


**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества с. Амурзет»**

<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>01.09.2023</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора МКУДО «ЦДТ с. Амурзет» № <u>27</u> от <u>01.09.2023</u></p> 
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
КРУЖКА «ТУРИСТЫ - СПАСАТЕЛИ»**

Возраст учащихся – 8-18 лет  
Срок реализации программы - 3 года

Составитель:  
Карепов Евгений Александрович  
педагог дополнительного образования

с. Амурзет  
2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка _____	3
2. Учебный план программы _____	9
3. Учебно – тематический план первого года обучения _____	9
4. Содержание программы первого года обучения _____	11
5. Учебно – тематический план второго года обучения _____	16
6. Содержание программы второго года обучения _____	18
7. Учебно – тематический план третьего года обучения _____	24
8. Содержание программы третьего года обучения _____	25
9. Методическое обеспечение программы _____	31
10.Список литературы _____	32

## Пояснительная записка

### Нормативные документы, используемые при разработке программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678 - р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2030 года от 07.10.2021 г. № 1701.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования, к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.
- Приказ директора МКУДО «ЦДТ с. Амурзет» от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_ «Об утверждении дополнительных общеобразовательных программ на 2023-2024 учебный год».

## **Актуальность и практическая значимость программы**

Дополнительная образовательная программа «Туристы-спасатели» в настоящее время очень актуальна, т.к. в её формате выполняется и основная цель госпрограммы – "создание условий, обеспечивающих гражданам возможность систематически заниматься физической культурой и спортом." , повышается мотивация подрастающего поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Практическая значимость программы состоит в формировании целостной личности, в создании условий для развития нравственных, трудовых, гражданских, патриотических ориентиров и конкретного их проявления. Программа обеспечивает обучающимся возможности систематически заниматься физической культурой, спортом и туризмом и вести здоровый образ жизни. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, включенных в Единый календарный план межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий является стимулом для повышения уровня физической подготовленности от начальной подготовки до уровня высшего спортивного мастерства.

**Цель программы:** дополнительное образование - вооружение новыми знаниями, умениями и навыками, расширение кругозора средствами туризма и краеведения и формирование всесторонне развитой личности путём единства патриотического и нравственного воспитания, создание у детей мотивации к занятиям спортивным туризмом как видом спорта и формой активного отдыха для укрепления здоровья, стимуляция их для достижения новых спортивных результатов, выполнение спортивных разрядов от массовых до разрядов высшего спортивного мастерства, профессиональная ориентация на деятельность, связанную с туризмом и спортом .

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- приобретение знаний по организации и проведению туристских походов;
- обучение техническим и тактическим приемам спортивного туризма на дистанциях;
- освоение навыков работы с нормативной документацией по спортивному туризму;
- обучение приемам пользования туристским снаряжением;
- освоение навыков спортивного ориентирования;
- освоение умений постановки технических этапов и дистанций по спортивному туризму и ориентированию;
- приобретение знаний по технике безопасности на учебных занятиях и вне их, методам самоконтроля своего состояния, навыков оказания первой медицинской помощи, действиям в экстремальной ситуации.
- развитие физической и умственной активности обучающихся в процессе соревновательной деятельности

#### **Личностные:**

- создание условий для развития личности ребёнка и обеспечение его эмоционального благополучия;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- формирование навыков здорового образа -
- профилактика асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.
- формирование культуры общения и поведения в социуме; жизни

### **Метапредметные:**

- развитие мотивации к познавательной деятельности через разработку маршрута, участие и составление отчёта о походе.
- развитие мотивации к повышению спортивного мастерства и самореализации в спорте;
- воспитание волевых качеств, концентрации внимания, логичности.
- Развитие потребности в саморазвитии коммуникабельности, коллективизма, стремления преодолевать трудности, важнейших морально – волевых качеств - решительности, ответственности, смелости, организованности, товарищества.
- формирование трудовых навыков и значимости общественно- полезной деятельности на благо государства и народа
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка

### **Отличительные особенности программы:**

Особенность данной программы заключается в том, что воспитанники получают комплексное представление о многогранности спортивного туризма, включающего в себя и маршруты, и дистанции. Нарастающая последовательность получения знаний и навыков – от похода выходного дня до специфики степенных и категорийных походов, от дистанций 1 класса до дистанций 3-4 классов, позволяет накопить необходимый опыт и прочно усвоить материал. В результате постепенного освоения этой программы у воспитанников появляется возможность совершенствовать своё спортивное мастерство, появляется стремление выполнить, а затем и повысить спортивные разряды. Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Реализация программы в рамках одного туристского коллектива предполагает совместную деятельность разновозрастных групп, что способствует воспитанию коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, воспитывает, как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

### **Сроки реализации. Структура программы**

Продолжительность образовательного цикла – три года обучения. Программа первого года – программа начального уровня. Программы второго и третьего годов обучения – программы совершенствования знаний и умений, повышения спортивной квалификации. Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 6 часов в неделю (216ч. в год) на протяжении первого года обучения (стартовый уровень) и 6 ч. в неделю (216ч. в год) на протяжении второго – третьего годов обучения (базовый уровень).

Структура программы включает 6 основных разделов для каждого года обучения, на третьем году вводится дополнительный раздел программы " Психологическая подготовка", т.к. в это время процесс самопознания находится на высшем уровне и воспитанники должны ознакомиться с методами психологического управления состоянием организма. Зачетные походы или многодневные мероприятия (лагеря, слеты, соревнования и т.д.) проводятся вне сетки часов.

### **Адресат программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 8-18 лет.

1год – 8 - 11лет;

2год– 12-15лет;

3год–13-18 лет.

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов. Количество детей в группах первого года обучения 9-12 человек, что удовлетворяет требованиям к числу участников пеших походов первой категории сложности (6 – 12 человек), определенным инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации (приложение № 1 к приказу № 293 от 13.07.92 г. Министерства образования РФ). На втором и третьем годах обучения количество обучающихся снижается, что вызвано необходимостью формирования устойчивого спортивного туристского коллектива, возрастающим объемом практической работы по технике и тактике спортивного туризма, а также увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, требующих от педагога дифференцированного подхода и индивидуальной работы с обучающимися. Норма наполняемости групп для второго года обучения – не менее 12 человек. Оптимальный состав группы 3-его года обучения – 10 человек.

Все обучающиеся по данной программе должны иметь медицинский допуск.

#### **Формы и методы проведения занятий:**

Форма обучения – очная, состав групп - постоянный.

