивном ориентировании, инструкторской подготовке, оказании первой доврачебной помощи и спасательных работах	Овладеют знаниями и умениями, предусмотренными программой, о спортивном туризме, спортивном ориентировании, инструкторской подготовке, оказании первой доврачебной помощи и спасательных работах и будут применять их на практических занятиях, в походах, соревнованиях.	Сформированность знаний и умений, предусмотренных программой, о спортивном туризме, спортивном ориентировании, инструкторской подготовке, оказании первой доврачебной помощи и спасательных работах; применение их на занятиях, в походах и соревнованиях. Активность и результативность участия в соревнованиях, конкурсах	Педагогическое наблюдение, опрос, мониторинг уровня знаний и умений по результатам итогового контроля, статистический и качественный анализ участия в конкурсах и соревнованиях
Расширение знаний о родном крае	Учащиеся будут знать особенности природы родного края, района путешествия: рельеф, климат, растительный и животный мир	Сформированность знаний о родном крае, предусмотренных программой. Применение знаний при подготовке и участии в походах. Участие в конкурсах, викторинах краеведческой тематики.	Педагогическое наблюдение, результаты промежуточного и итогового контроля, участия

<p>Ознакомление с правилами соревнований по туризму и ориентированию</p>	<p>Учащиеся будут знать правила соревнований по туризму и ориентированию</p>	<p>Сформированность знаний правил соревнований. Отсутствие или сокращение количества нарушений правил при прохождении дистанций по туризму и ориентированию. Участие в судействе соревнований</p>	<p>Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, опрос, соревнование</p>
<p>Формировать представления о профессиях, требующих специальных знаний, умений и навыков, которые учащиеся получают в процессе обучения по программе</p>	<p>Учащиеся будут знать о профессиях спасателя, инструктора туризма, промышленного альпиниста, маркшейдера, медицинского работника, педагога</p>	<p>Сформированность знаний о профессиях. Сформированность профессиональных намерений учащихся в соответствии с личными способностями и пригодностью к той или иной профессии. Выполнение обязанностей по должностям: повара, проводника, краеведа, топографа, эколога, гидролога, инструктора, метеоролога, ремонтного мастера, фотографа) в период подготовки и участия в походе</p>	<p>Опрос, анкета, результаты промежуточного и итогового контроля</p>
<p>Развитие двигательной активности и основных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационных и ориентационно-пространственных качеств</p>	<p>Достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств</p>	<p>Выполнение нормативов и спортивных разрядов</p>	<p>Тестовые задания на выполнение нормативных требований к оценке показателей развития физических качеств</p>
<p>Развитие туристских умений и навыков</p>	<p>Учащиеся будут владеть туристскими умениями и навыками, предусмотренными программой</p>	<p>Сформированность учащимися знаний, умений и навыков в соответствии с программными требованиями к каждому году обучения. Применение туристских навыков на занятиях, соревнованиях, в походах</p>	<p>Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, опрос, соревнование, туристский поход</p>

<p>Развитие организаторских способностей, навыков судейства соревнований</p>	<p>Учащиеся будут помогать в организации и судействе соревнований по спортивному туризму, проявлять навыки руководства туристическими группами</p>	<p>Отсутствие ошибок в судействе соревнований по спортивному туризму, а также при организации и проведении туристского похода</p>	<p>Оценка главного судьи соревнований, туристский поход</p>
<p>Развитие навыков адаптации в изменяющихся условиях</p>	<p>Будут владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной, туристской и соревновательной деятельности</p>	<p>Анализ поведения в изменяющихся условиях. Умение оценивать ситуацию, осуществлять выбор стратегии поведения и преодоления трудностей, а также способы поведения и взаимодействия в коллективе: - во время занятий в смоделированных педагогом ситуациях: в учебном помещении и в полевых условиях; - в походе: в изменяющихся погодных условиях; на маршруте во время преодоления природных и искусственных препятствия; - в условиях смешанного коллектива при подготовке и участии в соревнованиях в сборной команде. Сформированность знаний причин возникновения экстремальных ситуаций в походе.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, моделирование ситуаций, опрос, туристский поход, соревнование</p>
<p>Воспитание морально-волевых и нравственных качеств</p>	<p>Будут проявлять силу воли, стремление к достижению высоких результатов, ответственность за свои поступки, заинтересованность в общем успехе</p>	<p>Результаты анализа поведения учащихся в ситуациях, требующих проявления морально-волевых и нравственных качеств во время соревнований (личных и командных), в условиях похода, в смоделированных</p>	<p>Педагогическое наблюдение, моделирование ситуации</p>

