

Управление образования администрации Сергачского муниципального
района Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Сергачская детско-юношеская спортивная школа»
(МБУДО «Сергачская ДЮСШ»)

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08 2017 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Сергачская ДЮСШ»
 Н.Д. Старикова
2017 года


**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
« СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ »**

Возраст обучающихся:
9 – 18 лет
Срок реализации :
3 года

Автор составитель:
Пушкарев Михаил Викторович
Тренер-преподаватель
МБУДО «Сергачская ДЮСШ»

г.Сергач
2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание		2 стр.
Раздел 1.	Пояснительная записка	3 стр.
1.1	Отличительные особенности спортивного туризма и специфика организации обучения	3 стр.
1.2	Организационно-методические условия реализации программы...	5 стр.
1.3	Формирование групп на этапах подготовки	7 стр.
1.4	Ожидаемые результаты освоения программы и способы определения их результативности	8 стр.
Раздел 2.	Учебно-тематическое план	10 стр.
2.1	Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм » 1-й год занятий	10 стр.
2.2	Содержание дополнительной образовательной программы «Спортивный туризм» 1-й год занятий	11 стр.
2.3	Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм » 2-й год занятий	19 стр.
2.4	Содержание дополнительной образовательной программы «Спортивный туризм» 2-й год занятий	22 стр.
2.5	Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм » 3-й год занятий	42 стр.
2.6	Содержание дополнительной образовательной программы «Спортивный туризм» 3-й год занятий	44 стр.
2.7	Ожидаемые результаты	62 стр.
Раздел 3.	Перечень информационно-технического обеспечения	65 стр.
3.1	Список литературы	65 стр.
3.2	Учебно-методическая литература и видеоматериалы	66 стр.
3.3	Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	66 стр.
3.4	Перечень материально-технического обеспечения	66 стр.
	Приложение 1	68 стр.
	Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп для обучающихся 9-18 лет	68 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Отличительные особенности спортивного туризма и специфика организации обучения

«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по спортивному туризму» - это дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта, осуществляемая в природной среде «Спортивный туризм» (далее - Программа), ориентирована на разностороннее развитие личности ребенка, общее оздоровление его организма, укрепление физических и духовных сил, совершенствование технико-тактического туристского мастерства, приобретение навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучение своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Нормативные основания разработки и реализации Программы:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН
- Устав МБУДО «Сергачская ДЮСШ»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции пешеходные, утверждённый президиумом федерации спортивного туризма России 28.03.2015.

Актуализация образовательной программы.

Образовательная программа “Спортивный туризм” имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна и оригинальность программы объединения дополнительного туристско-спортивного образования предусматривает прохождение учащимися своеобразного индивидуализированного образовательного спортивно-туристского маршрута – путешествия в окружающую среду с элементами его познания при соответствующей их уровню подготовленности (спортивной, функциональной, технической и пр.) и при психолого-педагогической поддержке и сопровождении. Необходимо, чтобы при этом персонализированные образовательные спортивно-туристские маршруты носили комплексный образовательно-воспитательный характер и проходили через ряд образовательных областей: словесность, естествознание, искусство, физическая культура и спортивный (в том числе оздоровительный) туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др.

Актуальность программы в том, что туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы спортивного туризма, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Спортивный туризм позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цели и задачи программы.

Основные цели программы:

- физическое и духовное развитие личности;
- всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта;
- воспитание в ребёнке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и деятельностью;
- выявление и развитие творческих интересов обучающихся через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, её изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путём усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);
- овладение ребёнком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- воспитание у обучающихся основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

Задачи программы:

- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия спортом;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, областью;
- формирование из числа старших и наиболее опытных обучающихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- привлечение наиболее опытных выпускников к работе в должности тренера-преподавателя;
- изучение культуры и природы России через туристские маршруты, посещение памятников истории и природы.

Отличительные особенности Программы:

- модульное построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе, по одному из видов туризма, краеведения или спортивному ориентированию;
- комплексность программы – содержание каждого модуля программы состоит из образовательных блоков:
 - туризм;
 - ориентирование;
 - краеведение;
 - основы гигиены, первая помощь;
 - общая и специальная физическая подготовка;
 - инструкторская подготовка;
- программа практико-ориентированная, даёт представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

1.2. Организационно-методические условия реализации программы

Организация образовательно-воспитательного учебно-тренировочного процесса предусматривается по программе в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время или непосредственно перед важными квалификационными стартами, туристско-спортивными соревнованиями. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в образовательно-воспитательную проблему (учебно-тренировочный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективное – командное (самодетельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей – конкретного спортивного результата (место выступления на дистанции, прохождение туристского спортивного маршрута, место, занятое в игре или конкурсе и т.п.).

Особое внимание при организации любого вида деятельности необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, на них следует акцентировать внимание как педагогу, так и занимающимся при изучении и освоении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого практического или тренировочного занятия (упражнения) на полигоне или местности, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности, в том числе ведении здорового образа жизни, туриста-многоборца (спасателя), спортсмена в экстремальных условиях не только природной и техногенной среды, но и непосредственно на дистанциях (этапах) туристских соревнований.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальной нагрузкой (весовые и объемные параметры, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима ее строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития, а также расчетом биоритмов.

Каждый годовой цикл программы предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода или экспедиции как оздоровительно-восстановительно-реабилитационного мероприятия, подготовку к которому необходимо осуществлять планомерно в течение всего календарного года. Она предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона, распределение и освоение должностно-ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников в учебных походах по родному краю. Педагогу необходимо уделять значительное внимание психологической подготовке воспитанников к зачетным мероприятиям, культуре межличностного (в том числе гендерно-ролевого) общения, формированию коллектива.

Структура программы. Программа состоит из объяснительной записки, годичных циклов занятий (базовой, начальной и учебно-тренировочного этапа подготовки), перечня оборудования, снаряжения и инвентаря, необходимого для реализации программы, и списка рекомендуемой литературы для педагога и воспитанников.

Каждый годовой цикл состоит из дополняющих друг друга:

- *учебного плана занятий объединения* с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического (в том числе на местности) материала;
- *учебной программы занятий объединения* с тематическим планированием и основным содержанием программного материала теоретических и практических занятий в помещении, а также на местности.

Первый годичный цикл – этап начальной туристско-спортивной подготовки – предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы (по 6 часов в неделю). Занятия организуются по

начальной туристской, туристско-спортивной программе. Предусматривается психолого-педагогическая и медицинская диагностика творческих способностей, талантов и возможностей обучающегося функционального развития.

За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливанию организма. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива – туристской походно-экспедиционной группы из всех занимающихся в объединении.

В течение года воспитанники принимают участие в школьных соревнованиях по ориентированию на местности и туристском слете, сдают нормативы и требования на значок «Юный турист России», выполняют разрядные нормативы 2-3-го юношеского разряда по спортивному туризму.

Второй и третий годичный цикл — этап базовой туристско-спортивной подготовки — предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы (по 6 часов в неделю). Предполагается выявление и активная психолого-педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития; составление психолого-педагогического портрета – характеристики ребенка, изучение межличностных взаимоотношений и предпочтений в его окружении (в том числе объединении), социуме. Формируется коллектив спортивно-туристской команды из числа занимающихся в объединении воспитанников.

Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, туристскому многоборью, спортивным туристским походам, краеведению, санитарии и гигиене туриста-спортсмена, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

В течение года воспитанники выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье); принимают участие в соревнованиях по пешеходному туризму на городском (районном, областном) летнем туристском слете учащихся в составе команды туристского многоборья.

Реализация содержания программ базового, начального и учебно-тренировочного этапов туристско-спортивной подготовки предполагает организацию деятельности самостоятельного объединения в строгом соответствии с:

- Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293);

- Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования РФ);

- Правилами соревнований по спортивному туризму;
- Правилами соревнований по спортивному ориентированию;
- Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ;
- письмом Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.96.

В связи со спецификой деятельности спортивно-туристских объединений (команд туристского многоборья) рекомендуется следующий объем времени, подлежащий оплате:

- за проведение практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий в своем

населенном пункте не менее 4 часов;

- за проведение однодневного мероприятия - похода выходного дня, соревнований, загородной экскурсии, любого другого спортивно-туристского мероприятия не менее 8 часов.

Основание: Положение о системе подготовки кадров в спортивном туризме Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 17 мая 2001 г.).

1.3. Формирование групп на этапе подготовки

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

Условия зачисления в МБУДО «Сергачская ДЮСШ» регламентируются локальным актом «Положение о правилах приема, порядке перевода и отчисления обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБУДО «Сергачская ДЮСШ»».

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами выбранного вида спорта – спортивный туризм.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы - с 9 лет

Сроки реализации программы - 3 года.

Общий объем программы - 648 часов.