- Беседа, лекция, просмотр слайдов, фото и видеоматериалов, проблемные обсуждения, дискуссии.
- Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа с архивами, документами, составление отчётов о походе)
- Компьютерные технологии – работа с каталогами, туристскими интернет – порталами, создание презентаций.
- Психологические тренинги, моделирование ситуаций, аналитический разбор, анкетирование.
- Викторина, диктант, тестирование, работа с дидактическим материалом, составление схем, таблиц, графиков.
- Практические учебно – тренировочные занятия – групповые(походы,тренировки), индивидуальные(тренировки).
- Массовые: лагеря, туристско – спортивные сборы, соревнования.
- "Круглые столы" со специалистами, экскурсии

#### **Планируемые результаты и способы их определения**

По окончании 1-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.
- перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивного ориентирования.
- признаки, оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях.
- функциональные обязанности каждого члена группы

- правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде
- принципы врачебного контроля и самоконтроля, профилактики травматизма.
- историю и географию Ногинского района

По окончании 1-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике
- ориентироваться на местности
- самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок
- проходить дистанции 1 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента

По окончании 2-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- структуру и основные разделы Регламента по группе дисциплин " дистанция"
- состав ремонтного набора и медицинской аптечки для одно – и многодневных походов и соревнований
- виды условных знаков спортивных и топографических карт
- приёмы оказания первой доврачебной помощи при отморожениях, травмах опорно-двигательного аппарата.
- планирование и организацию многодневного похода
- методику краеведческих исследований в походе
- виды и принципы организации страховки и сопровождения

По окончании 2-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований
- формировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать бивачное снаряжение
- пользоваться узлами по Регламенту для постановки и прохождения дистанций
- проходить дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента
- оборудовать этапы и дистанции 1-2 классов
- применять виды страховки в зависимости от выполнения технического приёма
- самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные виды ориентирования
- организовать транспортировку пострадавшего в зависимости от характера травмы
- вести дневники самоконтроля

По окончании 3-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- нормативно – правовые документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию
- структуру системы обеспечения безопасности в туристском походе
- задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по поисково – спасательным работам
- профилактику и оказание первой медпомощи при обмороке, горной болезни, сердечных заболеваниях, неотложную помощь на берегу при утоплении
- причины возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях

По окончании 3-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности
- проходить дистанции 3-4 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента
- оборудовать этапы и дистанции 1-2-3 классов
- организовать и провести поисково – спасательные работы
- ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе
- применять самомассаж
- составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона продуктов

### **Личностные навыки в результате обучения:**

По окончании 1 года: соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил техники безопасности и личной гигиены в походе и на тренировках.

По окончании 2 года: навыки оптимального поведения в экстремальной ситуации, навыки самоорганизации, понимание общественной значимости совершаемых дел, достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами; мотивация занятий физической культурой и спортом для разностороннего развития личности и достижения спортивных результатов, навыки самостоятельной организации досуга, навыки ведения дневника самоконтроля.

По окончании 3 года: осознанная гражданская позиция, самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения, оптимальный уровень коммуникативности, стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.

### **Планируемые результаты по программе в целом:**

1. Приобретение умений и навыков для организации и самостоятельного проведения похода выходного дня, результативного участия в степенных и категорийных походах.
2. Достижение высокого уровня спортивного совершенствования, выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
3. Результативное выступление в соревнованиях по спортивному туризму районного, областного и Всероссийского уровней, выполнение разрядных требований.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, стимула для дальнейшего личностного развития.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

#### Формы аттестации:

1. Зачеты по основным разделам программы
2. Сдача нормативов ГТО
3. Сдача нормативов Федерального стандарта по виду спорта
4. Зачёты по практике спортивного туризма и ориентирования (в виде прохождения учебных дистанций во времени и по штрафовой системе оценки нарушений)

#### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. Видеозаписи туристских походов, олимпиад, соревнований.



2. Журнал посещаемости
3. Протоколы соревнований
4. Аналитический материал по результативности выступлений на конкурсах, олимпиадах, слётах, соревнованиях
5. Дипломы, сертификаты, грамоты
6. Тестирование по основным разделам программы (в конце изучения каждого раздела)
7. Изучение социальной среды ребёнка, анализ общения с родителями, школьными учителями, психологическое тестирование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

1. Организация и проведение похода выходного дня с младшими обучающимися.
2. Участие в соревнованиях по спортивному туризму районного, областного и Всероссийского уровней, выполнение разрядных требований
3. Зачётные многодневные походы различной степени сложности с оценкой результативности участия обучающихся и разработка отчетов о походах
4. Олимпиада по туризму и краеведению
5. Открытые занятия и мастер-классы
6. Участие в туристско – спортивных лагерях и сборах

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

	Всего	1 год	2 год	3 год
Введение	20	20	-	-
Туристская подготовка	161	42	48	71
Спортивное ориентирование	82	20	35	27
Основы спасательных работ	36	12	6	18
Физическая подготовка	107	24	55	28
Туристические походы, походы выходного дня	242	98	72	72
<b>Итого</b>	<b>648</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	Круглый стол, презентации
1.1.	Значение туризма	2	1	1	
1.2.	Воспитательная роль туризма	6	4	2	
1.3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД	12	8	4	тестирование
<b>2.</b>	<b>Основы спортивного туризма</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	викторина
2.1.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	6	2	4	
2.2.	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом	6	2	4	

2.3.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»	12	2	10	Прохождение учебных дистанций
2.4	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	12	2	10	Прохождение учебных дистанций
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	6	2	4	Участие в районном КТМ
<b>3.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	2		
3.2.	Топографическая подготовка	6		6	Топографический диктант
3.3.	Техника ориентирования	6		6	Участие в районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию
3.4.	Тактика ориентирования	6	2	4	
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе	2	2		Зачет
4.2.	Медицинская аптечка	4	2	2	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	4	2	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
5.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	2	2		анкетирование
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	2		Ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	10		10	Сдача нормативов ГТО
5.4.	Специальная физическая подготовка	10		10	Сдача нормативов спеподготовки
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	
6.1.	Подготовка к походу	6	2	4	Зачетный туристско – краеведческий поход с составлением отчета о походе
6.2.	Краеведение	10	4	6	
6.3.	Организация туристского быта	2	2		
6.4.	Питание в туристском походе	2	2		
6.5.	Туристские должности в группе	2	2		
6.6.	Правила движения в походе	2		2	
6.7.	Подведение итогов похода	2	2		
<b>7.</b>	<b>Туристические походы, походы выходного дня</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
Итого за период обучения:		216	53	163	

## Содержание программы первого года обучения

### *1. Введение*

#### **1.1 Значение туризма**

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

#### *Практические занятия*

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото – и видеоматериалов о спортивном туризме. Викторина. Туристские игры на природе.

#### **1.2. Воспитательная роль туризма**

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств. Значение туристско – краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива. Авторская песня как особое явление культуры, духовно – нравственное значение авторской песни. Представители бардовской песни различных периодов (Окуджава Б.Ш., Высоцкий В.С., Митяев О.Г.)

#### *Практические занятия*

Просмотр слайдов и видеофильмов о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение бесед активом клуба о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиям к новичкам. Проведение показательных соревнований. Разучивание туристских песен.