		педагогом ситуациях	
Формирование навыков здорового образа жизни	Учащиеся будут осознанно соблюдать правила здорового образа жизни, технику безопасности в походах и на занятиях	Сформированность знаний и потребностей в здоровом образе жизни. Регулярное посещение занятий, участие в соревнованиях, походах. Соблюдение мер безопасности во время занятий и походов. Применение средств личной гигиены на тренировках, в походах	Журнал посещений, педагогическое наблюдение, опрос

Формы аттестации.

Результатом реализации данной программы на каждом году обучения являются несколько составляющих, отражающих специфику программы: участие в соревнованиях, походах, получение разрядов, физическое совершенствование обучающихся, становление коллектива.

Основным критерием освоения программы является участие в соревнованиях различного уровня, который можно отследить с помощью таблицы.

Уровень обучающихся при участии в соревнованиях	Уровень соревнований и класс дистанции	Выполнение разрядов
1	Школьные, городские; 1 класс дистанции	Без разряда
2	Школьные, городские; 1-2 класс дистанции	III юнош.
3	Школьные, городские, краевые; 2-3 класс дистанции	III- II юнош.
4	Школьные, городские, краевые; 2-3 класс дистанции; Участие в судействе.	I юнош III спорт.
5	Школьные, городские, краевые; 3-4 класс дистанции; Участие в судействе.	III – II спорт.

Оценочные материалы.

Участие в походах различной категории сложности позволяет определить уровень сформированности туристского мастерства у обучающихся, уровень возможно определить с помощью таблицы.

Уровень обучающихся при совершении пеше горного похода	Опыт участия в походе	Участие в походах (категория сложности)	Выполнение разрядов
--	-----------------------	---	---------------------

1	Программный материал теоретически усвоен, от похода отказался	ПВД	Без разряда
2	Командир палатки, ответственный по походным должностям.	ПВД, 1 – 2 ст.поход	Ш-П юнош.
3	Командир группы в походе.	2 - 3 ст.поход	I юнош.
4-5	Помощник руководителя в походе	Категорийный поход 1,2 к.с.	Ш-П спорт.

Физическое совершенствование в ходе реализации программы можно определить при помощи физических упражнений. Проводится в виде зачетных занятий.

Критерии оценивания уровня развития той или иной физической способности представлены в таблице.

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики (юноши)			Девочки (девушки)		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скорость	Бег 30 м., с.	12	6,0	5,4	4,9	6,3	6,0	5,0
		13	5,9	5,2	4,8	6,2	5,9	5,0
		14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,8	4,9
		15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,7	4,9
Координация	Челночный бег 3x10 м., с.	12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,6	8,8
		13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,5	8,7
		14	9,0	8,3	8,0	9,9	9,4	8,6
		15	8,6	8,0	7,7	9,7	9,3	8,5
Скоростно-силовая	Прыжок в длину с места, см.	12	145	180	200	135	175	190
		13	150	190	205	140	175	200
		14	160	195	210	145	180	200
		15	175	205	220	155	185	205
Выносливость	6-минутный бег, м.	12	950	1200	1350	750	1000	1150
		13	1000	1250	1400	800	1050	1200
		14	1500	1300	1450	850	1100	1250
		15	1100	1350	1500	900	1150	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	12	2	8	10	5	11	16
		13	2	8	10	6	12	18
		14	3	9	11	7	14	20
		15	4	10	12	7	14	20
Сила	Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от пола девочки	12	1	5	10	4	15	20
		13	1	6	11	5	16	21
		14	2	7	12	6	17	22
		15	3	8	14	7	18	23

Все данные, полученные в результате зачета заносятся в специальную таблицу.