Первый, второй и третий год – 216 часов.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 1

Этапный норматив	Количественный показатель
Количество часов в неделю	6
Количество тренировочных дней в неделю	3
Общее количество часов в год	216
Общее количество тренировок в год	108

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМА НЕДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Таблица 2

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (акад. час.)	Количество тренировок в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	1	9	15	25	6	3
	2	9	15	25	6	3
	3	10	15	25	6	3

1.4. Ожидаемые результаты реализации программы и основные показатели оценки уровня освоения программы

<i>Ожидаемые результаты реализации</i>	<i>Основные показатели оценки результатов</i>
Мотивированность на продолжение занятий	Уровень сохранности контингента на следующем году обучения не менее чем 50%
Стабильность участия в спортивно-массовых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности (в соответствии с	Сохранность количества мероприятий по утверждённому плану (с учётом вида спорта) за полугодие
Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы	Положительная динамика (любой уровень)

Показатели и нормативы выполнения программы

При освоении программы обучаемые должны достичь следующих показателей:

- иметь физическую подготовку, достаточную для участия в спортивных туристских походах различных видов туризма (пешеходного, лыжного, водного и др.), до 2-3 категории сложности;
- развить выносливость для выполнения физических упражнений (передвижение с рюкзаком, бег, физический - труд и т.п.) в неблагоприятных погодных условиях, экстремальных ситуациях. Кроме того, иметь развитое чувство времени, расстояния, направления движения;
- владеть техникой движения (бега) по закрытой местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды);
- знать и выполнять технику безопасности при выполнении необходимых физических упражнений, преодолении естественных препятствий;
- уметь правильно выбрать место и организовать лагерь (ночлег) в полевых условиях в любое время года, выполнить необходимую физическую работу при организации бивака;
- правильно «читать» спортивную и топографическую карту, быстро получая максимальное количество, уметь определять с различных карт азимут для движения (бега) с учетом поправок и осуществлять передвижение на различной местности и в различных условиях; уметь ориентироваться по местным предметам;
- уметь выполнять различные топографические задачи для спортивных туристских походов 1-3 степени сложности, дистанций спортивного ориентирования М, Ж - 15, исправить ошибку при потере ориентировки;
- знать принципы классификации маршрутов туристских походов различной степени и категории сложности и, исходя из этого, уметь разрабатывать маршруты походов 1-3 степени сложности, подбирать для этих походов необходимое снаряжение и питание;
- иметь практический опыт выполнения различных обязанностей участниками туристской группы, включая помощника руководителя похода;

- правильно разрабатывать и реализовывать на практике тактику похода, тактику взаимодействия с соперниками на соревнованиях с учетом меняющихся факторов (погоды, местности, времени дня, психологического фактора и т.п.);
- уметь правильно подбирать и "подгонять" необходимое личное снаряжение для различных видов туризма и соревнований по туризму и спортивному ориентированию;
- осуществлять ремонт личного и общественного туристского снаряжения в домашних и походных условиях;
- изготавливать и знать технологию изготовления некоторых видов личного и группового снаряжения, иметь личное туристское снаряжение для участия в спортивных походах 1 категории сложности;
- знать и применять на практике противопожарные меры при организации бивака, при нахождении в лесу, уметь применять на практике способы тушения лесного пожара;
- способствовать охране природы в походе, знать редкие и исчезающие виды растений и животных, знать повадки диких животных и правила поведения при встрече с ними;
- знать и соблюдать гигиенические требования при проведении тренировок, соревнований, походов;
- знать и применять приемы самоконтроля при проведении тренировок, соревнований, походов;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в туристском походе, на соревнованиях, правильно пользоваться индивидуальным перевязочным пакетом, походной аптечкой;
- знать и применять на практике способы транспортировки пострадавшего в походе;
- знать права и соблюдать обязанности участника спортивного туристского похода, знать права и обязанности руководителя похода;
- принимать активное участие в обсуждении итогов похода, соревнования с целью выявления допущенных ошибок и их исправления, уметь составить отчет о совершенном походе;
- знать правила соревнований по различным видам туризма и спортивного ориентирования, разрядные нормативы;
- иметь опыт участия в различных видах туристских соревнований и соревнований по спортивному ориентированию;
- иметь практический опыт работы в качестве спортивных судей этих соревнований и помощника в постановке дистанции;
- владеть в комплексе всеми навыками, предусмотренными программой, отработанными до автоматизма;
- выполнить следующие спортивные нормативы по годам обучения:
 1. *I-й год обучения* - иметь опыт участия в 2-3-дневном походе, участия в туристских соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию;
 2. *II-й год обучения* - выполнить норматив значка «Юный турист» и III-го юношеского спортивного разряда по туризму;
 3. *III-й год обучения* - выполнить норматив II-го юношеского разряда по туризму, участвовать в составе сборной команды на городских соревнованиях по туризму, выполнить норматив значка «Турист России».

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы

«Спортивный туризм»

1-й год занятий

Таблица 3

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.

1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	1	5
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	19	1	18
1.5	Подготовка к походу, путешествию	12	1	11
1.6	Питание в туристском походе	6	1	5
1.7	Туристские должности в группе	3	1	2
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	12	1	11
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	6	1	5
1.10	Подведение итогов похода	6	1	5
1.11	Туристские слеты и соревнования	26	1	25
		98	11	87
2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
2.2	Условные знаки	5	2	3
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	4	1	3
2.4	Компас. Работа с компасом	4	1	3
2.5	Измерение расстояний	3	1	2
2.6	Способы ориентирования	7	1	6
2.7	Действия в случае потери ориентировки	4	1	3
		29	8	21
3. Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	7	2	5
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	7	1	6
3.3.	Изучение района путешествия	7	2	5
3.4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	7	1	6
		28	6	22
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		13	4	9
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1	1	—
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1
5.3	Общая физическая подготовка	28	1	27
5.4	Специальная физическая подготовка	17	1	16
		48	4	44

6. Зачетные мероприятия				
6.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
6.2	Зачетный поход	Вне сетки часов		
<i>Итого</i>		216	33	185

2.2 Содержание дополнительной образовательной программы «Спортивный туризм»

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско- юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практические занятия в помещении. Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор

места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристической группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т.д.)

Правила организации купания в туристском походе.

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

1.5. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия в помещении. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода.

Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

1.6. Питание в туристском походе

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия в помещении. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы, Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д.

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д. *Практические занятия на местности.* Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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

1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Практические занятия на местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий; склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям).

Обработка собранных материалов. Составление отчета по походу, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей краеведческое задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

Практические занятия в помещении. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнования.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

Практические занятия на местности. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные

для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практические занятия в помещении. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия в помещении. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

Практические занятия на местности. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия в помещении. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом

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

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом; определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

Практические занятия на местности. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение

расстояния по времени движения.

Практические занятия на местности. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

Практические занятия на местности. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия на местности. Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия в помещении. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на

предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия на местности. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

Практические занятия в помещении. Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологические исследования. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия в помещении. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание), Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

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

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Практические занятия в помещении. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

Практические занятия на местности. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

4.2. Походная медицинская аптечка

Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения.

Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия в помещении. Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

Практические занятия на местности. Способы обеззараживания питьевой воды.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия на местности. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки,

применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия в помещении. Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

6. Зачетные мероприятия

6.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью

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

6.2. Зачетный поход

Многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и 2-3 ночлегами в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

2.3. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» 2-й год занятий

Таблица 4

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
1. Основы туристско-спортивной подготовки				
1.1	Спортивный туризм, история развития	3	1	2
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	3	2	2
1.3	Воспитательная роль туристского многоборья	2	1	1
		8	4	4
2. Туристская топография и ориентирование на местности				
2.1	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	3	1	2
2.2	Условные знаки топографических и спортивных карт	2	1	1
2.3	Изображение рельефа на картах	2	1	1
2.4	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	1		1
2.5	Измерение расстояний и азимутов на местности	3	1	2
2.6	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	2	2	

2.7	Виды ориентирования на местности	3	1	2
2.8	Техника ориентирования на местности	3	1	2
2.9	Ориентирование в спортивном походе	1		1
2.10	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	1	1	
2.11	Топографическая съемка местности	6	1	5
		27	10	17
3. Организация туристского быта в полевых условиях				
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	1	1
3.2	Биваки. Организация бивачных работ	3		3
3.3	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	5	1	4
3.4	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	1	1	
3.5	Питание в спортивных походах	3	1	2
3.6	Режим дня туриста, спортсмена	1	-	1
3.7	Общественно полезная работа в походе	3	1	2
		18	5	13
4. Краеведение				
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	1	
4.2	Туристские возможности родного края	1	-	1
4.3	Экскурсионные объекты родного края, музеи	4	-	4
4.4	Краеведческие наблюдения в походе	5	1	4
4.5	Охрана окружающей среды туристами	2	1	1
4.6	Краеведение на туристских соревнованиях	2	1	1
		15	4	11
5. Основы медико-санитарной подготовки				
5.1	Личная гигиена туристов	1	1	
5.2	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем	2	1	1
5.3	Медицинская аптечка для спортивных походов	2	1	1
5.4	Основы анатомического строения человека	3	1	2
5.5	Оказание первой доврачебной помощи	5	2	3
5.6	Транспортировка пострадавшего	3		3
5.7	Основные приемы самомассажа	2		2
5.8	Врачебный контроль и самоконтроль	5	1	4
5.9	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	2	-	2
		25	7	18
6. Обеспечение безопасности				
6.1	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	2	1	1
6.2	Правила безопасности при занятиях спортом	1	1	
6.3	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	1	—	1
6.4	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	1	1	

		5	3	2
7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)				
7.1	Виды туристского многоборья	3	1	2
7.2	Турист-спортсмен и команда туристского многоборья	3	2	1
7.3	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	5	1	4
7.4	Техника и тактика пешего туристского многоборья	20	2	18
7.5	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	4	1	3
7.6	Техника и тактика лыжного туристского многоборья	19	2	17
7.7	Организация страховки и самостраховки	8	2	6
		62	11	51
8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)				
8.1	Подготовка к спортивному походу	2	1	1
8.2	Привалы и ночлеги	2	-	2
8.3	Техника и тактика в некатегорийных походах	4	1	3
8.4	Режим походного дня	2	1	1
8.5	Подведение итогов похода	2	1	1
		12	4	8
9. Общая и специальная физическая подготовка				
9.1	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	1	1	-
9.2	Общая физическая подготовка	13	-	13
9.3	Специальная физическая подготовка	11	-	11
9.4	Основы скалолазания	9	1	8
9.5	Прием контрольных нормативов	10	-	10
		44	2	42
6. Зачетные мероприятия				
10.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
10.2	Зачетная экспедиция (поход)	Вне сетки часов		
<i>Итого</i>		216	50	166

2.4. Содержание дополнительной образовательной программы Спортивный туризм

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Спортивный туризм, история развития

Спортивный туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Спортивные походы. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «туристское многоборье», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самостоятельный

туризм».