#### **1.3. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД**

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 слётах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы. Пожарная безопасность; безопасное поведение на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Соблюдение правил дорожного движения : правила перехода проезжей части, правила поведения в общественном транспорте, правила посадки и выхода из общественного транспорта. Правила движения по обочине и краю дорожного полотна.

#### *Практические занятия*

Формирование практических умений и навыков соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походах. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Правила пользования огнетушителем, средствами спасения на воде.

## **2. Основы спортивного туризма**

### **2.1. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом**

Понятие о личном снаряжении для прохождения маршрутов, занятий туристской техникой, спортивным ориентированием. 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; усы самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прустик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Карабины, характеристики, назначение. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Спусковые и подъёмные устройства, правила эксплуатации.

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: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода. Требования к снаряжению, специфика подбора для пешего, лыжного, водного маршрутов и в зависимости от сезона.

#### ***Практические занятия***

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, подгонка снаряжения, размещение карабинов, спусковых и подъёмных устройств, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Транспортировка специального тренировочного снаряжения.

Составление списка личного снаряжения и подбор комплекта снаряжения для похода с ночёвкой в полевых условиях для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка. Укладка рюкзака. Совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

### **2.2. Групповое снаряжение для спортивного туризма.**

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень снаряжения на маршрут: палатка, ремнабор, аптечка, бивачный набор, топографический набор. Правила их транспортировки и эксплуатации. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), веревки, статические (для наведения перил). Уход, хранение, транспортировка веревок. Виды транспортировки веревок на дистанции соревнований.

#### ***Практические занятия***

Наведение страховочных и грузовых перил. Маркировка веревок. Установка и снятие палатки.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»**

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Знакомство с понятием «самостраховка». Узлы, прикладное значение в спортивном туризме.

#### ***Практические занятия***

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 1 класса. 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;

Переправа вброд по судейским перилам с самостраховкой, с опорой на перила, с альпенштоком и без использования туристского снаряжения.

*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.

Спортивное и прикладное значение узлов. Изучение техники вязания узлов по применению: для связывания веревок, для крепления на опоре, петлевые и схватывающие.

#### **2.4. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Основные принципы определения результатов соревнований по Регламенту, базовая система оценки нарушений.

##### ***Практические занятия***

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой, связкой.

*без специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; переправа вброд.

*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, переправа вброд, траверс склона. Отработка блоков технических этапов 1 класса связкой, командой.

Постановка и прохождение дистанций 1 класса.

Вязание узлов.

#### **2.5. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»**

Контрольный туристский маршрут (КТМ) - мини-туристский поход. Виды и характеристика этапов для обучающихся младшего и старшего возраста. Организация работы команды на технических этапах КТМ. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь.

##### ***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; транспортировка пострадавшего на изготовленных мягких носилках.

*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.

### **3. Ориентирование на местности .**

#### **3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании**

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

##### ***Практические занятия***

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

#### **3.2. Топографическая подготовка**

Понятие о топографической и спортивной карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб, условные знаки спортивных и топографических карт .

##### ***Практические занятия***

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

### **3.3. 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. Азимутальный ход по схемам.

### **3.4. 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- подготовка к старту, разминка, взятие КП, скорость движения. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие.

#### ***Практические занятия***

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта, тесты на развитие логического мышления, памяти, внимания.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь .**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, 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. Спортивный режим. Соблюдение спортивного режима – средство достижения спортивного мастерства и профилактики заболеваний и травм.

#### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Составление схем и графиков спортивного и походного режимов.

### **4.2. Медицинская аптечка**

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Правила пользования. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Индивидуальная аптечка.

#### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки. Составление таблиц лекарственных средств.

### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Мозоли. 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 по пересеченной местности (кросс) 2-2,5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

##### *Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

##### *Гимнастические упражнения*

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

##### *Скалолазание*

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

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

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

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

#### ***Практические занятия***

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

##### *Упражнения на развитие быстроты*

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

##### *Упражнения для развития ловкости*

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

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

##### *Упражнения для развития силы*

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

##### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

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

## **6. Организация и проведение походов .**

### **6.1. Подготовка к походу**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Туристские возможности России и стран СНГ. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

### ***Практические занятия***

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе.

### **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. Дары природы в питании группы.

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Методика приготовления походных блюд. Фильтрация воды в походе.

### **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 второго года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	



<b>1.</b>	<b>Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта « спортивный туризм»</b>	<b>48</b>	<b>11</b>	<b>37</b>	
1.1.	Классификация видов группы дисциплин "дистанция"	3	3		тестирование
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму	3	1	2	
1.3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД.	3	2	1	тестирование
1.4.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	6	2	4	
1.5.	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.	6	1	5	
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»	9	1	8	Прохождение учебных дистанций
1.7	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	9	1	8	Участие в соревнованиях
1.8	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	9		9	Участие в районном КТМ
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>35</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	
2.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	5	3	2	
2.2.	Техника ориентирования без компаса	3		3	зачет
2.3.	Спортивная карта. Условные знаки	6		6	Диктант, зачет
2.4.	Техника спортивного ориентирования	5		5	Учебные старты, районные и областные соревнования
2.5.	Тактика ориентирования	6	1	5	
2.6.	Основы техники и тактики при прохождении дистанций	10	3	7	
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
3.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	Зачет – практическое оказание помощи пострадавшему
3.2.	Приемы транспортировки пострадавшего	3		3	
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>4</b>	<b>39</b>	
4.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	3	3		анкетирование
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	6	1	5	Ведение дневника самоконтроля
4.3.	Общая физическая подготовка	16		16	Сдача нормативов
4.4.	Специальная физическая подготовка	18		18	

					Федерально го стандарта по спортивном у туризму
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка туристов</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	
5.1	Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов-спортсменов	6	2	4	анкетирование
5.2.	Управление психологическим состоянием туристов-спортсменов.	6	3	3	тренинги
<b>6.</b>	<b>Туристические походы, походы выходного дня</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
Итого за период обучения:		216 ч.	28	116	

## Содержание программы второго года обучения

### **1. Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта « спортивный туризм» .**

#### **1.1 Классификация видов группы дисциплин « дистанция».**

Виды группы дисциплин « дистанция» - пешеходная, горная, лыжная, водная, парусная, спелео, комбинированная, на средствах передвижения. Основные характеристики, условия прохождения, система подсчёта результатов.

#### **1.2.Нормативные документы по спортивному туризму.**

Регламент по виду спорта « Спортивный туризм» группы дисциплин « дистанция» - общие понятия, принципы определения результатов. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта « спортивный туризм» в зависимости от вида, статуса соревнований.

Регламент « Туристско – спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов». Общие положения, классификация, права и обязанности участника, требования к группе, заявочная, отчётная и маршрутная документация. Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий

##### ***Практические занятия***

Работа по изучению нормативных документов с целью дальнейшего их использования в тренировочном и соревновательном процессах.