Уровню развития присваивается индекс: в – 3б., с – 2б., н – 1б. Таким образом, подсчитывается среднее значение.

№ п/п	Ф.И.О. воспитанника	Физические способности						
		Скорость	Координация	Скоростно-силовая	Выносливость	Гибкость	Сила	Общий индекс
1	Иванов Иван	с	в	в	в	с	с	2,5

2	...							
---	-----	--	--	--	--	--	--	--

Становление коллектива обучающихся в ходе реализации программы предусматривает следующие характеристики: групповая сплоченность, уровень развития коллектива, микроклимат группы.

Для изучения развития коллектива используются различные методики, позволяющие проследить становление коллектива обучающихся.

Все данные, полученные с помощью методик, заносятся в специальную таблицу, где четко прослеживается динамика становления коллектива.

Ф.И. обучающегося	Групповая сплоченность (Сишора)		Диагностика развития малой группы		Оценка микроклимата группы (Лутошкин)	
	Нач. года	Конец года	Нач. года	Конец года	Нач. года	Конец года
Иванов Иван						
....						

Учебно-тематический план. Первый год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Результат
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	6	3	3	Формирование знаний о роли коллектива в туристском многоборье
1.1	Значение туризма	2	1	1	
1.2	Воспитательная роль туризма.	2	1	1	
1.3	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях.	2	1	1	
2	Основы туристского многоборья.	66	12	54	Получение опыта работы в команде на дистанциях 1 класса
2.1	Виды спортивного туризма	1	1		
2.2	Нормативные документы по туристскому многоборью.	1	1		
2.3	Личное снаряжение туриста-многоборца	6	1	5	
2.4	Групповое снаряжение туриста-многоборца.	4	1	3	
2.5	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	16	2	14	
2.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	10	2	8	
2.7	Технико-тактическая	10	2	8	

	подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»				
2.8	Туристские слеты и соревнования	18	2	16	
3	Ориентирование на местности	26	7	19	Получение основных понятий о спортивном ориентировании, участие в соревнованиях школьного и городского уровня
3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	2	1	1	
3.2	Виды ориентирования, правила соревнований.	2	1	1	
3.3	Топографическая подготовка.	4	1	3	
3.4	Техника ориентирования.	4	1	3	
3.5	Тактика ориентирования.	4	1	3	
3.6	Соревнования по спортивному ориентированию	10	2	8	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	10	4	6	Формирование умений оказания первой доврачебной помощи.
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе.3	2	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	2	4	
5	Общая и специальная физическая подготовка.	38	4	34	Формирование навыков здорового образа жизни, Выполнение физических нормативов
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.	3	1	2	
5.3	Общая физическая подготовка.	18	1	17	
5.4	Специальная физическая подготовка	16	1	15	
6	Организация и проведение походов.	70	13	57	Формирование коллектива,

6.1	Подготовка к походу.	4	2	2	сплоченности, взаимовыручки. Участие в походах выходного дня.
6.2	Краеведение.	8	4	4	
6.3	Организация туристского быта.	18	2	16	
6.4	Питание в туристском походе.	17	1	16	
6.5	Туристские должности в группе.	9	1	8	
6.6	Правила движения в походе.	10	2	8	
6.7	Подведение итогов похода	4	1	3	
	Итого за период обучения	216	43	173	

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

Содержание учебного плана. Первый 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. 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..

1.2. Воспитательная роль туризма

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

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

Практические занятия

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

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

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в

спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

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

Практические занятия

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

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Основы туристского многоборья.

2.1. Виды спортивного туризма

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

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

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

2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

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

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

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

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

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

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных

систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

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

2.4. Групповое снаряжение туристов-многоборцев

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

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

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. *Практические занятия* Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

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

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

Практические занятия

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

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

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

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

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

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

Практические занятия

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

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

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

2.8. Туристские слеты и соревнования

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

Практические занятия

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

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

3. Ориентирование на местности .