Практические занятия в помещении. Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Конкретизация целей и задач на годовой цикл.

Сто путей – сто дорог (знакомство с фото-, слайд-, видеоматериалами и отчетами туристско-краеведческих походов экспедиций, спортивно-туристских соревнований). *Практические занятия на местности.* «Нас познакомил костер» (туристская вылазка в лес). Обмен впечатлениями о зачетном походе.

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по туристскому многоборью. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму (некатегорийные и категорийные спортивные походы и массовые разряды по туристскому многоборью).

1.3. Воспитательная роль туристского многоборья

Спортивный туризм (туристское многоборье) – составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения допрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), проводник туристских маршрутов, менеджер спортивного туризма, аниматор спортивного туризма, альпинист-высотник, фотограф, видеооператор, повар, педагог, тренер, геолог и пр.). Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

Практические занятия в помещении. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе – команде, походной группе. Правила хорошего тона. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками (тренинги, ролевые игры).

2. Туристская топография и ориентирование на местности

2.1. Карты для туризма и спорта. Масштабы карт

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация (нагрузка) карт. Сетка карты. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практические занятия в помещении. Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Развивающие игры – сбор карт из мозаики, кубиков, кроссворды, определение возраста карты (по году издания, корректировке, съемке местности) и т. п. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

2.2. Условные знаки топографических и спортивных карт

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и немасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков.

Практические занятия в помещении. Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические развивающие игры (в форме КВН).

Практические занятия на местности. Поиск объектов на местности (в лесу, парке) по изображению (условному знаку) и наоборот. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках.

2.3. Изображение рельефа на картах

Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровности местности – рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практические занятия в помещении. Просмотр диафильмов, видеосюжетов, учебных кинофильмов о формах земной поверхности. Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте.

Практические занятия на местности. Измерение на местности различных форм рельефа – холм, яма, овраг, Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

2.4. Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение

Устройство компаса. Типы компасов, Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас, Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практические занятия в помещении. Техника выполнения засечек компасом, Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте, Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Практические занятия на местности. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Крепление компаса спортсменами на руке, планшете. Работа с компасом в школьном дворе, походе, на соревнованиях. Формирование навыков работы с компасом.

2.5. Измерение расстояний и азимутов на местности

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Практические занятия на местности. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов.

Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне, полигоне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

2.6. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности

Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Положение о

соревнованиях. Условия соревнований. Легенды КП. Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш соревнований. Права и обязанности судей соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

Практические занятия в помещении. Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише. Навыки переноса легенд КП в карточку участника. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки КП).

2.7. Виды ориентирования на местности

Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой – на различных дистанциях. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика). Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы, команды. Штурман туристской группы, команды.

Практические занятия на местности. Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игр а-состязание «Отметься на КП» на местности, в речной пойме, на берегу реки, на склонах оврага (балки). Формирование скоростных качеств, выносливости.

Ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. Движение по легенде индивидуально и парами.

Маркированный маршрут. Требования к отметке на КП и рубеже. Туристское ориентирование на маркированной трассе на лыжах. Индивидуальное прохождение дистанции.

Обозначенный маршрут. Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами или индивидуально.

Ориентирование по выбору. Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование в заданном направлении. Условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование на местности по азимуту. Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение дистанции.

2.8. Техника ориентирования на местности

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.

Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута

движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Протокол движения.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Развивающие игры.

Практические занятия на местности. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

2.9. Ориентирование в спортивном походе

Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Просмотр видеофильмов. Разведчик и хронометрист походной группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия в помещении. Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов). Прокладывание маршрутов на топографических картах.

Практические занятия на местности. Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной долине. Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.

2.10. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов

Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

Практические занятия в помещении. Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт).

Практические занятия на местности. Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы (границы полигона).

2.11. Топографическая съемка местности

Способы составления плана местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

Практические занятия в помещении. Знакомство с результатами глазомерной маршрутной съемки местности. Знакомство с необходимым для работы в поле снаряжением и оборудованием.

3. Организация туристского быта в полевых условиях

3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме

Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов.

Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные

должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культурорганизатор), метеоролог-гидролог, главный краевед и др. Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др. Основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. Основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности: дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник, дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке, разведчик и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность – залог успеха в самостоятельном спортивном туризме. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

Практические занятия в помещении. Должностно-ролевые игры. Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в спортивной команде, походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, спортивным соревнованиям, туристскому слету. Доброжелательное обсуждение (анализ) умений и навыков выполнения участниками туристской походной группы, команды туристского многоборья своих должностных (ролевых) обязанностей (функций).

Практические занятия на местности. Выполнение должностных обязанностей в туристском походе, на соревнованиях (в лагере и на дистанции).

3.2. Биваки. Организация бивачных работ

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе, Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия в помещении. Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т. д.).

Практические занятия на местности. Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

3.3. Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов,

требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печь. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практические занятия в помещении. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак.

Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения.

Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой, крепление за горизонтальные опоры.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

3.4. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью

Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, штормовке, ветровке, головному убору, перчаткам. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем: карабины, веревки, ФСУ, альпеншток, спецполотно, волокуша, каска, перчатки и пр. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, веревки, карабины, маршрутные документы, зачетная маршрутная книжка (ЗМК), рюкзаки и пр.). Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Практические занятия в помещении. Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка. Навыки использования перчаток (надевание и снятие). Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

Практические занятия на местности. Работа заведующего снаряжением команды и дежурного по лагерю со снаряжением по финишу команды и ее возвращению в лагерь.

Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится). Маркировка веревки (на скорость).

3.5. Питание в спортивных походах

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства.

Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практические занятия в помещении. Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

Практические занятия на местности. Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

3.6. Режим дня туриста, спортсмена

Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в

туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста (спортсмена-турмногоборца) и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

Практические занятия на местности. Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

3.7. Общественно полезная работа в походе

Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Подкормка птиц, зверей, рыб. Сооружение кормушек и огораживание муравейников. Утилизация бытовых отходов и мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото- (видео-) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута. Выполнение в походе или на соревновании заданий научных, исследовательских, музейных и других учреждений. Наглядная агитация в походе, в своей школе, рассказывающая о значении туризма и спорта в жизни человека и его воспитании, формировании жизненно необходимых навыков.

Практические занятия в помещении. Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера (КВН) по туризму для младших школьников. Изготовление кормушек. Камеральная обработка собранных в походе краеведческих материалов по заданиям музеев, школы, научно-исследовательских и прочих учреждений.

Практические занятия на местности. Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

4. Краеведение

4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта.

Практические занятия в помещении. Знакомство с картами своего края, населенного пункта, учебных полигонов. «Путешествие» по карте своего населенного пункта, района. Проведение краеведческих викторин.

Практические занятия на местности. Встречи с интересными людьми, туристами и спортсменами-турмногоборцами на городских соревнованиях, праздниках, днях туризма. Сбор коллекции полезных ископаемых.

4.2. Туристские возможности родного края

Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Места отдыха жителей населенного пункта, базы и дома отдыха, туристские базы. Пешеходные и лыжные маршруты. Топонимика края.

Практические занятия в помещении. Экскурсия в школьную библиотеку. Сбор сведений о литературе по краеведению, географии и истории края в библиотеке школы, населенного пункта, Центре туризма. Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников. Библиографический поиск происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочный поход по одному из маршрутов. Выявление новых интересных объектов на маршруте. Знакомство с туристской базой, домом отдыха края (выезд на учебные сборы в каникулы, выходные или праздничные дни). Выяснение у местных жителей происхождения названий географических и исторических объектов своего края.

4.3. Экскурсионные объекты родного края, музеи

Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории и культуры, музеи и усадьбы родного края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи, археологические и геологические объекты родного края.

Практические занятия в помещении. Оформление по образцу (плану) паспорта экскурсионного объекта, составление краткой характеристики экспонатов. Экскурсия в историко-краеведческий музей. Подготовка докладов (сообщений) по экскурсионным природным объектам.

Практические занятия на местности. Составление паспортов экскурсионных объектов на маршруте выходного дня. Описание и паспортизация маршрута выходного дня. Проведение экскурсии для младших школьников по одному из природных экскурсионных объектов.