#### **1.3.Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях, ПДД.**

Правила работы с альпинистским снаряжением. Условия и процедура допуска участников и руководителей к прохождению маршрута. Правила перехода регулируемых и нерегулируемых перекрёстков. Правила движения организованной колонны по проезжей части. Правила поведения на остановках общественного транспорта.

##### ***Практические занятия***

Правила по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. КВ, границы полигона. Действия в аварийной ситуации: организация поиска условно – заблудившегося. Отработка навыков безопасной работы со специальным снаряжением.

#### **1.4. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом**

Основные требования к специальному снаряжению и экипировке участников в соответствии с Регламентом проведения соревнований по пешеходному, горному, лыжному, водному туризму. Снаряжение для многодневных спортивных пеших, горных, водных, лыжных походов . требования к снаряжению: соответствие маршруту и

тактическому плану прохождения, опыту участника, баланс между весом и функциональностью, требования к качеству снаряжения.

#### ***Практические занятия***

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

### **1.5. Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.**

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению для спортивных походов. Бивачное снаряжение, костровое оборудование, кухонный инвентарь, медицинская аптечка. Ремонтный набор, специфика в зависимости от вида маршрута. Набор штурмана. Уход, особенности хранения и транспортировки.

#### ***Практические занятия***

Формирование походной аптечки для равнинных и горных походов, укладка, хранение. Аптечка первой помощи. Эксплуатация кострового оборудования на местности.

Формирование ремонтного набора для пеших, лыжных, водных походов. Практикум по ремонту снаряжения - технология изготовления и наклеивания заплаток на заплаток на палатки, на средства сплава.

### **1.6. Тактико-техническая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»**

Знакомство с понятиями « Условия прохождения дистанции», « Схема дистанции», «Этап» (оборудование, нитка, обратное движение, снятие, зоны этапа, технический приём, точка опоры). Понятие « Снаряжение» в спортивном туризме – специальное, основное специальное, потерянное, требования по Регламенту.

#### ***Практические занятия***

Отработка умений и навыков индивидуального прохождения этапов 2 класса : переправа по бревну, по параллельным перилам, навесная переправа с самостраховкой, подъёма, спуска, траверса с самостраховкой, вертикального маятника. Прохождение блоков этапов 2 класса без потери самостраховки. Постановка и оборудование этапов 2 класса. Техника вязания узлов для крепления вокруг опоры – стремя, булинь, штык, карабинная удавка; для связывания равнотолщинных веревок – грейпвайн, встречная восьмёрка, брамшкотовый; петлевых – двойной проводник, австрийский проводник; схватывающие – Бахмана, австрийский. Отработка отдельных технических приёмов для индивидуальных дистанций - скоростной траверс, спуск-подъём по вертикальным перилам, пристёжка, отстёжка , начало движения по перилам.

### **1.7. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»**

Понятие о тактике – групповое и сквозное прохождение дистанций, взаимодействие участников. Приёмы разработки тактических схем, выбор оптимальных вариантов работы на этапах, внесение корректив в разработанные схемы при возникновении внештатных ситуаций. Понятие о сопровождении, значение для организации безопасной групповой работы на дистанциях и маршрутах, организация и применение сопровождения при прохождении технических этапов.

***Практические занятия*** Отработка умений и навыков прохождения этапов 2 класса связкой, группой: переправ вброд, по бревну, по параллельным перилам, навесной переправа по судейским перилам с организацией сопровождения, подъёма, спуска, траверса с самостраховкой, вертикального маятника. Прохождение блоков этапов 1-2 классов связкой, группой с организацией сопровождения и без потери самостраховки. Постановка и оборудование этапов 1 -2 классов с организацией сопровождения.

Техника вязания узлов – шкотовый, ткацкий, стремя одним концом, проводник восьмёрка одним концом. Отработка отдельных технических приёмов для групповых дистанций – простёжка страховки, наведение спуска-подъёма через открытый и закрытый карабины, виды страховки.

## **1. 8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»**

Виды ориентирования на КТМ - маршрут в заданном направлении, маркированный маршрут, обозначенный маршрут, ориентирование по выбору, характеристика, прикладное значение. Этапы КТМ для младшего и среднего школьного возраста – топографические знаки, определение сторон горизонта по местным признакам, типы костров, переноска пострадавшего парами на руках без применения подручных средств, преодоление условного болота с помощью тарзанки (маятника), по кочкам, верёвочные переправы – паутина, петли, « этап мышеловка».

**Практические занятия** Движение по учебным дистанциям различных видов ориентирования. Изготовление наглядных пособий по топографии. Постановка и оборудование этапов КТМ «Маятник», « Кочки», « Паутина», « Мышеловка» , отработка навыков судейства и умений безопасного прохождения этапов.

## **2. Ориентирование на местности .**

### **2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

#### **Одежда и снаряжение ориентировщика.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

**Практические занятия** Работа со снаряжением ориентировщика. Аварийный азимут.

### **2.2. Техника ориентирования без компаса** Ориентирование по Солнцу и звездам.

Ориентирование с помощью местных признаков, используя растения, животных, рельеф, квартальные столбы. Особые случаи ориентирования на местности с помощью построек, звука, отпечатков транспорта. Ориентирование во времени. Ориентирование в изменениях погоды. Признаки изменения погоды, народные приметы.

**Практические занятия** Отработка приёмов и навыков ориентирования без компаса.

### **2.3. Спортивная карта. Условные знаки.**

Виды условных знаков – растительный покров, гидрография, искусственные объекты, рельеф, скалы и камни, обозначения дистанций. Масштабные, немасштабные, линейные, площадные знаки. Особенности ориентирования в горной местности.

**Практические занятия**

Работа с картой по теме « Условные знаки», работа по раскрашиванию чёрно – белых карт, зарисовка знаков по памяти. Вычерчивание профиля рельефа. Изготовление макетов форм рельефа.

### **2.4. Техника спортивного ориентирования.**

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Ориентирование карты по линиям местности, по направлению на ориентир, по компасу. Чтение карты. Азимут, определение и контроль направлений. Способы контроля расстояний.

### ***Практические занятия***

Совершенствование техники ориентирования карты на местности. Зарисовка нитки дистанции на местности, нанесение на карту КП маркированной трассы. Снятие азимута на КП, определение линии движения, азимутальный бег, «звёздный» бег по белому листу. Определение расстояний парами шагов, упражнения на глазомерный контроль расстояний. Глазомерная съёмка местности.

### **2.5. Тактика ориентирования**

Планирование дистанции, выбор пути. Опорные ориентиры – тормозные, ограничивающие, рассеивающие, привязки, выбор опорных ориентиров.

### ***Практические занятия***

Отработка тактических действий на дистанции, зарисовка вариантов движения по карте.

Планировка различных видов трасс на учебных картах.