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

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

Практические занятия

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

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

Практические занятия

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

3.3. Топографическая подготовка

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

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

3.4. Техника ориентирования

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

Практические занятия

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

3.5. Тактика ориентирования

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

Практические занятия

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

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

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

Практические занятия

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

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

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

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

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

Практические занятия

Легкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Футбол, теннис, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

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.

5.4. Специальная физическая подготовка

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

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

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

Упражнения на развитие быстроты

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

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

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

Упражнения для развития силы

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

6. Организация и проведение походов.

6.1. Подготовка к походу

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

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

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

6.2. Краеведение

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

Практические занятия

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

6.3. Организация туристского быта

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

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

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

Практические занятия

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

6.4. Питание в туристском походе

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.5. Туристские должности в группе

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

Практические занятия

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

6.6. Правила движения в походе

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

Практические занятия

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

6.7. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

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

Учебно-тематический план. Второй год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Результат
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристского многоборья.	102	12	90	Получение опыта работы в команде на дистанциях 1-2 класса
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.	2	2		
1.4	Личное снаряжение туриста-многоборца	6	1	5	

1.5	Групповое снаряжение туриста-многоборца.	4	1	3	
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	14	1	13	
1.7	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	22	1	21	
1.8	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	18	2	16	
1.9	Туристские слеты и соревнования	34	2	32	
2	Ориентирование на местности	28	6	22	
2.1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию.	2	1	1	
2.2	Условные знаки спортивных карт	2	1	1	
2.3	Техника ориентирования.	4	1	3	
2.4	Тактика ориентирования.	2	1	1	
2.5	Соревнования по спортивному ориентированию	18	2	16	
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	12	3	9	Формирование умений оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью.	2	1	1	
3.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	1	3	
3.3	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	1	5	
4	Общая и специальная физическая подготовка.	44	2	42	Формирование навыков здорового образа жизни, Выполнение физических нормативов
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.	1	1		
4.2	Врачебный контроль,	1	1		

	самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.				
4.3	Общая физическая подготовка.	22		22	
4.4	Специальная физическая подготовка	20		20	
5	Организация и проведение походов.	30	10	20	Формирование коллектива, сплоченности, взаимовыручки. Участие в походах 1 степени сложности.
5.1	Подготовка к походу.	2	1	1	
5.2	Краеведение.	8	6	2	
5.3	Организация туристского быта.	9	1	8	
5.4	Питание в туристском походе.	9	1	8	
5.5	Подведение итогов похода	2	1	1	
	Итого за период обучения	216	33	183	

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

Содержание учебного плана.

Второй 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 (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: *без специального туристского снаряжения*: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

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

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

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

1.9. Туристские слеты и соревнования

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

Практические занятия

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

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

2. Ориентирование на местности.

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

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

Практические занятия

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

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

2.2. Условные знаки спортивных карт

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

Практические занятия

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

2.3. Техника ориентирования

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

Практические занятия

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

2.4. Тактика ориентирования

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

Практические занятия

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

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

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

Практические занятия

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

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

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

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия

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

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

Теннис, футбол, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Лыжный спорт

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

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).

Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

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

Упражнения на развитие быстроты.

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

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

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения на равновесие, 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.

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

5. Организация проведения походов

5.1. Подготовка к походу

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

Практические занятия

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

5.2. Краеведение

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

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практические занятия

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

5.3. Организация туристского быта

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

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

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

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

Практические занятия

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

5.4. Питание в туристском походе

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

Практические занятия

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

5.5. Подведение итогов похода

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

Практические занятия

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

Учебно-тематический план.