4.4. Краеведческие наблюдения в походе

Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафтных, природных, гидрологических, историко-архитектурных, экологических. Журналы наблюдений за состоянием атмосферы, водоемов и водотоков, краеведческих наблюдений. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

Практические занятия в помещении. Составление плана изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта, Знакомство с устройством, назначением и работой приборов для выполнения ландшафтных, геологических, зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, метеорологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Знакомство с методикой организации и выполнения элементарных экологических, метеорологических и прочих краеведческих наблюдений за окружающей средой. Распределение обязанностей в звене по выполнению краеведческого задания.

Практические занятия на местности. Выполнение краеведческих наблюдений в соответствии с распределением должностных (ролевых) краеведческих обязанностей в походе по стандартному плану. Описание по плану природных объектов: источника, реки, геологического обнажения, муравейника, памятника истории или архитектуры, естественного препятствия в туристском походе и способов (вариантов) его обхода (преодоления). Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

4.5. Охрана окружающей среды туристами

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Карты, отражающие экологическую обстановку (радиоактивное загрязнение).

Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов.

Практические занятия в помещении. Определение экологической обстановки по маршруту туристской группы (Рязанская, Курская, Брянская или Свердловская область) по картам радиационного загрязнения. Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха, радиационного фона. Знакомство с приборами для измерения уровня радиационного фона, содержания нитратов, пестицидов в продуктах питания.

Практические занятия на местности. Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах, Работа с дозиметром на туристском маршруте (полигоне).

4.6. Краеведение на туристских соревнованиях

Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческом этапе. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Определение и описание растительности. Описание геологического обнажения (профиля). Определение полезных ископаемых, горных пород, Съёмка

местности.

Практические занятия в помещении. Игры-тренинги «Работа команды на этапе выполнения краеведческих заданий» (распределение функций в команде, взаимоконтроль).

5. Основы медико-санитарной подготовки

5.1. Личная гигиена туристов

Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практические занятия в помещении. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

Практические занятия на местности. Комплекс упражнений и игр в воде. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях.

5.2. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Практические занятия в помещении. Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей.

Практические занятия на местности. Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

5.3. Медицинская аптечка для спортивных походов

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

Практические занятия в помещении. Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

Практические занятия на местности. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр.

Приготовление чая, отвара в походных условиях.

5.4. Основы анатомического строения человека

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практические занятия в помещении. Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

Практические занятия на местности. Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

5.5. Оказание первой доврачебной помощи

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5.6. Транспортировка пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практические занятия в помещении. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

Практические занятия на местности. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

5.7. Основные приемы самомассажа

Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голенистопа, судорогах икроножных мышц.

Практические занятия в помещении. Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голенистопа сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

5.8. Врачебный контроль и самоконтроль

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

Практические занятия на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

5.9. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся (черты характера, способности, предрасположенность к профессиональному выбору, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе, определение коэффициента интеллектуальных способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование.

Практические занятия в помещении. Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников.

6. Обеспечение безопасности

6.1. Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям).

Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практические занятия в помещении. Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.

Практические занятия на местности. Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

6.2. Правила безопасности при занятиях спортом

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практические занятия в помещении. Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе.

Практические занятия на местности. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

6.3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, отставших на маршруте.

Практические занятия на местности. Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

6.4. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте

Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

Практические занятия в помещении. Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, на дискотеке и пр. Игра-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)

7.1. Виды туристского многоборья

Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: водный, лыжный, пеший, горный, велотуризм. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Полоса препятствий. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пеше-водно-велосипедные). Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Спецдопуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практические занятия в помещении. Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «схватывающие», «стремя», «академический», «встречный», «удавка», «шкотовый», «брам-шкотовый», «штык», «карабинная удавка», Бахмана и др. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка), Проверка

спортсменами результатов своего выступления на дистанции по предварительному протоколу (сверка соответствия штрафов, времени).

Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований.

Практические занятия на местности. Старт и финиш дистанций соревнований. Действия спортсмена на старте и финише. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

7.2. Турист-спортсмен и команда туристского многоборья

Команда туристского многоборья. Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований по туристскому многоборью (общие

положения, обязанности и права), Снятие участника команды с дистанции, Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

Практические занятия в помещении. Тренинг - действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах.

Практические занятия на местности. Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций.

Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

7.3. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия в помещении. Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Практические занятия на местности. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков;

- установка и снятие двухскатной палатки на 2 стойки и 10 колышков;
- установка и снятие двухскатной палатки с креплением за горизонтальные опоры;
- подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска-20 м);
- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам; подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком;
- подъем и спуск по судейским перилам спортивным способом;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил и их снятием;
- переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);
- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);
- переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;
- переправа через водную преграду новомаятником (перила судейские);
- переправа через водную преграду на плавсредствах;
- переправа через водную преграду вброд по судейским перилам;
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду вброд стенкой;
- переправа через овраг по бревну по судейским перилам (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);
- переправа через овраг по бревну с наведением и снятием командных перил;
- переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);

- переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через овраг маятником;
- переправа через овраг маятником с самостраховкой;
- траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 20-25 м, крутизна склона до 40-50°);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20 м);
- преодоление болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил);
- преодоление завалов, густого подлеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);
- преодоление снежных участков (снежный покров глубиной до 0,3 м и крутизной склона до 30°, раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизна склона до 30°).

7.4. Техника и тактика пешего туристского многоборья

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практические занятия в помещении. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Практические занятия на местности. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций.

7.5. Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса

Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

Практические занятия в помещении. Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа, Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Установка палатки «Зима» с креплением за горизонтальные опоры.

Практические занятия на местности. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го класса техники лыжного туризма, лыжного контрольного туристского маршрута:

- установка палатки типа «Зима» на местности;
- изготовление ветрозащитной стенки;
- преодоление на лыжах чашеобразного участка (протяженность 25 -30 м);
- преодоление завала без лыж (протяженность маркированного участка 10-30 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);

- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м);
- траверс склона на лыжах (длина этапа до 8 м);
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок;
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа до 8 м);
- спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне (длина этапа до 8 м);
- тропление лыжни при движении по целинному участку (глубина снежного покрова 0,7-1,0 м, длина этапа до 100 м).

7.6. Техника и тактика лыжного туристского многоборья

Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практические занятия в помещении. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов лыжного туризма, применения различных специальных средств (снаряжения) для успешного их прохождения. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Подготовка и упаковка снаряжения, лыж для транспортировки на техническом этапе.

Практические занятия на местности. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций. Прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды). Командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).

7.7. Организация страховки и самостраховки

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. «Прусик» для самостраховки на вертикальных перилах. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега (площадки). Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки.

«Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне.

Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практические занятия в помещении. Формирование навыков по организации страховки и

самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск.

Маркировка веревки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил.

Практические занятия на местности. Организация вертикальных и горизонтальных перил.

Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на само страховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях).

Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)

8.1. Подготовка к спортивному походу

Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям, Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Практические занятия в помещении. Коллективное творческое дело – КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

8.2. Привалы и ночлеги

Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогоночный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

Практические занятия в помещении. Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.).

Практические занятия на местности. Обучение навыкам разделки и распиловки дров, Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

8.3. Техника и тактика в некатегорийных походах

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе.

Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Практические занятия в помещении. Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов.

Практические занятия на местности. Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

8.4. Режим походного дня

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Практические занятия в помещении. Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения).

Практические занятия на местности. Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).

8.5. Подведение итогов похода

Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности туристской группы, Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др. Организация конференции («гусятника») по итогам экспедиции. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

Практические занятия в помещении. Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

Практические занятия на местности. Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов-историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

9. Общая и специальная физическая подготовка

9.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы).

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание (освоение одного из способов).

9.2. Общая физическая подготовка

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

Практические занятия в помещении. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Практические занятия на местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности.

Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности.

9.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

9.4. Основы скалолазания

Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т. д.). Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

Практические занятия в помещении. Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью – по бревну и буму, перилам, параллельным брусьям, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без рук. Сжатие теннисного мяча или резинового кольца. Отжимание на полу из упора лежа на пальцах. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату.

Практические занятия на местности. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 10 м. на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на страховке. Движение по параллельным перилам, закрепленным на высоте более 10-15 м (над

оврагами). Подъем на стременах. «Маятник» по стене. Спуск «дюльфером».

9.5. Прием контрольных нормативов

Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Практические занятия в помещении. Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях.

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

10. Зачетные мероприятия

10.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштаба на дистанциях 1-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах учащихся,

10.2. Зачетная экспедиция (поход)

Многодневный пешеходный поход 3-й степени сложности или 1-й категории сложности по родному краю или туристско-краеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.