### **2.6. Основы техники и тактики при прохождении дистанций**

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Приемы и способы ориентирования. Техничко - вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико - тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований

***Практические занятия*** Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Прохождение учебных дистанций – выработка тактического плана.

## ***3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь .***

### **3.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Наружные кровотечения и раны. Виды ( артериальное, венозное, капиллярное), признаки. Первая помощь. Наложение жгута, давящей повязки, обработка ран при кровотечениях. Ушибы, вывихи, растяжения и разрывы связок. Переломы костей – открытые и закрытые, признаки, оказание первой помощи. Оказание первой помощи при травмах подручными средствами. Отморожения – причины, степени, оказание первой помощи. Общее замерзание.

### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи). Наложение бинтовых повязок на голеностопный сустав, палец, кисть, голень, грудь, область плеча, колена. Правила наложения жгута, шин. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему подручными средствами – изготовление самодельных шин, косыночных повязок.

### **3.2. 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 вручную, с помощью специальных приспособлений и подручных средств. Оптимальные позы транспортировки пострадавших в зависимости от травмы.

### ***Практические занятия***

Способы переноски на спине, плечах, руках, с помощью ляжки, изготовление мягких и жёстких 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**

Основы анатомии и физиологии человека. Дыхательная система. Система кровообращения. Пищеварительная система. Зрительный и слуховой анализаторы. Выделительная система. Нервная система. Вестибулярный аппарат. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

#### **4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма**

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, задачи самоконтроля  
Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, дыхание, жизненная ёмкость лёгких, частота сердечных сокращений. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Существенные показатели физического развития - рост, масса тела, крепость телосложения.

##### ***Практические занятия***

Методика самоконтроля, ведение таблиц самоконтроля для коррекции тренировочного процесса

Определение показателей физического развития спортсмена.

#### **4.3. Общая физическая подготовка**

##### ***Практические занятия***

###### *Лёгкая атлетика*

Кроссы по расстояниям: от 3 до 6 км, кроссы по времени: от 40 до 60 мин, интервальный бег.

Легкоатлетические прыжковые упражнения однократные и "короткие" прыжковые упражнения;

###### *Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты.

###### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: на перекладине, гимнастической стенке. Гимнастические силовые упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине и т.п.);

###### *Средства развития силы.*

Упражнения с сопротивлением партнёра, упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу, бег в воде и т.д.), упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резина).

###### *Плавание*

Повышение скорости - короткие дистанции с высокой скоростью вольным стилем от 25м до 100м.

Улучшение техники и физической формы, тренировка гребка на дистанции 100м, тренировка техники на дистанциях 2х100м и 2х200м вольным стилем с невысокой интенсивностью и скоростью.

#### **4.4. Специальная физическая подготовка**

##### ***Практические занятия***

###### *Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: передвижение вверх, передвижения траверсом, передвижения лазанием вниз.

###### *Упражнения на развитие выносливости*

Скоростная выносливость – бег на 400м с оптимальной скоростью. Повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500м в зимний период со средней скоростью, весной с максимальной

###### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег с низкого старта и бег с хода на коротких отрезках 20, 30, 40,50, 80, 100м на время, упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре и с резиной, беговые специальные упражнения на частоту, прыжковые упражнения

###### *Упражнения для развития ловкости*

Спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол

###### *Упражнения для развития гибкости, на растяжку и и расслабление мышц*

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

#### **5. Психологическая подготовка туристов .**

### **5.1. Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов-спортсменов**

Ведущие специализированные психические процессы и качества – скорость реакции, восприятие, ориентирование в пространстве, чувство положения тела, внимание, технико-тактическое мышление.

#### ***Практические занятия***

Прикладные упражнения с предметами и на тренажёрах, тренинги внимания, наблюдательности, зрительной памяти, воображения.

### **5.2. Управление психологическим состоянием туристов-спортсменов**

Специальные средства и методы управления психическим состоянием. Настройка перед стартом Психология проигравшего в соревнованиях. Ситуации в коллективе, вызывающие отрицательные эмоции и срывы, пути их предотвращения. Стиль общения в группе, индивидуальный подход. Психологическая усталость и психологическое давление неблагоприятных факторов, паническое состояние, пути выхода.

#### ***Практические занятия***

Тренинги по управлению вниманием и сосредоточенностью перед стартом, специализированная разминка для мобилизации и снятия напряжения, идеомоторные упражнения. Моделирование ситуаций психологического дискомфорта в группе.

## **6. Организация и проведение походов .**

### **6.1. Подготовка к многодневному походу**

Определение целей, задач, мотивов участников. Выбор района путешествия. Составление нитки маршрута, разработка запасных вариантов и аварийных выходов, подготовка заброски и выброски. Определяющие препятствия и объективные опасности на маршруте. Составление календарного плана движения на маршрут. Комплектование группы. Составление сметы на поход.

Маршрутная документация - маршрутная книжка, маршрутный лист.

#### ***Практические занятия***

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Разработка нитки маршрута и составление графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Оформление маршрутной документации.

### **6.2. Краеведение**

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео – и фотосъёмка в туристском походе. Организация краеведческих исследований в походе: краеведческие исследовательские навыки, необходимые в путешествии, экскурсии, экспедиции, техническое описание маршрута, краеведческое исследование. Стиль общения с местным населением, обращение к людям разного возраста, профессии для получения необходимой информации.

#### ***Практические занятия***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Способы определения расстояний на местности, определение направления и характера следов человека; определение местонахождения ближайших населенных пунктов по тропам, просекам.

Определение возраста и состояния деревьев с целью обеспечения безопасности туристского лагеря на данном участке леса, признаки больных деревьев.

Основные местные виды травянистых растений, их сравнительные возможности для организации укрытия, приготовления пищи и т.п.

Ловля рыбы в местных водоемах (виды рыб, правила ловли, снасти).

### **6.3. Питание в туристском походе**

Основы рационального питания в многодневных походах . Составление режима питания.

Методика приготовления походных блюд. Учет и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим.

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **6.4. Подведение итогов похода**

#### ***Практические занятия***

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Содержание отчёта.

График движения, техническое описание. Фото – и видеоматериалы. Оформление справок о зачёте прохождения туристского спортивного маршрута. Итоги и выводы.