Третий год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Результат
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристское многоборье.	120	7	113	Получение опыта работы в команде на дистанциях 2-3 класса
1.1	Нормативные документы по туристскому многоборью.	1	1		
1.2	Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях.	1	1		
1.3	Личное снаряжение туриста-многоборца	4	1	3	
1.4	Групповое снаряжение туриста-многоборца.	4		4	
1.5	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	20	1	19	
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	22		22	
1.7	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	18	1	17	
1.8	Инструкторская и судейская практика.	17	1	16	
1.9	Туристские слеты и соревнования	33	1	32	
2	Ориентирование на местности	24	3	21	Получение тактико-технических навыков в спортивном ориентировании, участие в соревнованиях школьного и городского уровня
2.1	Картографическая подготовка	2	1	1	
2.2	Технико-тактическая подготовка ориентировщика.	5	1	4	
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию	17	1	16	
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	10	4	6	Формирование

3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	1	1		умений оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего
3.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	5	1	4	
4	Общая и специальная физическая подготовка.	38	1	37	Формирование навыков здорового образа жизни, Выполнение физических нормативов
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	1	1	
4.2	Общая физическая подготовка.	16		16	
4.3	Специальная физическая подготовка	20		20	
5	Организация и проведение походов.	24	3	21	Формирование коллектива, сплоченности, взаимовыручки. Участие в походах 1-3 степени сложности.
5.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	3	1	2	
5.2	Действие группы в экстремальных ситуациях.	3	1	2	
5.3	Организация туристского быта.	4	1	3	
5.4	Питание в туристском походе.	4		4	
5.5	Краеведение.	8		8	
5.6	Подведение итогов похода	2		2	
	Итого за период обучения	216	18	198	

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

Содержание учебного плана.

Третий год обучения.

1. Туристское многоборье как вид спорта.

1.1. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

1.2. Техника безопасности и правила поведения туристско-многоборцев на занятиях

Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

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

Практические занятия

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-3-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

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

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

Практические занятия

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

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах:

без специального туристского снаряжения: преодоление заболоченного участка по кладям из жердей;

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

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

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-3-го класса.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

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

с наведением перил и сопровождения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой; организация сопровождения и переправа по заранее

уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой.

1.8. Инструкторская и судейская подготовка.

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

Практические занятия

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

1.9. Туристские слеты и соревнования

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

Практические занятия

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

2. Ориентирование на местности.

2.1. Картографическая подготовка.

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

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

2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика.

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

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практические занятия

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

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе.

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

3.2. Походная медицинская аптечка.

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

Практические занятия

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

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Практические занятия

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего:

на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия

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

4.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции 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

Теннис, футбол, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Лыжный спорт

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

Скалолазание

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

4.3. 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). 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.

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

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на равновесие, 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.

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

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

5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях.

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

5.3. Организация туристского быта

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

Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия

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

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

5.4. Питание в туристском походе

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Краеведение.

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

5.6. Подведение итогов похода

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

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

Учебно-тематический план.

Четвертый год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Результат
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристское многоборье.	116	4	112	Получение опыта работы в команде на дистанциях 3 -4 класса
1.1	Техника безопасности и правила поведения туристско-многоборцев на занятиях и соревнованиях.	2	1	1	
1.2	Специальное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	
1.3	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	30		30	

1.4	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	34	1	33	
1.5	Инструкторская и судейская практика.	16	1	15	
1.6	Туристские слеты и соревнования	32		32	
2	Ориентирование на местности	24	1	23	Получение тактико-технических навыков в спортивном ориентировании, участие в соревнованиях школьного и городского уровня
2.2	Технико-тактическая подготовка ориентировщика.	8	1	7	
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию	16		16	
3	Общая и специальная физическая подготовка.	58		58	Формирование навыков здорового образа жизни, Выполнение физических нормативов
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль.	1		1	
3.2	Общая физическая подготовка.	17		17	
3.3	Специальная физическая подготовка	40		40	
4	Организация и проведение походов.	18	4	14	Формирование коллектива, сплоченности, взаимовыручки. Участие в походах 1-2 категории сложности.
4.1	Краеведение	8	1	7	
4.2	Организация туристского быта.	4	1	3	
4.3	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	
4.4	Подведение итогов похода	2	1	1	
	Итого за период обучения	216	9	207	

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

Содержание учебного плана.

Четвертый год обучения.