2.5. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» 3-й год занятий

Таблица 5

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
1. Основы туристско-спортивной подготовки				
1.1	Физическая культура, спорт и туризм	1	1	
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	2	1	1
1.3	Допрофессиональная подготовка туристов в спортивных походах и туристском многоборье	2	1	1
		5	3	2
2. Топография и ориентирование на местности				
2.1	Топография и картография	9	1	8
2.2	Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности	2	1	1
2.3	Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях	4	1	3
2.4	Топографическая съемка местности в спортивном походе	8	2	6
		23	5	18
3. Организация туристского быта в полевых условиях				
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	1	1	-
3.2	Организация бивачных работ	4	1	3
3.3	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	6	1	5
3.4	Снаряжение для участия в соревнованиях по	1	1	-

	туристскому многоборью			
3.5	Питание в спортивных походах и на соревнованиях	3	1	2
3.6	Режим дня туриста, спортсмена	1	-	1
3.7	Общественно полезная работа в походе	2	-	2
		18	5	13
4. Краеведение				
4.1	Краеведческое движение «Отечество»	4	2	2
4.2	Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции	7	3	4
4.3	Экологические проблемы и охрана окружающей среды	4	1	3
4.4	Краеведение на туристских соревнованиях	4	1	3
		19	7	12
5. Основы медико-санитарной подготовки				
5.1	Личная гигиена туристов	1	1	-
5.2	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем	1	-	1
5.3	Медицинская аптечка для спортивных походов	2	1	1
5.4	Основы анатомического строения человека	2	1	1
5.5	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3
5.6	Транспортировка пострадавшего	4	1	3
5.7	Основные приемы самомассажа	2	-	2
5.8	Врачебный контроль и самоконтроль	6	1	5
5.9	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	3	-	3
		25	6	19
6. Обеспечение безопасности				
6.1	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	1	1	-
6.2	Правила безопасности при занятиях спортом	1	1	-
6.3	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	2	—	2
6.4	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	1	1	
		5	3	2
7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)				
7.1	Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2–3-го класса	16	2	14
7.2	Техника и тактика лыжного туристского многоборья <i>на дистанциях 2–3-го класса</i>	11	2	9
7.3	Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ	14	2	12
7.4	Судейская практика на соревнованиях	8	3	5
7.5	Инструкторская практика	8	2	6
7.6	Психологическая подготовка	4	1	3
		61	12	49
8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)				
8.1	Подготовка к спортивному походу	2	-	2

8.2	Привалы и ночлеги	3	-	3
8.3	Техника и тактика в некатегорийных походах	4	1	3
8.4	Режим походного дня	2	-	2
8.5	Подведение итогов похода	2	1	1
		13	2	11
9. Общая и специальная физическая подготовка				
9.1	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	1	1	-
9.2	Общая физическая подготовка	15	-	15
9.3	Специальная физическая подготовка	11	-	11
9.4	Основы скалолазания	9	2	7
9.5	Прием контрольных нормативов	11	-	11
		47	3	44
10. Зачетные мероприятия				
10.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
10.2	Зачетная экспедиция (поход)	Вне сетки часов		
	<i>Итого</i>	216	46	170

2.6. Содержание дополнительной образовательной программы Спортивный туризм

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Физическая культура, спорт и туризм

Этапы развития физической культуры и спорта в России. Этапы развития отечественного туризма: альпинизм, скалолазание, туристские походы, спортивное ориентирование, туристское многоборье. Виды и разновидности туризма: активный и пассивный туризм, спортивный и самодостаточный туризм, плановый, детско-юношеский и массовый туризм. Использование элементов спортивного туризма в различных молодежных движениях: скаутов, юных спасателей, школы выживания и пр. Спортивные соревнования, история олимпийского движения. Соревнования и слеты туристов. Соревнования по видам туристского многоборья. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы Российской Федерации.

Практические занятия в помещении. Планирование календаря участия каждого воспитанника и команды в целом в соревнованиях по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Просмотр, анализ и обсуждение видеосюжетов различных соревнований туристского многоборья. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанциях в третьем годовом цикле. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника и команды в целом, определение командных задач и перспектив индивидуальных «образовательных маршрутов» – циклов подготовки к квалификационным и «ответственным» соревнованиям на четвертом году обучения. Постановка ближних и дальних перспектив туристско-спортивной подготовки команды на данном учебно-тренировочном этапе.

1.2. Нормативные документы по туризму спортивному (туристскому многоборью)

Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм). Правила организации и проведения городских соревнований по туристскому многоборью. Программы городских и областных соревнований по туристскому многоборью, туристских слетов. Положение о соревнованиях, основные положения. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований по туристскому многоборью. Права и обязанности участников спортивных соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Разрядные требования по туристскому

многоборью. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов.

Практические занятия в помещении. Изучение условий проведения городских и областных соревнований, а также положений о соревнованиях зонального и всероссийского масштабов. Обсуждение и анализ (в форме игры-тренинга) различных спортивных нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, непосредственно при подготовке спортсмена (команды) к старту соревнований, перед стартом, на техническом этапе, на финише; правомерность (обоснованность) требований участника или капитана команды соревнований при разрешении (опротестовании) спорных ситуаций.

1.3. Допрофессиональная подготовка туристов в спортивных походах и туристском многоборье

Профессии сферы физической культуры, спорта и туризма. Допрофессиональная подготовка воспитанников для получения специальностей и профессий: повара, фотографа, экскурсовода, групповода, геолога, метеоролога, гляциолога, биолога-исследователя, географа-исследователя, менеджера, фельдшера, массажиста и др. Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела.

Практические занятия в помещении. Организация встреч со специалистами сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками туристских баз (инструкторами, бухгалтерами-экономистами, менеджерами); фотографом; музейными работниками (экскурсоводом, научным сотрудником, групповодом); работниками сферы обслуживания (поваром-кулинаром, шеф-поваром); медицинскими работниками (фельдшером скорой помощи, врачом врачебно-физкультурного диспансера) и др.

2. Топография и ориентирование на местности

2.1. Топография и картография

Спортивная карта. Карты для туризма и спорта, требования к изображению на них компонентов ландшафта. Масштаб и высота сечения. Точность карт. Объективность. Полнота содержания. Информативность. Читаемость. Генерализация. Минимальные размеры. Оформление карт. Лист карты. Условные обозначения на различных картах. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и местным предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Элементы рельефа и микрорельеф равнинной и горной местности: вершина, седловина, дно, слияние, ребро, выступ, проход, гряда, перемычка, террасы. Скалы и камни. Микрообъекты. Знаки обозначения дистанции. Прокладка и описание маршрута. Копирование и чтение карт.

Практические занятия в помещении. Упражнения по изучению условных знаков, рельефа (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности. Копирование, вычерчивание карт.

Практические занятия на местности. Упражнения и игры с картами: чтение по картам рельефа, микрообъектов. Измерение азимутов и движение по азимутам.

2.2. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности

Условия и техническая информация о дистанциях ориентирования на местности на зональных и всероссийских соревнованиях (слетах) по туризму, туристскому многоборью. Характеристика особенностей туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, выбору, обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении; ориентирование личное, лично-командное, командное, эстафеты, парное. Основные положения правил соревнований по туристскому и спортивному ориентированию. Определение результатов на дистанциях туристского и спортивного ориентирования. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию на местности. Протесты на результат выступления, действия судей, а также на действия участников других команд. Их разрешение. Время для подачи протеста и его рассмотрение судьями.

Практические занятия в помещении. Совершенствование знаний туристами-спортсменами

правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды контрольных пунктов (КП), условий проведения соревнований и порядка определения результата на конкретной дистанции.

Практические занятия на местности. Участие в соревнованиях по туристскому ориентированию. Отработка навыков и умений спортсменов по соблюдению правил и выполнению условий соревнований по туристскому ориентированию.

2.3. Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях

Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Предварительное изучение маршрута по карте. Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия при потере ориентировки. Измерение расстояний, планирование пути и времени, затрачиваемого на движение в горных походах. Оценка пройденного расстояния временем движения вверх и вниз по склону. Тактические действия туристов и спортсменов до выхода на маршрут, дистанцию. Составление плана (графика) движения и распределение сил для прохождения маршрута (дистанции). Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на горной местности.

Практические занятия в помещении. Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ориентиров местонахождения на карте, мысленное представление участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установке).

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов и измерением пройденного расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности. Пробег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах (топографических различных масштабов, орографических, спортивных). Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Определение азимутов и расстояний до недоступных предметов (объектов). Совершенствование тактико-технических практических приемов ориентирования на местностях с горным рельефом.

2.4. Топографическая съемка местности в спортивном походе

Глазомерная и площадная съемки местности. Снаряжение для полевых и камеральных работ по съемке маршрута туристской группы.

Практические занятия в помещении. Подготовка снаряжения к полевым работам, распределение обязанностей и объемов работ в поле. Камеральная обработка результатов полевых работ, построение нитки маршрута.

Практические занятия на местности. Участие в соревнованиях по маршрутной съемке местности.

3. Организация туристского быта в полевых условиях

3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме

Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой,

повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культурорганизатор), метеоролог-гидролог, главный краевед и др. Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др. Основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. Основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности: дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник, дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке, разведчик и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность – залог успеха в самостоятельном спортивном туризме. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

Практические занятия в помещении. Должностно-ролевые игры. Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в спортивной команде, походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, спортивным соревнованиям, туристскому слету. Доброжелательное обсуждение (анализ) умений и навыков выполнения участниками туристской походной группы, команды туристского многоборья своих должностных (ролевых) обязанностей (функций).

Практические занятия на местности. Выполнение должностных обязанностей в туристском походе, на соревнованиях (в лагере и на дистанции).

3.2. Организация бивачных работ

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе, Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия в помещении. Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т. д.).

Практические занятия на местности. Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

3.3. Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции,

весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печь. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практические занятия в помещении. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения.

Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой, крепление за горизонтальные опоры.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

3.4. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью

Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, штормовке, ветровке, головному убору, перчаткам. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем: карабины, веревки, ФСУ, альпеншток, спецполотно, волокуша, каска, перчатки и пр. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, веревки, карабины, маршрутные документы, зачетная маршрутная книжка (ЗМК), рюкзаки и пр.). Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Практические занятия в помещении. Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка. Навыки использования перчаток (надевание и снятие). Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

Практические занятия на местности. Работа заведующего снаряжением команды и дежурного по лагерю со снаряжением по финишу команды и ее возвращению в лагерь. Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится). Маркировка веревки (на скорость).

3.5. Питание в спортивных походах

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практические занятия в помещении. Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите.

Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

Практические занятия на местности. Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

3.6. Режим дня туриста, спортсмена

Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания

стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста (спортсмена-турмногоборца) и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

Практические занятия на местности. Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

3.7. Общественно полезная работа в походе

Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Подкормка птиц, зверей, рыб. Сооружение кормушек и огораживание муравейников. Утилизация бытовых отходов и мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото-(видео-) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута. Выполнение в походе или на соревновании заданий научных, исследовательских, музейных и других учреждений. Наглядная агитация в походе, в своей школе, рассказывающая о значении туризма и спорта в жизни человека и его воспитании, формировании жизненно необходимых навыков.

Практические занятия в помещении. Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера (КВН) по туризму для младших школьников. Изготовление кормушек. Камеральная обработка собранных в походе краеведческих материалов по заданиям музеев, школы, научно-исследовательских и прочих учреждений.

Практические занятия на местности. Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

4. Краеведение

4.1. Краеведческое движение «Отечество»

Цели и задачи движения «Отечество». Принципы организации туристско-краеведческого движения учащихся Российской Федерации: добровольность участия, использование средств туризма и краеведения в деятельности детско-юношеских коллективов. Концепция движения и содержание основных тематических программ. Общероссийские массовые краеведческие мероприятия: конференции, семинары, конкурсы и пр. Формы работы участников движения. Общее ознакомление с тематикой программ. Летопись родного края. Исчезнувшие памятники России. Природное наследие, экология. Школьные музеи и туристское мастерство.

Практические занятия на местности. Выполнение в рамках тематики движения «Отечество» программ исследований различного масштаба: изучение наиболее ярких или малоизвестных природных объектов и явлений; систематическая работа по фиксированию событий в туристском походе. Создание и описание экологических троп в учебно-тренировочных походах. Сбор сведений о туристах-спортсменах, мастерах своего края.

4.2. Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции

Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Организация и проведение гидрологических (гидрографических), геологических, зоологических (орнитологических) и экологических работ в путешествии. Основные методы и приемы комплексного описания и изучения краеведческих объектов в экспедиции – природно-территориальных ландшафтов (гидрологических, геологических, историко-архитектурных, экологических объектов). Организация исследовательской (краеведческой) деятельности звена (группы) и руководство ею в экспедиции.

Практические занятия в помещении. Составление плана наблюдения, изучения и описания природного или иного краеведческого объекта. Работа с приборами для зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, метеорологических, геологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Овладение основными приемами, методикой выполнения (постановки) экологических наблюдений за окружающей средой. Выявление и паспортизация на туристском маршруте экскурсионных объектов.

Практические занятия на местности. Описание по плану природных объектов: источника, реки, препятствия в туристском походе, памятника истории или архитектуры и пр. Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Составление схемы преодоления в туристском походе препятствия, перевала, брода. Описание геологического профиля. Определение горных пород, певчих птиц (по голосу), представителей животного мира (по следам жизнедеятельности). Выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях – в музеях под открытым небом, в походе – на природных объектах.

4.3. Экологические проблемы и охрана окружающей среды

Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Методика выявления и картирования на туристских маршрутах мест экологического неблагополучия. Экологическая культура туриста, спортсмена.

Практические занятия на местности. Обустройство и благоустройство мест отдыха в ближайшем парке, лесном массиве. Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах туристских соревнований.

5. Основы медико-санитарной подготовки

5.1. Личная гигиена туристов

Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практические занятия в помещении. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

Практические занятия на местности. Комплекс упражнений и игр в воде. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях.

5.2. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Практические занятия в помещении. Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей.

Практические занятия на местности. Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

5.3. Медицинская аптечка для спортивных походов

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки.

Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

Практические занятия в помещении. Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

Практические занятия на местности. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

5.4. Основы анатомического строения человека

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практические занятия в помещении. Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

Практические занятия на местности. Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

5.5. Оказание первой доврачебной помощи

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5.6. Транспортировка пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практические занятия в помещении. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

Практические занятия на местности. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (лето и зимой).

5.7. Основные приемы самомассажа

Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голенистопа, судорогах икроножных мышц.

Практические занятия в помещении. Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхностью и бедра, задней и

внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

5.8. Врачебный контроль и самоконтроль

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

Практические занятия на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

5.9. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся (черты характера, способности, предрасположенность к профессиональному выбору, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе, определение коэффициента интеллектуальных способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование.

Практические занятия в помещении. Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников.

6. Обеспечение безопасности

6.1. Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практические занятия в помещении. Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.

Практические занятия на местности. Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

6.2. Правила безопасности при занятиях спортом

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на

туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практические занятия в помещении. Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе.

Практические занятия на местности. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

6.3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, отставших на маршруте.

Практические занятия на местности. Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

6.4. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте

Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

Практические занятия в помещении. Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, на дискотеке и пр. Игра-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

7. Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм)

7.1. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2–3-го класса

Цели и задачи, требования к команде по туристскому многоборью и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Параметры дистанций пешеходного туризма 3-го класса:

- длинная – тактико-техническая (7–10 этапов, протяженность 10–15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800–1200);
 - короткая – техническая (6–8 этапов, протяженность 300–1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не менее 600–1000);
 - личная (8–10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500).
- Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практические занятия в помещении. Туристские узлы: рифовый, грейпвейн, шкотовый, брамшкотовый, проводник «австрийский», проводник «заячьи ушки», узел Бахмана, штык, карабинная удавка, карабинный тормоз и др. Назначение, свойства и применение узлов.

Маркировка (бухтовка) веревки. Наведение и снятие командных вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или участника при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

Практические занятия на местности. Установка двухскатной палатки (на колышки, крепление за горизонтальные опоры с помощью узлов, петель). Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2–3-го класса техники пешеходного туризма:

- перевал, подъем и спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25–50°) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме – 3–5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м;
- переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3–5 м, длина бревна 8–12 м, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3–5 м, длина бревна 8–12 м, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3–5 м, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3–5 м, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8–12 м, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8–12 м, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через реку по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м);
- переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с альпенштоком (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);
- переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);
- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по

горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40–50 м, крутизна 30–45°);

- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40–50 м, крутизна 20–25°);
- преодоление болота по кочкам, окруженным водой (длина этапа до 20 м);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа 25–30 м);
- преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней. При командном прохождении требуется гимнастическая страховка для всех участников команды (длина этапа 40–60 м, длина завала 10–20 м);
- преодоление ледовых участков с шероховатой поверхностью (крутизна до 25°);
- прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск (отдельные участки до 20% с неудобными зацепами, стенка 2–3 м, крутизна склона 50–60°, удобные, но ограниченные полки в пунктах страховки. Общий перепад высот до 20 м, крутизна 40°, протяженность 25–35 м, время прохождения 35 мин.);
- разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

7.2. Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 2–3-го класса

Лыжные дистанции 3-го класса: характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанций лыжного туризма 3-го класса:

- длинная (6–9 этапов, протяженность 3–8 км, сумма баллов не менее 600);
- короткая (5–7 этапов, протяженность до 1,5 км, сумма баллов не менее 450);
- личная (5–7 этапов, протяженность до 3 км, сумма баллов не менее 200).

Работа команды на дистанциях, лидирующего и замыкающего участников, наблюдателя, капитана команды.

Практические занятия на местности. Организация работы команды на дистанциях 2–3-го класса по технике лыжного туризма:

- установка и снятие палатки типа «Зима» при боковом ветре;
- разжигание костра, печки, примуса при сильном ветре;
- изготовление командой ветрозащитной стенки;
- изготовление командой укрытия, иглу;
- прокладывание, тропление лыжни со сменой ведущего и с ориентированием команды (пересеченный рельеф, протяженность до 400 м, глубина снежного покрова 0,9–1,5 м);
- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в туристской группе (длина этапа до 150 м, начало, середина и конец этапа не просматриваются);
- подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 20 м);
- подъемы и спуски «лесенкой» (длина этапа до 20 м);
- подъемы и спуски «елочкой» (длина этапа до 20 м);
- подъемы и спуски по склону без лыж, в «кошках», транспортировка лыж на себе (крутизна до 50°, длина до 25 м);
- подъемы и спуски с организацией командных перил, с командной страховкой или самостраховкой, транспортировка лыж на себе (крутизна до 50°, длина до 25 м);
- движение по открытому льду (длина этапа 15–20 м);
- спуск на лыжах с поворотами – слалом (длина этапа 12–15 м);
- спуск на лыжах по бугристому склону (длина этапа 12–15 м);
- скоростной спуск (длина этапа 16–20 м);
- спуск по склону с торможением и остановкой в заданной зоне (длина этапа 16–20 м);
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 16–20 м);

- ремонт лыж, креплений, лыжных палок, перестановка крепления и продолжение движения на отремонтированной лыже (до 4 км);
- переправа по качающемуся бревну через водную преграду (водоток открытый) с наведением командных перил и организацией командной страховки. Груз и лыжи переправляются отдельно (длина бревна 16–20 м, расстояние между опорами 20–25 м);
- переправа по бревну, уложенному командой через овраг, с наведением командных перил и организацией командной страховки. Груз и лыжи переправляются отдельно от участников (ширина водотока 6–8 м, длина бревна 10–12 м, расстояние между опорами 20–25 м).