## Учебный план для 3 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта « спортивный туризм»</b>	<b>71</b>	<b>17</b>	<b>54</b>	
1.1.	Классификация видов группы дисциплин "маршрут"	2	2		Тестирование, судейство соревнований
1.2.	Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов	4	2	2	
1.3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД.	8	6	2	тестирование
1.4.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	4	2	2	Проведение занятий с младшими воспитанниками
1.5.	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.	4		4	
1.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение"	12		12	Участие в районных, областных и российских соревнованиях по спортивному туризму
1.7.	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	18	2	16	
1.8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	6		6	судейство
1.9.	Поисково-спасательные работы в природной среде – вид комбинированного спортивного туризма.	13	3	10	Зачет- практикум
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	
2.1.	Картографическая подготовка	6	1	5	
2.2.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	10		10	Участие в районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию
2.3.	Соревнования по спортивному ориентированию	11		11	
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	6	3	3	Судейство КТМ а, школы безопасности
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	6		6	
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	
4.1.	Общая физическая подготовка	14		14	Участие в полумарафонах
4.2.	Специальная физическая подготовка	14		14	
<b>5.</b>	<b>Туристические походы, походы выходного дня</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
Итого за период обучения:		216ч.	23	193	

## Содержание программы третьего года обучения



# **1. Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта « спортивный туризм» .**

## **1.1 Классификация видов группы дисциплин « маршрут».**

Виды туристско – спортивных мероприятий , связанных с прохождением туристских маршрутов – спортивные походы, учебно – тренировочные маршруты, сборы, туристские школы, семинары, туриады, экспедиции, маршруты выходного дня, туристские слёты, лагеря. Виды туристско – спортивных маршрутов - пешеходный, лыжный, горный, водный, на средствах передвижения, спелео, парусный, комбинированный.

## **1.2. Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов**

Требования к участникам и руководителям туристских групп. Процедура рассмотрения заявочных материалов и зачёт прохождения маршрутов. Права и обязанности участника и руководителя туристской группы. Кодекс путешественника.

### ***Практические занятия***

Оформление заявочных материалов – маршрутного листа и маршрутной книжки.

## **1.3. Правила поведения туристов- многоборцев и техника безопасности на занятиях и вне учебного класса.**

Структура системы обеспечения безопасности в туристском походе. Причины травматизма и несчастных случаев в туризме. Медицинское обеспечение группы на маршруте. Психофизическая подготовленность участников к прохождению маршрута. Психологическая и физическая подготовка группы, организация систематического физиологического и психологического контроля на маршруте.

Правила поведения на железнодорожных платформах, остановочных пунктах и в вагонах ж/д транспорта. Правила движения по проезжей части на велосипедах и скутерах. Правила проезда пассажиров в легковом и грузовом транспорте.

### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Анализ конкретных аварийных ситуаций на маршрутах, соревнованиях, учебно-тренировочных занятиях и вне них. Психологический тренинг.

## **1.4. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом**

Особенности выбора походной одежды и обуви (экипировки). Выбор обуви по качеству и наименованиям для пеших рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Конструктивные особенности треккинговых ботинок. Выбор обуви по качеству и наименованиям для лыжных рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Выбор " ходовой" и бивачной одежды по качеству и наименованиям для пеших рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Выбор нижнего белья и утепляющей ходовой одежды для лыжных походов. Выбор спального мешка в зависимости от условий ночлега в походе. Виды спальных мешков - кокон; одеяло; комбинированные Теплоизоляционные свойства спальных мешков в зависимости от утепляющего материала. Маркировка.

### ***Практические занятия***

Работа с каталогами и интернет – порталами ведущих фирм – изготовителей туристического и альпинистского снаряжения.

## **1.5. Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом**

Базовый перечень группового и специального снаряжения на туристские маршруты в Регламенте по спортивному туризму. Порядок составления раскладки группового походного снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками.

### ***Практические занятия***

Составление таблиц раскладки группового снаряжения для пеших, горных, лыжных, водных походов.

## **1.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»**

Технические этапы дистанций 3-го,4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

### ***Практические занятия***

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 3 класса: переправа вброд по судейским перилам и с восстановлением перил, организация перил для переправы по бревну с самостраховкой, переправа по параллельным перилам и с восстановлением перил, навесная переправа, спуск и подъём по наклонной навесной переправе, в т.ч и с восстановлением перил, вертикальный маятник с организацией перил, спуск и подъём с организацией перил, траверс по судейским перилам.

## **1.7. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»**

Характеристики коротких и длинных дистанций 3-го,4-го классов по длинам, набору высот, количеству этапов. Параметры и характеристики технических этапов 3-го,4-го классов на дистанциях пешеходных связок и групп. Понятие страховки в спортивном туризме. Качества основной страховочной веревки. Верхняя и нижняя командная страховка. Выпуск первого участника на командной страховке через сухое препятствие, через воду. Базовый пункт страховки. Промежуточные точки страховки.

### ***Практические занятия***

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 3-го,4-го класса связкой, группой: переправ вброд, по бревну с организацией перил, по параллельным перилам и навесной переправе, вт.ч. и наклонной по судейским перилам с организацией сопровождения и с организацией перил, подъёма, спуска, траверса с самостраховкой с организацией перил, вертикального маятника с организацией перил. Организация страховки на этапах 3-4 класса.

Преодоление скального участка с организацией страховки.

Техника вязания и применение узлов для прохождения этапов – австрийский проводник, узел Бахмана, штык, карабинный тормоз .

## **1.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»** ***Практические занятия***

Зачетная маршрутная книжка команды. Отработка действий на этапах "Транспортировка "пострадавшего" на мягких и жёстких носилках, связанных командой; " Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей", "Постановка бивака", "Подъем, спуск, траверс по склону с альпенштоком ", "Завал". Определение крутизны склона. Определение расстояния до недоступного предмета. Определение высоты предмета.

## **1.9. Поисково-спасательные работы в природной среде – вид комбинированного спортивного туризма.**

Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи. Психологическая подготовка участников к соревнованиям. Регламент по дисциплине «дистанция – комбинированная» (соревнования по поисково-спасательным работам и приключенческим гонкам). Меры обеспечения безопасности во время прохождения командами дистанции. Задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по ПСР: поиск, оказание **первой помощи** и транспортировка пострадавших; преодоление природных (**реки, скалы**) и техногенных препятствий, в том числе с пострадавшими; подача **сигналов бедствия**; организация **бивуаков** на сложном **рельефе**; выживание в природной среде при тяжелых погодных условиях и при недостатке снаряжения. Аварийная сигнализация - знаки международной кодовой системы " Земля – Воздух"

### ***Практические занятия***

Отработка техники и тактики прохождения этапов " Подъём и спуск по вертикальным и крутонаклонным перилам с организацией командной страховки", "Организация навесной переправы", в т.ч. и с применением полиспаста, " Транспортировка "пострадавшего " по навесной переправе", транспортировка "пострадавшего" по бревну через сухой овраг, транспортировка "пострадавшего " с сопровождающим на этапах " Подъём и спуск по склону". Движение по скальному рельефу в связках, командой с провешиванием перил, особенности страховки на скалах. Переправа через водную преграду на плавсредствах.

## **2. Ориентирование на местности**

### **2.1.Картографическая подготовка**

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Сечение рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Характеристики спортивной карты – размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта.

#### ***Практические занятия***

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор пути движения с учётом основных форм рельефа.