1. Туристское многоборье как вид спорта.

1.1. Техника безопасности и правила поведения туристско-многоборцев на занятиях и соревнованиях

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

Практические занятия

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

1.2. Специальное снаряжение туриста-многоборца

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

Практические занятия

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

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

Практические занятия

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

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

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

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

Практические занятия

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

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-4-го класса по технике пешеходного туризма:

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.5. Инструкторская и судейская подготовка.

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

Практические занятия

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

1.6. Туристские слеты и соревнования

Практические занятия

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

2. Ориентирование на местности.

2.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика.

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

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со

строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

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

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль.

Практические занятия

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

3.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции 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

Теннис, футбол, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Лыжный спорт

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

Скалолазание

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

3.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости

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

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

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнения для развития силы

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

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

4. Организация проведения походов

4.1. Краеведение.

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

Практические занятия

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

4.2. Организация туристского быта, привалы, ночлеги

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

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Организация бивака на

дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

4.3. Подготовка к походу, путешествию.

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

Практические занятия

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

4.4. Подведение итогов похода

Практические занятия

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

Учебно-тематический план. Пятый год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Результат
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристское многоборье.	116	4	112	Получение опыта работы в команде на дистанциях 3 -4 класса
1.1	Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях и соревнованиях.	2	1	1	
1.2	Специальное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	
1.3	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	30		30	
1.4	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	34	1	33	
1.5	Инструкторская и судейская практика.	16	1	15	

1.6	Туристские слеты и соревнования	32		32	
2	Ориентирование на местности	24	1	23	Получение тактико-технических навыков в спортивном ориентировании, участие в соревнованиях школьного и городского уровня
2.2	Технико-тактическая подготовка ориентировщика.	8	1	7	
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию	16		16	
3	Общая и специальная физическая подготовка.	58		58	Формирование навыков здорового образа жизни, Выполнение физических нормативов
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль.	1		1	
3.2	Общая физическая подготовка.	17		17	
3.3	Специальная физическая подготовка	40		40	
4	Организация и проведение походов.	18	4	14	Формирование коллектива, сплоченности, взаимовыручки. Участие в походах 1-2 категории сложности.
4.1	Краеведение	8	1	7	
4.2	Организация туристского быта.	4	1	3	
4.3	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	
4.4	Подведение итогов похода	2	1	1	
	Итого за период обучения	216	9	207	

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

Содержание учебного плана.

Пятый год обучения.

1. Туристское многоборье как вид спорта.

1.1. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях и соревнованиях

Факторы, влияющие на безопасность участников команды на соревнованиях.

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

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

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

Практические занятия

Закрепление навыков соблюдения требований техники безопасности в практической деятельности.

1.2. Специальное снаряжение туриста-многоборца

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

Практические занятия

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

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

Практические занятия

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

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

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

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

Практические занятия

Организация командной страховки. Слаженность, слаботанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных)

ситуациях. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях туристского многоборья.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-4-го класса по технике пешеходного туризма:

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.5. Инструкторская и судейская подготовка.

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

Практические занятия

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

1.6. Туристские слеты и соревнования

Практические занятия

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

2. Ориентирование на местности.

2.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика.

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

Практические занятия

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

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по

спортивному ориентированию городского (районного), областного и республиканского масштабов.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль.

Практические занятия

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

3.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции 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

Теннис, футбол, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Лыжный спорт

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

Скалолазание

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

3.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости

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

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

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная

переправа с перестежками», «Подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития силы

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

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

4. Организация проведения походов

4.1. Краеведение.

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

Практические занятия

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

4.2. Организация туристского быта, привалы, ночлеги

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

Практические занятия

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

4.3. Подготовка к походу, путешествию.

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана

подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

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

4.4. Подведение итогов похода

Практические занятия

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

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия проводятся в кабинете, спортивном зале, на спортивной площадке, на полигоне.

