Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Неклиновского района

Рассмотрено на заседании педагогического совета МБОУ ДО ЦВР Протокол №1 от 27.08.2021 г.

Утверждаю Директор МБОУ ДО ЦВР Карпенко А.В. Приказ № 339 от 31.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа творческого объединения «Вертикаль»

Возраст обучающихся: 12-18 лет Срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного образования МБОУ ДО ЦВР: Романов А.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа творческого объединения «Вертикаль» полностью соответствует туристско-краеведческой направленности деятельности МБОУ ДО ЦВР.

Программа составлена в соответствии с правовыми документами: Законом Российской Федерации «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295), Постановлением Главного государственного санитарного Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 33660), Порядком организации И осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29 августа 2013г. № 1008, Письмом Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к дополнительного образования», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018 года "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (пункт осуществляющие образовательную деятельность, «Организации, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы»), Уставом МБОУ ДО ЦВР и Приказом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Неклиновского района «Об актуализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» № 339 от 31.08.2021 года данная программа актуализирована на 2021-2022 учебный год.

В программу внесены: занятия с применением ИКТ-технологий.

Вид программы: модифицированная

Уровень: общекультурный (ознакомительный), базовый

Актуальность программы обусловлена следующими факторами: заказом общества и государства на формирование здорового образа жизни, возросшим с интересом обучающихся к туристско-краеведческой деятельности и спорту.

Отличительные особенности программы: программа направлена на углубленное обучение основам туристических навыков и подготовку обучающихся к различным соревнованиям по спортивному туризму и спортивному ориентированию, оказания первой доврачебной помощи.

В ходе обучения по программе обучающиеся знакомятся с потенциальным сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Обучающиеся получают знания о профессии работник МЧС, спасатель, пожарный, промальпинист, инженер по технике безопасности, что

может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Новизна программы состоит построении непрерывного В комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, (группа дисциплин дистанции) туризм ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). А также программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, потребность обучающихся в общении, самореализации, их социализацию в условиях современной жизни.

Программа соответствует природно-климатическим условиям Ростовской области, Краснодарского и Ставропольского края, где четко выражены 4 сезона и обучающиеся пользуются этим даром природы на систематических занятиях на свежем воздухе.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в ходе её освоения выполняется ряд задач, направленных на развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима. Программа творческого объединения «Вертикаль» способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности, даёт возможность определения с выбором будущей профессии, а также избежать в подростковом возрасте влияния таких негативных социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Одним из важнейших компонентов составления программы т/о «Вертикаль» является создание взаимодополняющей модели существования в едином образовательном процессе двух дисциплин: дистанция и маршрут.

Спортивный туризм является видом спорта, внесенным в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. Разряды и звания в спортивном туризме присваиваются в двух дисциплинах:

- дистанция;
- маршрут.

Объединение занятий подготовке ДВУМ К видам туристских учебно-тренировочном процессе объясняется соревнований едином интенсивностью межвидовых связей соревнований. Одни и те же занятия могут служить подготовкой и к соревнованиям спортивных маршрутов и к соревнованиям по дистанции. Видовые различия сказываются на акцентах, расставляемых при проведении тренировок, и в темах, посвященных изучению прохождения соревнований И тактики отдельных Техническая основа (техника полевого походного быта и техника преодоления препятствий маршрута) у соревнований общая. Основной дисциплиной, на подготовку к которому ориентировано содержание настоящей программы

является дистанции.

Цель программы: создание условий для повышения туристскоспортивного мастерства, всестороннего развития и оздоровления обучающихся, профессионального самоопределения через занятия спортивным туризмом и спортивным ориентированием.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить навыкам работы с картой и компасом;
- научить ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- научить приемам оказания первой медицинской помощи пострадавшему;
- включение в изучаемый материал содержание нормативных актов спортивного туризма;

Развивающие:

- обучить корректному заполнению нормативных актов спортивного туризма;
- сформировать навыки оказания первой медицинской помощи пострадавшему в лесополосе, водоёмах, в горах;
- выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении спортивного путешествия;
- ориентировать обучающихся на достижение ими высоких спортивных результатов в процессе всестороннего развития, социализации, патриотического воспитания;
- укрепление специальных туристских навыков в первобытной природной среде;

Воспитывающие:

- самостоятельно разрабатывать маршрут похода;
- отработка технических приемов по преодолению естественных препятствий маршрута;
- сформировать методы и тактику действий выживания в случаях попадания на необитаемую территорию;
- расширение прикладного значения занятий спортивным туризмом.