### **2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика**

Техника подготовки к старту. Тактико-технические приёмы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Соотношение скорости бега и качества ориентирования, чтение карты на бегу. Последовательность действий при прохождении дистанций. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Техника отметки на КП.

#### ***Практические занятия***

Отработка приёмов ориентирования: движение от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления, бег " в мешок", выбор пути из нескольких вариантов и его пробегание, азимутальное движение до точечного ориентира, расположенного перед тормозным, бег по крупным и средним формам рельефа по нарисованному на карте маршруту. Построение пути движения через обязательные ориентиры и его осуществление.

### **2.3. Соревнования по спортивному ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьёвка 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, по выбору, маркированной трассе, эстафетное ориентирование.

## **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь .**

### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе**

Медицинские требования к туристам. Солнце, воздух и вода – средства закаливания организма. Правила пребывания на солнце. Применение самомассажа для снятия усталости при длительных нагрузках.

Выполнение режима дня в походах и на соревнованиях. Гигиена личного и общественного снаряжения – спального мешка, палатки, походной посуды.

#### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Обучение приёмам самомассажа.

### **3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Профилактика и оказание первой помощи при переутомлении, обмороке. Горная болезнь, симптомы, методы профилактики. Утопление, неотложная помощь на берегу –искусственная вентиляция лёгких, сердечно – лёгочная реанимация. Стенокардия, острая сердечная недостаточность, признаки, неотложная помощь. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего

### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему . Практика проведения искусственного дыхания и закрытого массажа сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

### **3.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего во время транспортировки при травмах головы, шеи, груди, живота, таза, позвоночника, различных частей конечностей

### ***Практические занятия***

Укладка пострадавшего на носилки. Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при транспортировке. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

## **4. Общая и специальная физическая подготовка .**

### **4.1. Общая физическая подготовка**

#### *Легкая атлетика*

Бег на дистанции 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500м, 2000 м; длительный равномерный бег (от 20мин до 1 часа), длительный переменный бег, интервальный и повторный бег.

Эстафетный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега

#### *Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, настольный теннис, лыжные гонки.

#### *Гимнастические упражнения*

Дыхательная гимнастика. Корректирующая гимнастика: упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Растяжка до и после основной тренировки.

#### *Плавание*

200м смешанным стилем в спокойном темпе - тренировка техники, плавание 4x75 вольным стилем 50м в комфортном темпе, 25 в скоростном; работа ног 4x25 вольным стилем, с доской. Плавание 6x25 любой стиль (кроме вольного), скоростной темп. Более короткая дистанция, большая нагрузка: плавание 6x25 вольный стиль, переменный темп - высокий и спокойный каждые 25м, работа ног 6x25 вольный стиль, с доской, ускоренный темп, плавание 6x25 любой стиль(кроме вольного), высокий темп.

#### *Лыжный спорт*

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000м, 5000м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъёмов на лыжах. Повороты и торможения во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

### **4.2. Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

#### *Скалолазание*

Техника безопасности при свободном лазании.

Свободное лазание (лазание без страховки), спуск лазанием. Лазание с верхней страховкой, срывы. Обучение технике страховки и само страховки. Лазание с нижней страховкой.

#### *Упражнения на развитие выносливости*

Круговые тренировки по типу непрерывной или интервальной работы, продолжительный бег 5-7 км, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах от 5 до 10 км.

#### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения) по несколько серий с контролем времени. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты

движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью в соревновательной форме, в эстафетах.

*Упражнения для развития ловкости*

Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами. Бег спиной вперед на дистанцию от пятидесяти до ста метров.

Спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис

*Упражнения для развития силы*

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упорах. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения с отягощениями. Упражнения на снарядах.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Сгибания-разгибания, наклоны и повороты, вращения и махи - самостоятельно или с партнёром, с различными отягощениями, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Статические и динамические упражнения на растяжку.

## **5. Организация и проведение 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 ит. д.)

Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе. Основные принципы организации страховки. Значение страховки и самостраховки в походе. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от нитки маршрута, сезона и района путешествия. «Правила проведения соревнований и туристских спортивных походов» как основной закон, регламентирующий аспекты руководства в туризме. Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода.

*Практические занятия*

Моделирование аварийных ситуаций. Разбор занятия. Отработка навыков и умений страховки и самостраховки в пеших, горных и водных походах.

### **5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях**

Возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика: болезнь участника, отставание участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, отставания от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др.

Характеристика условий, затрудняющая нормальное движение и ориентирование.

Тактические приёмы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных условиях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Организация спасательного отдела в России. Государственная поисково-спасательная служба МЧС России. Единая Государственная система обеспечения

безопасности в чрезвычайных ситуациях. Связь с поисково – спасательными службами и медицинскими учреждениями района похода.

Пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций. Тактические приемы и различные варианты действия группы, в зависимости от характера ситуации. Ответственность руководителя (ситуативного лидера) и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение жизни всех членов группы.

Действие участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может остаться один. Умение преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью отыскания группы. Выполнение осмысленной и полезной работы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Приемы спасения в мощном водном потоке. Организация жизни при ограниченном наборе снаряжения и продуктов питания.

#### ***Практические занятия***

Занятия по тренировке навыков выживания в экстремальных условиях группой или поодиночке. Моделирование аварийных ситуаций и выработка тактики группы по её преодолению.

### **5.3. Организация туристского быта**

Особенности организации бивака и горячего питания в безлесной зоне, в горах, в водном и лыжном походе.

Установка палатки в различных условиях. Классификация туристских биваков – долговременный (базовый лагерь), кратковременный на маршруте, аварийный.

Организация ночлега туристской группы в полевых условиях – в палатках, с использованием временных сооружений (шалашей, навесов, защитных экранов), снежных хижинах. Классификация палаток по назначению – экстремальные, горные, туристские; по конструкции ( однослойные и двухслойные), по форме. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане, в зимний сезон.

#### ***Практические занятия***

Установка палатки в различных условиях. Установка палатки " Зима". Организация биваков на соревнованиях, в походах. Практикум по организации ночлегов в шалашах, под навесом, с использованием защитного экрана. Постройка снежной хижины.

Разведение костра в дождливую погоду и на снегу.

### **5.4. Питание в туристском походе**

Энергозатраты в походе и их восполнение. Химический состав и калорийность пищи. Раскладка продуктов в период акклиматизации, в первые дни похода, на основной части маршрута, при выходе из района похода. Витамины и медикаментозные препараты, помогающие адаптироваться и переносить нагрузки. Водно-солевой режим. Добыча и очистка воды.

***Практические занятия*** Составление раскладки с учётом калорийности рациона продуктов. Обеззараживание воды. Механическая очистка воды.

### **5.5. Краеведение**

Краеведческие исследования в дальних походах. Изучение и познание исторического и культурного наследия России. Мониторинг, объекты мониторинга. Планирование исследовательской программы похода.