Необходимое оборудование:

1. Веревка основная (50 м) - 4шт.
2. Веревка основная (40 м) - 6 шт.
3. Веревка основная (25 м) - 4 шт.
4. Веревка основная (20м) – 16 шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм) – 15шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка) - 15шт.
7. Каска -15шт
8. Рукавицы для страховки и сопровождения (перчатки) - 15 пар.
9. Карабины с закручивающейся муфтой - 15 шт.
10. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой -120шт.
11. Зажим типа «Пантин» - 10шт.
12. Блок-ролик для карабина – 15шт.
13. Блоки и полиспаст - 4 шт.
14. Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм) - 3 шт.
15. Жумар- 15 шт.
16. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа - 15 шт.
«восьмерка», «инвар»
17. Аптечка медицинская в упаковке - 1 шт.
18. Накидка от дождя - 15 шт.
19. Компас жидкостный для ориентирования - 15шт.
20. Карты местности спортивные 50 шт.
21. Курвиметр - 4 шт.
22. Призмы для ориентирования на местности - 10 шт.

23. Компостеры для отметки прохождения КП - 10 шт.
24. Секундомер электронный - 2 шт.
25. Электромегателефон - 1 шт.
26. Радиостанции портативные - 4 шт.
27. Костровое оборудование - 2 шт.
28. Котелки (ведра) - 2 компл.
29. Спальники - 15 шт.
30. Палатки туристские походные (3, 4-хместные) - 7-5 шт.
31. Коврики - 15 шт.
32. Топор походный - 2 шт.
33. Тент - 2 шт.
34. Ремонтный набор - 1 шт.
35. Фотоаппарат - 1 шт.

Список литературы.

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография - М.: Профиздат, 1998
2. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
3. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
4. Безруких В.А., Кириллов В. Физическая география Красноярского края и республики Хакасии - К.: Красноярское книжное издательство, 1993.
5. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
6. Васильева ЗА., Любинская СМ. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
7. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
8. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
9. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. - М.: Федеральный центр ДЮТМК, 2004.
10. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Приказ МО от 13.07.92 г. №293
11. Ильин ЕЛ. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
12. Карелин АЛ. Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
13. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
14. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТМК МО РФ, 2002.
15. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТМК МО РФ, 2000.
16. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТМК, 2006.

17. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
18. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 1999
20. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
21. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
22. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
23. Лукоянов Н.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
24. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
25. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
26. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
27. Медведев И. А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня и физической подготовкой на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие. – Красноярск; МО РФ КГПУ, 2001
28. Новиков Л.А. Учебно-познавательные игры с элементами топографии - М.: ЦДЮТиК, 2004.
29. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение Туристских походов - М.: Профиздат, 1
30. Остапец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
31. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
32. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
33. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Ганопольский. - М.: ФиС, 1987.
34. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации, р.7.4. Содержание и оценка материалов похода.
35. Программа туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации «Отечество». Утверждена Зам. Министра общего и профессионального образования РФ 8.12.1998 г.

36.Участнику Чемпионата Красноярского края по спортивным туристским походам. Методические рекомендации. – Красноярск, ККДЮЦ «ЦТиК», 2002.

37.Энциклопедия туриста, гл. редактор Тамм Е.И. - М.: «БРЭ», 1993.

38.Правила соревнований по спортивному туризму. Номер-код вида спорта 0840005411Я, 22.07.2013 год

39 Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная», 2019г

39. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции - лыжные», 2015г

Методические материалы.

Приложение №.1

Занятие по образовательной программе «Юные туристы- многоборцы» в разделе « Основы гигиены и первая доврачебная помощь».

Тема: изготовление носилок и транспортировка пострадавшего.

Цели:

1. Повторение изученного материала по теме: «Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего».
2. Отработка навыков изготовления носилок и транспортировки пострадавшего.
3. Воспитание коллективизма, ответственности, умения работать в группе.

Оборудование: карточки теста, веревки, жерди для вязки носилок, коврик, спальный мешок, секундомер.

Ход занятия.

1. Организационный момент.
2. Повторение материала.