Объём программы: срок реализации общеобразовательной общеразвивающей программы рассчитан на 3 года обучения:

1й год обучения:

1 группа: 2 раза в неделю по 2 часа	144 часа в год
2 группа: 1 раз в неделю по 2 часа	72 часа в год

2й год обучения 216 часов.

3й год обучения 216 часов.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 12-18 лет. К занятиям допускаются дети с обязательным допуском врача или медсестры.

Форма организации образовательного процесса: очная, групповая, индивидуальная.

Технологии, использованные в данной программе:

- технология обучения в сотрудничестве;
- технология проблемно-поискового обучения;
- технология ситуативного обучения;
- коммуникативно-диалоговые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;

Режим занятий: 1я группа - 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 ч.), 2я группа - 1 раз в неделю по 2 часа (всего 72 ч.), перерыв между занятиями 15 минут.

Виды занятий: теоретические, практические, соревнования, экскурсия, учебнотренировочные сборы, поисково-спасательные работы (ПСР).

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов тренировки и обучения детей на всех уровнях. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка и знания должны быть направлены на уровень, характерный для следующего этапа подготовки. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Увеличение нагрузки на всех этапах подготовки должно соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям обучающихся.

Практические занятия проводятся, как правило, в условиях, приближенных к соревновательным, при этом у ребят вырабатывается чувство ответственности за судьбу команды, своих товарищей, отрабатываются командные действия в той или иной ситуации, воспитываются физические и моральнопсихологические качества. Учебная работа ведётся в течение всего учебного года и в каникулярное время. Вся работа строится на следующих принципах:

- соразмерность объёма (содержания) материала планируемому времени занятий;
- логическая последовательность учебного материала;
- чёткость изложения содержания каждого раздела, темы;
- точно обозначенные цели (задачи) каждого раздела, темы занятий;
- согласованность содержания раздела по туризму со всеми другими специальными разделами программы;
- соответствие содержания каждого раздела возрастным и физическим возможностям обучающихся;
- оптимальное соотношение между теоретическим и практическим объёмами материала;
- определение нормативных пределов технических приёмов и практических заданий по возрастным критериям обучающихся.

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей обучающихся.

Большую роль в подготовке спортсменов играет организация профильных спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования должны

планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе подготовки.

Особое внимание педагогу необходимо уделять воспитательной работе с обучающимися. Важно, чтобы эта работа проводилась повседневно и носила целенаправленный характер.

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты.

Обучающиеся узнают:

- Особенности работы с картой и компасом;
- комплексные краеведческие характеристики, климатические и метеорологические условия районов проведения соревнований;
- правила тактического построения и технические приемы прохождения дистанций;
- технику безопасности при движении по дистанциям;
- основные методы психорегуляции (регуляции уровня возбуждения, уровня концентрации внимания).

Метапредметные результаты.

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;
- выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении спортивного путешествия;
- самостоятельно разрабатывать маршрут похода,
- выполнять технические приемы по преодолению естественных препятствий маршрута;

Личностные результаты.

Обучающиеся овладеют навыками:

- адаптации в меняющихся условиях;
- личной ответственности перед командой;
- выживания в экстремальных условиях;
- оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего;
- самоконтроля, самооценки, самостоятельности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: викторины, мини-соревнования, зачетные совместные мероприятия между объединениями, походы, слеты, соревнования по спортивному ориентированию и ПСР. В конце года по накопленному материалу педагог составляет анализ (самоанализ) своей работы.

Работа с одаренными детьми осуществляется через участие одаренных детей в районных, областных, всероссийских соревнованиях по спортивному

туризму и ориентированию, а также посредством участия в туристских слётах и конкурсах туристско-краеведческой направленности.