#### ***Практические занятия***

Комплексное описание района путешествия - сбор первоначальных сведений по физической и экономической географии, палеонтологии, истории края. Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками. Оформление информационных стендов.

### **5.6. Подведение итогов похода**

Типовая форма отчёта о прохождении туристского маршрута. Категорирование маршрута и его определяющих препятствий. Паспорта препятствий горных и водных маршрутов

***Практические занятия***

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Оформление паспортов перевалов, вершин, порогов.

**ПЕРЕЧЕНЬ  
СНАРЯЖЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЯ,  
НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Аптечка	комплект
2.	Атлас ЕАО	5
3.	Спортивные карты разных районов области и страны	6
4.	Условные знаки спортивных карт (карточки)	10
5.	Компас жидкостный	5
6.	Призмы КП	
7.	Планшет ориентировщика	1
8.	Верёвка основная $\varnothing$ 10-12 мм, L – 50 м	2
9.	Иллюстрации (фотографии, слайды) с изображением типичных растений и животных своего края, памятников природы и истории	комплект
10.	Карабины	15
11.	Спусковые устройства (восьмёрка)	1
12.	Линейка	4
13.	Лыжи	9 пар
14.	Лыжные ботинки	1 пар
15.	Лыжные палки	9 пар
16.	Мяч баскетбольный	6
17.	Мяч волейбольный	2
18.	Фонарь туристский	1
19.	Накидки от дождя	
20.	Палатка «Зима» (в комплекте с тентами, стойками и колышками)	
21.	Топор в чехле	1
22.	Петля Пруссика	
23.	Пила в чехле	
24.	Планшет для документов	1
25.	Рукавицы брезентовые	3 пар
26.	Рюкзаки на 25 л	10
27.	Репшнуры (для вязки узлов) $\varnothing$ 6 мм	15
28.	Транспортир	1
29.	Ремнабор	комплект

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2008.
2. Балабанов И.В. Узлы (Справочное издание). – М., 2007.
3. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2005.
4. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 2009.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. – М.: Владос, 2013.
7. Крайнева И.Н. Узлы простые, забавные, сложные. – СПб.: Кристалл, 2011.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур РФ, 2012.
9. Логинов Л.М., Озеров А.Г. Кладовые природы. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2013.
10. Митраков В.К. Калейдоскоп туристских игр. – Михайловка, ЦДЮТиЭ, 2014.
11. Мэйсон Эндрю М. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. – М.: АиФ, 2015.
12. Носаль М.А., Носаль И.М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. – М.: Профиздат, 2004.
13. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2004.
14. Туристская игротека. Составитель Ротштейн Л.М. – М.: Владос, 2015.
15. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 2010.
16. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу (Игры и соревнования юных туристов). – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006.
17. Физическое воспитание учащихся: Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2005.

Интернет – источники

<http://budetinteresno.info/lit.htm> Литература по туризму.

[http://nkosterev.narod.ru/met/book\\_www.html](http://nkosterev.narod.ru/met/book_www.html) Ссылки на туристскую литературу

<http://spb.godou.ru/index.php/> [Образовательная программа «Юный турист»](#)  
[hppt//50ds.ru/logoped/](http://50ds.ru/logoped/) [Общеобразовательная программа дополнительного образования](#)



**Календарно-тематический план  
первого года обучения.**

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	
1.1.	Значение туризма	2	1	1	
1.2.	Воспитательная роль туризма	6	4	2	
1.3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД	12	8	4	
<b>2.</b>	<b>Основы спортивного туризма</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	
2.1.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	6	2	4	
2.2.	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом	6	2	4	
2.3.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»	12	2	10	
2.4.	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	12	2	10	
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	6	2	4	
<b>3.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	2		
3.2.	Топографическая подготовка	6		6	
3.3.	Техника ориентирования	6		6	
3.4.	Тактика ориентирования	6	2	4	
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и	2	2		

	соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе				
4.2.	Медицинская аптечка	4	2	2	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	4	2	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
5.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	2	2		
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	2		
5.3.	Общая физическая подготовка	10		10	
5.4.	Специальная физическая подготовка	10		10	
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	
6.1.	Подготовка к походу	6	2	4	
6.2.	Краеведение	10	4	6	
6.3.	Организация туристского быта	2	2		
6.4.	Питание в туристском походе	2	2		
6.5.	Туристские должности в группе	2	2		
6.6.	Правила движения в походе	2		2	
6.7.	Подведение итогов похода	2	2		
<b>7.</b>	<b>Туристические походы, походы выходного дня</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
Итого за период обучения:		216	53	163	

**Календарно-тематический план  
второго года обучения.**

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта « спортивный туризм»</b>	<b>48</b>	<b>11</b>	<b>37</b>	
1.1.	Классификация видов группы дисциплин "дистанция"	3	3		
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму	3	1	2	
1.3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД.	3	2	1	
1.4.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	6	2	4	
1.5.	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.	6	1	5	
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение"	9	1	8	
1.7	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	9	1	8	
1.8	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	9		9	
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>35</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	
2.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	5	3	2	
2.2.	Техника ориентирования без компаса	3		3	
2.3.	Спортивная карта. Условные знаки	6		6	
2.4.	Техника спортивного ориентирования	5		5	
2.5.	Тактика ориентирования	6	1	5	

2.6.	Основы техники и тактики при прохождении дистанций	10	3	7	
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
3.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	
3.2.	Приемы транспортировки пострадавшего	3		3	
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>4</b>	<b>39</b>	
4.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	3	3		
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	6	1	5	
4.3.	Общая физическая подготовка	16		16	
4.4.	Специальная физическая подготовка	18		18	
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка туристов</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	
5.1	Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов-спортсменов	6	2	4	
5.2.	Управление психологическим состоянием туристов-спортсменов.	6	3	3	
<b>6.</b>	<b>Туристические походы, походы выходного дня</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
Итого за период обучения:		216 ч.	28	116	

**Календарно-тематический план  
третьего года обучения.**

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта « спортивный туризм»</b>	<b>71</b>	<b>17</b>	<b>54</b>	
1.1.	Классификация видов группы дисциплин "маршрут"	2	2		
1.2.	Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов	4	2	2	
1.3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД.	8	6	2	
1.4.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	4	2	2	
1.5.	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.	4		4	
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение"	12		12	

1.7.	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	18	2	16	
1.8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	6		6	
1.9.	Поисково-спасательные работы в природной среде – вид комбинированного спортивного туризма.	13	3	10	
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	
2.1.	Картографическая подготовка	6	1	5	
2.2.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	10		10	
2.3.	Соревнования по спортивному ориентированию	11		11	
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	6	3	3	
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	6		6	
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	
4.1.	Общая физическая подготовка	14		14	
4.2.	Специальная физическая подготовка	14		14	
<b>5.</b>	<b>Туристические походы, походы выходного дня</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
Итого за период обучения:		216ч.	23	193	