Правила изготовления носилок и транспортировки пострадавшего на носилках по пересеченной местности изложены в «Руководстве для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма.

2.1 Требования к носилкам.

В качестве полотна носилок в зависимости от условий соревнований используются: веревка, штормовки, специально приготовленное командой полотно из брезента, или прочного капрона, допущенное комиссией по снаряжению.

Рама носилок выполняется из двух продольных жердей длиной не менее 2,5 м и трех поперечных длиной 0,7 м. Расположение двух поперечин поверх продольных жердей, третья расположена на расстоянии 20-50 см от головной поперечины (в сторону ног) снизу продольных жердей.

Связанная рама должна иметь жесткую конструкцию без изменения размеров по диагонали.

Носилки с настилом из штормовок должны выполняться с применением трех штормовок (брезентовых, из плотного капрона, из ткани болонья).

Шесты носилок должны быть пропущены сквозь завернутые внутрь рукава. Штормовки должны быть застегнуты на пуговицы по всей длине (не менее 5 штук). Застежка «молния» на штормовках типа «анорак» должна быть полностью застегнута. Применение штормовок, полностью раскрывающихся застежкой «молния» не допускается.

Застежки должны находиться на нижней стороне носилок, капюшоны заправлены внутрь штормовок.

Пострадавший должен быть привязан к носилкам не менее, чем в двух местах: по груди и по бедрам. Веревка (пояс) должна проходить вокруг носилок. Привязывание пострадавшего к отдельным жердям не разрешается. Для крепления пострадавшего к носилкам применяется основная веревка или равнопрочная тесьма (пояс).

2.2 Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд.

2.2.1 Транспортировка по пересеченной местности может выполняться двумя и более участниками. Разрешается применение петель для переноски носилок, выполненных из основной веревки или равнопрочной тесьмы.

2.2.2. При движении на спуске, на участках с уклоном, а также при движении вброд, пострадавший должен лежать ногами вперед.

2.2.3. При движении по горизонтальной поверхности и на подъеме пострадавший должен лежать головой вперед.

2.2.4. При переправе вброд фиксация пострадавшего к носилкам запрещена.

3.Закрепление пройденного материала, проведение тестирования.

4.Практическая работа.

Проведение мини-соревнований по вязке носилок и транспортировке пострадавшего.

Учащиеся делятся на две команды и по очереди вяжут носилки и транспортируют пострадавшего. Вторая команда выступает в качестве судей

5.Итог занятия: Оценивается активность всех участников группы, скорость и правильность выполнения задания.

Приложение №.2

**Занятие по образовательной программе «Юные туристы- многоборцы»
в разделе « Ориентирование на местности».**

Тема: условные знаки спортивных карт.

Цели:

1. Изучение материала по теме: «Условные знаки спортивных карт».
2. Отработка навыков работы с картой, умение анализировать и сопоставлять текст с картой.
3. Воспитание коллективизма, ответственности, умения работать в группе.

Оборудование: таблица условных топографических знаков, игра «Знатоки идут по фотоследу», секундомер.

В комплект игры входит карта, описание маршрута движения, таблица ответов.

Ход занятия.

1. Организационный момент.
2. Изучение материала.

Карта – это уменьшенное изображение участка земли, выполненное в масштабе с помощью условных знаков. Карты бывают географические, политические, спортивные и т. д.

Топографические знаки делятся на группы в зависимости от размера объекта: площадные, линейные, точечные. А также условные знаки делятся на группы в зависимости от цвета: бело-зеленый – растительность; синий – водное пространство; коричнево-желтый – рельеф; черный – искусственные объекты, скалы.

Работа в тетради.

Заполнение таблицы условных топографических знаков.

3. Практическая работа.

Игра – знатоки идут по фотоследу.

Учащиеся делятся на команды. Каждая команда получает карту и описание маршрута. В соответствии с каждым пунктом описания маршрута, учащиеся должны определить точку нахождения группы на карте и записать ее координаты (X'Y) в тетрадь.

4. Итог занятия: Оценивается активность всех участников группы, скорость и правильность выполнения работы.