7.3. Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ
Соревнования на зимних лыжных дистанциях ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции зимой. Дистанции ПСР в пешеходном и лыжном туризме. Организация поиска пострадавшего в лавине. Условия поведения, требования по утеплению и согреванию пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах лыжной дистанции ПСР.

Практические занятия в помещении. Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшими на технических этапах лыжной дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации.

Практические занятия на местности. Выполнение отдельных технических приемов при работе с пострадавшим на лыжной дистанции ПСР: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Прохождение командой с пострадавшим отдельных технических этапов лыжной дистанции ПСР:

- переправа пострадавшего через водную преграду по бревну (на волокуше);
- подъем и спуск пострадавшего по склону (на волокуше);
- траверс склона с пострадавшим (на волокуше);
- транспортировка пострадавшего по глубокому снегу (на волокуше).

ПСР на дистанции соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

7.4. Судейская практика на соревнованиях

Служба дистанций туристских соревнований по пешеходному туризму и ориентированию на местности. Начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций. Оборудование дистанции соревнований по ориентированию на местности и по туристскому многоборью: старт, финиш, КП и технические этапы. Судья-контролер КП. Обязанности судьи этапа, помощника начальника дистанции.

Практические занятия в помещении. Протоколы технических этапов. Работа службы дистанции по оцениванию этапов ориентирования. Протоколы пункта оценки карт (этапа ориентирования). Предварительная проверка карт участников соревнований на финише. Предварительная проверка отметок КП в карточке участников, зачетно-маршрутной книжке (ЗМК) команды. Планирование и расчет оборудования, снаряжения, необходимых на различных технических этапах дистанций туристского многоборья.

Практические занятия на местности. Оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований по туристскому многоборью: пешеходный и лыжный туризм, скальные и ледовые дистанции; ориентирование на местности. Работа в судейских бригадах в должностях: помощника начальника дистанций (блок технических этапов, блок этапов ориентирования и пр.), старшего судьи технического этапа.

7.5. Инструкторская практика

Организация и проведение туристских слетов, КВН и соревнований среди младших школьников (цели, задачи, выбор места, подготовка и оборудование дистанций, проведение мероприятий, анализ и подведение итогов). Туристские походы выходного дня. Младшие инструкторы школьного туризма – помощники туристских организаторов школы. Права и обязанности младшего инструктора при подготовке и проведении туристского мероприятия. Подготовка инструктора к

занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода.

Практические занятия в помещении. Работа по теме занятия с литературой и с материалами маршрутно-квалификационной комиссии. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками). Подготовка туристского мероприятия (распределение обязанностей – ролей в объединении). Определение необходимого для проведения туристского мероприятия снаряжения и оборудования. Практические занятия на местности. Посвящение в туристы. Проведение инструктором-стажером однодневного туристского похода выходного дня.

7.6. Психологическая подготовка

Развитие смелости и уверенности в себе. Коммуникация и общение. Как понять другого человека? Психологический конфликт в туристской группе, команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Психологическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Зависимость психологического климата от распределения физических нагрузок в команде и организации отдыха и досуга. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Сработанность команды туристского многоборья. Практические занятия в помещении. Психологическая игра-тренинг «Общение и взаимодействие в туристской группе (команде)». Овладение навыками предупреждения конфликтных ситуаций в межличностном общении. Психологический тренинг настроя, командного и индивидуального, на мобилизацию сил для достижения результата. Расслабление и снятие нервного напряжения. Игра- тренинг «Пойми меня» (общение жестами и знаками).

Практические занятия на местности. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков (аутотренинг) по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)

8.1. Подготовка к спортивному походу

Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям, Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Практические занятия в помещении. Коллективное творческое дело – КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

8.2. Привалы и ночлеги

Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогоночный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в

помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

Практические занятия в помещении. Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.).

Практические занятия на местности. Обучение навыкам разделки и распиловки дров, Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

8.3. Техника и тактика в некатегорийных походах

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Практические занятия в помещении. Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов.

Практические занятия на местности. Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

8.4. Режим походного дня

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Практические занятия в помещении. Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения).

Практические занятия на местности. Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).

8.5. Подведение итогов похода

Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности туристской группы, Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др. Организация конференции («гусятника») по итогам экспедиции. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

Практические занятия в помещении. Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов

продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

Практические занятия на местности. Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов -историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

9. Общая и специальная физическая подготовка

9.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы).

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

9.2. Общая физическая подготовка

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

Практические занятия в помещении. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Практические занятия на местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересечённой местности.

Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности.

9.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

9.4. Основы скалолазания

Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т. д.). Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

Практические занятия в помещении. Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью – по бревну и буму, перилам, параллельным брускам, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без рук.

Сжимание теннисного мяча или резинового кольца. Отжимание на полу из упора лежа на пальцах. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату.

Практические занятия на местности. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 10 м. на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на страховке. Движение по параллельным перилам, закрепленным на высоте более 10-15 м (над оврагами). Подъем на стременах. «Маятник» по стене. Спуск «дюльфером».

9.5. Прием контрольных нормативов

Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Практические занятия в помещении. Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях.

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

10. Зачетные мероприятия

10.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштаба на дистанциях 2-3-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах обучающихся,

10.2. Зачетная экспедиция (поход)

Многодневный пешеходный поход 1-й или 2-й категории сложности по родному краю или туристско-краеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.

2.7. Ожидаемые результаты.

Закончив первый год обучения, обучающийся должен

Знать:

- историю и организацию туризма в России, иметь понятие о спортивном туризме,
- виды туризма, и их характеристику,
- туристские и разрядные нормативы,
- виды туристских соревнований и особенности их проведения,
- технику безопасности при проведении туристских соревнований, походов,
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавших, состав мед. аптечки,
- значение физической и специальной подготовки туриста,
- технику преодоления естественных и искусственных препятствий,
- перечень туристского снаряжения для совершения походов,
- порядок движения группы на маршруте, обязанности участников,
- перечень продуктов питания, порядок составления меню, значение правильного питания

- обустройство бивака, установка палаток,
- приготовление пищи на костре, разжигание костра,
- способы ориентирования, назначения карты, компаса, способы измерения расстояний, условные обозначения.

Уметь:

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса,
- оказывать доврачебную помощь,
- выполнять общие обязанности участников похода,
- выбирать место для ночлега, привала и готовить пищу на костре,
- составлять план похода, график движения группы по маршруту,
- составлять отчет о походе, составлять доклады и сообщения о районе путешествия,
- работать с картами различного масштаба.

Закончив второй год обучения, обучающийся должен

Знать:

- историю развития спортивного туризма, нормативные документы по спортивному туризму, положения о соревнованиях,
- масштабы карт для туризма и спорта, условные знаки топографических и спортивных карт, азимут, магнитное склонение,
- правила соревнований по спортивному ориентированию на местности,
- технику ориентирования в походе, действия потери ориентировки,
- организацию бивачных работ,
- снаряжение для спортивных походов, для участия в соревнованиях по туристскому многоборью,
- режим дня туриста, спортсмена,
- историю родного края и его особенности, туристские возможности, экскурсионные объекты,
- правила соблюдения личной гигиены туристов, состав медицинской аптечки для спортивных походов, правила оказания первой доврачебной помощи,
- правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях, поведения в общественных местах,
- виды туристского многоборья, технические этапы пешей дистанции, технику и тактику пешего туристского многоборья, организацию страховки и самостраховки.

Уметь:

- ориентироваться на местности, работать с картой и компасом, находить азимут,
- делать топографическую съемку местности, расшифровывать условные знаки,
- выполнять обязанности участников похода, соревнований,
- планировать место и организацию бивака по туристским схемам и картам,
- составлять смету расходов, меню туристского похода, организовать горячее питание, перекус,
- утилизировать бытовой мусор на привале, биваке,
- оказывать первую помощь при различных заболеваниях и осуществлять транспортировку пострадавших, изготавливать носилки, обеззараживать воду,
- комплектовать аптечку для походов выходного дня и многодневных,
- подбирать одежду и обувь для тренировок и походов,
- упаковывать рюкзак с соблюдением норм гигиены и герметичности,
- производить ремонт личного, специального и общественного снаряжения, вести хранение и уход,
- составлять отчет о туристском походе и вести краеведческие наблюдения, подборку сведений по литературе, географии, истории родного края,
- выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики и игр на воде и суше,
- вести дневник самоконтроля,
- вязать и применять туристские узлы,

- проходить и выполнять этапы пешей дистанции 1-го класса, лыжной дистанции 1-го класса, выполнять организацию командной страховки, вертикальных и горизонтальных перил,
- осуществлять индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам.

Закончив третий год обучения, обучающийся должен

Знать:

- нормативные документы по спортивному туризму,
- правила соревнований по туристскому ориентированию на местности,
- технику и тактику ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях,
- организацию бивачных работ,
- перечень туристского снаряжения для спортивных походов: групповое и личное, а также снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью,
- организацию горячего питания в походе,
- значение соблюдения режима дня в походе,
- организацию и проведение исследовательских работ по краеведению,
- профилактику заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристского многоборья,
- перечень медикаментов для походной аптечки многодневного похода,
- основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа,
- алгоритм действий туриста в аварийной ситуации,
- параметры дистанций пешеходного и лыжного туризма 2-3-го класса, характеристику препятствий, способы их преодоления, штрафы и ошибки, - туристские узлы и их назначение,
- технику и тактику прохождения дистанции поисково-спасательных работ,
- организацию судейства туристских соревнований.

Уметь:

- ориентироваться на местности с помощью карты, компаса и местным предметам,
- принимать решения и действия при потере ориентировки,
- использовать снаряжение для полевых и камеральных работ по съемке маршрута, глазомерной и площадной съемки местности,
- выполнять основные должностные обязанности участников похода и их функции,
- выбрать площадку для обустройства бивака согласно требованиям,
- упаковывать личное и групповое снаряжение в рюкзак с учетом весовых и объемных параметров, а также пола участников,
- составлять меню на 2-3 дневный поход, распределять продукты питания между участниками похода, готовить пищу на костре, на электрической и газовой плите,
- оформлять отчет о походе, составлять план наблюдений, вести дневники и записи,
- применять медикаменты по назначению, оказывать первую доврачебную помощь, изготавливать из подручных средств носилки для транспортировки пострадавшего,
- выполнять основные элементарные приемы самомассажа,
- выполнять прохождение технических этапов пешей и лыжной дистанции 2-3 класса, вязать туристские узлы,
- принимать участие в организации туристских соревнований и выполнять обязанности судьи на этапе,
- участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью городского, областного масштаба на дистанциях 2-3 класса, а также многодневных пеших походах 1-й или 2-ой категории сложности по родному краю.

3. Перечень информационно-технического обеспечения

3.1. Список литературы

Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. *Алешин ВМ.* Карта в

спортивном ориентировании. — М.: Физкультура и спорт, 1983. *Алешин В.М., Серебrenиков А.В.* Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.

Антропов К., Рассторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994. *Бардин К.В.* Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М.: Профиздат, 1990. *Герман Ю.В.* Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. — М.: Физкультура и спорт, 1988. *Иванов Е.Л.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

Иванов В.Д., Федотов Ю.Л. Организация и проведение соревнований по горному туризму. — М.: ЦРИБ «Турист», 1980.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1987. *Коган В.Г.* Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Кодыш Э.Л. Соревнования туристов. — М.: Физкультура и спорт, 1990. *Кодыш Э.Л., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.Л.* Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.

Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.Л. Лето, дети и туризм. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.

Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. — М.: Физкультура и спорт, 1989.

Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью). *Сафронов В.Л.* Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М.: ЦДЮТур МО РСФСР, 1986. Турист — М.: 1974.

3. 2. Учебно -методическая литературы и видеоматериалы

1. Конспекты занятий:

- «Организация туристского путешествия».
- «Туристское снаряжение».
- «Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь».
- «Топографическая подготовка».

2. Отчеты о походах.

3. Альбомы с походными фотографиями.

4. Туристские фильмы.

5. *Топографические карты .*
6. *Карты Нижегородской области.*
7. *Дидактический материал:*
 - по ориентированию,
 - по краеведению,
 - по топографии,
 - по пешеходному туризму.
8. *Документы и положение о системе подготовки кадров в спортивном туризме.*
9. *Из опыта работы:* «Психологический климат в туристской группе».
«Организация и проведение, судейство соревнований по технике пешеходного туризма в условиях зала».
10. *Разработка игр:*
«Собери карту», «Это надо знать», «Собираемся в поход», «Туристская игротека».

3.3. Перечень интернет -ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

http://www.mon.gov.ru	Министерство образования и науки РФ http://www.ed.gov.ru
http://www.minsport.gov.ru	Федеральное агентство по образованию
http://www.tssr.ru	Министерство спорта Российской Федерации
http://www.turcentrrf.ru	Федерация спортивного туризма России
краеведения	Федеральный центр детско-юношеского туризма и
http://www.turcentrnn.ru/	Центр детского и юношеского туризма и экскурсий
Нижегородской области	

3.4. Перечень материально-технического обеспечения

Таблица 6

Перечень необходимого инвентаря, снаряжения и оборудования (на группу 12-15 человек)

№	Наименование	Кол-во
1	Палатка туристская (2-4-х местная)	4-5 шт.
2	Тент для оборудования бивака	1-2 шт.
3	Набор походных котлов и др. костровой посуды	1 компл.
4	Топор походный	2-3 шт.
5	Пила (облегченная 2-х ручная с чехлом)	1 шт.
6	Медицинская аптечка	1 компл.
7	Походный ремонтный набор	1 компл.
8	Примус туристский («Шмель») с емк. 3-5 литров для горючего	1-2 шт.
9	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм.) 40 метров	1-2 шт.
10	Веревка вспомогательная (капроновая, диаметром 6 мм.) 40 метров	1 шт.
11	Система альпинистская с двумя репшнурами	3-4 шт.
12	Карабин альпинистский	8-10 шт.
13	Разборная походная или саперная лопатка	1 шт.
14	Палатка для зимних походов (типа «Зима»)	1 шт.

15	Печка разборная для зимних походов и походов в межсезонье	1 шт.
16	Байдарка туристская разборная, оборудованная спец. снаряжением для водных походов	2-3 шт.
17	Спасательный жилет для водных походов	на каждого участника
18	Планшет для картографического материала и походных документов	2 шт.
19	Фотоаппарат	1-2 шт.
20	Картографический материал, необходимый для проведения учебных занятий, походов, соревнований по спортивному ориентированию	1 компл.
21	Специальное снаряжение для оборудования дистанции по спортивному ориентированию	Для 15-20 КП
22	Мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный, теннисный большой) для проведения учебных занятий по ОФП	по 2 шт.
23	Секундомер	2-3 шт.
24	Компас спортивный	на каждого участника
25	Рюкзак	на каждого участника
26	Спальный мешок	на каждого участника
27	Коврик походный	на каждого участника
28	Накидка от дождя	на каждого участника
29	Лыжи	на каждого участника
30	Записная книжка (карманная с ручкой или карандашом)	на каждого участника
31	Индивидуальный перевязочный пакет	на каждого участника
32	Планшет для корректировки спортивной карты	на каждого участника

Приложение №1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП
для спортивно-оздоровительных групп
для обучающихся 9-18 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
скоростные	Бег 30 м	8-9	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3

		9-10	6,6	5,6	5,1	6,6	5,6	5,2
		10-11	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
		11-12	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
		12-13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
		13-14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
		14-15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
		15-16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
		16-17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
		17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7
			3	4	5	3	4	5
Координаци- онные	Челночный бег	8-9	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
		9-10	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
		10-11	9,7	8,8	8,5	10,1	9,3	8,9
		11-12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
		12-13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
		13-14	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
		14-15	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
		15-16	8,2	7,6	7,3	9,7	8,7	8,4
		16-17	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
		17-18	8,1	7,4	7,1	9,6	8,6	8,3
			3	4	5	3	4	5
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	8-9	120	150	175	110	150	160
		9-10	130	160	185	120	155	170
		10-11	140	180	195	130	175	185
		11-12	145	180	200	135	175	190
		12-13	150	190	205	140	180	200
		13-14	160	195	210	145	180	200
		14-15	175	205	220	155	185	205
		15-16	180	210	230	160	190	210
		16-17	190	220	240	160	190	210
		17-18	190	225	245	165	190	210

			3	4	5	3	4	5
выносливость	6 минутный бег	8-9	800	1000	1200	600	900	1000
		9-10	850	1050	1250	650	950	1050
		10-11	900	1100	1300	700	1000	1100
		11-12	950	1200	1350	750	1050	1150
		12-13	1000	1250	1400	800	1100	1200
		13-14	1050	1300	1450	850	1150	1250
		14-15	1100	1350	1500	900	1200	1300
		15-16	1100	1400	1500	900	1200	1300
		16-17	1100	1400	1500	900	1200	1300
		17-18	1100	1400	1500	900	1200	1300
			3	4	5	3	4	5
гибкость	Наклон вперед из положения стоя(см)	8-9	1	5	7	3	9	13
		9-10	2	6	8	3	10	14
		10-11	2	7	9	4	10	16
		11-12	2	8	10	5	11	16
		12-13	2	8	10	6	12	18

		13-14	3	9	11	7	14	20
		14-15	4	10	12	7	14	20
		15-16	5	11	14	7	14	20
		16-17	5	12	15	7	14	20
		17-18	5	12	15	7	14	20
			3	4	5	3	4	5
силовые	Подтягивание из виса, раз (мальчики)	8-9	1	4	5	3	11	16
		9-10	1	4	5	4	13	18
		10-11	1	5	6	4	14	19
		11-12	1	6	7	4	15	20
	Подтягивание из виса лежа (девочки)	12-13	1	6	8	5	15	19
		13-14	2	7	9	5	15	17
		14-15	3	8	10	5	13	18
		15-16	4	9	11	6	15	18
		16-17	5	10	12	6	15	18
		17-18	5	10	12	6	15	18