Учебно-тематический план 1 год обучения (2 часа)

NC-	11	Всего	Теория	Практика	Форма
<u>№</u>	Наименование тем, разделов	4			контроля
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
2	Правила соревнования по спортивному туризму.	2	1	1	
3	Тактико-технические дистанции	4	1	3	
3	спортивного туризма.	7	1	3	
3.1	Контрольный туристский маршрут (КТМ).	1	1	-	
3.2	Тактика работы команды на дистанции КТМ.	3	-	3	
4	Технические дистанции	9	2	7	
-	спортивного туризма.		-		
4.1	Виды технических дистанций.	4	1	3	
4.2	Содержание технических дистанций ТПТ.	5	1	4	
5	Техника пешеходного туризма.	15	7	8	
3	Навыки и умения спортсмена.		,		
5.1	Переправа вброд	2	1	1	
5.2	Переправа по бревну	2	1	1	
5.3	Переправа на плавсредствах	2	1	1	
5.4	Навесная переправа	2	1	1	
5.5	Параллельная переправа	2	1	1	
5.6	Движение по крутому склону	2	1	1	
5.7	Дистанция «поисково-спасательные	3	1	2	
5.7	работы» на соревнованиях.	3		2	
6	Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена.	12	3	9	
6.1	Движение по равнине	4	1	3	
6.2	Преодоление участка тонкого льда	4	1	3	
0.2	со страховкой.				
6.3	Дистанция «поисково-спасательные работы».	4	1	3	
7	Соревнования по технике	3	1	2	
	полевого походного быта.				
8	Краеведение	4	2	2	
8.1	Составление очерка района совершения путешествия.	2	1	1	
8.2	Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму.	2	1	1	
9	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	7	3	4	
9.1	Функциональная грамотность спортсмена.	2	1	1	

9.2	Чтение спортивной карты	2	1	1
9.3	Техника и тактика ориентирования.	3	1	2
10	Гигиена спортсмена и оказание	2	1	1
	доврачебной помощи в			
	путешествии.			
11	Общая физическая и	6	2	4
	психологическая подготовка			
	спортсмена.			
11.1	Разминка.	1	1	1
11.2	Развитие силы и общей	2	1	1
	выносливости.			
11.3	Беговая подготовка	2	_	1
11.4	Саморегуляция психики.	1	_	
				1
12	Совершение пеших походов.	7	1	6
12.1	Снаряжение для пеших походов.	1	-	1
12.2	Организация питания в	1	-	1
	туристском походе.			
12.3	Ориентирование в туристском	1	-	1
	походе.			
12.4	Тактика пеших походов.	1	_	1
12.5	Обеспечение безопасности.	1	1	1
12.6	Организация и проведение	2	-	1
	поисково-спасательных работ.			
	ИТОГО:	72	25	46

Учебно-тематический план (4 часа) 1 год обучения 144 ч.

	1 год ос	учения 144		•	
№	Наименование тем, разделов	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение.	1	1	_	
2	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
3	Правила соревнования по спортивному туризму.	2	1	1	
4	Тактико-технические дистанции спортивного туризма.	4	1	3	
4.1	Контрольный туристский маршрут (КТМ).	1	1	-	
4.2	Тактика работы команды на дистанции КТМ.	3	-	3	
5	Технические дистанции спортивного туризма.	9	1	8	
5.1	Виды технических дистанций.	3	1	2	
5.2	Содержание технических дистанций ТПТ.	3	1	2	
6	Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена.	5	1	4	
6.1	Переправа вброд	2	1	1	
6.2	Переправа по бревну	2	1	1	
6.3	Переправа на плавсредствах	2	1	1	
6.4	Навесная переправа	2	1	1	
6.5	Параллельная переправа	2	1	1	
6.6	Движение по крутому склону	2	1	1	
6.7	Дистанция «поисково-спасательные работы» на соревнованиях.	3	1	2	
7	Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена.	4	1	3	
7.1	Движение по равнине	4	1	3	
7.2	Преодоление участка тонкого льда со страховкой.	4	1	3	
7.3	Дистанция «поисково-спасательные работы».	5	1	4	
8	Соревнования по технике полевого походного быта.	3	1	2	
9	Краеведение	3	1	2	
9.1	Составление очерка района совершения путешествия.	3	1	2	
9.2	Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму.	3	1	2	
10	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	7	1	6	
10.1	Функциональная грамотность спортсмена.	5	1	4	
10.2	Чтение спортивной карты	5	1	4	

10.3	Техника и тактика ориентирования.	6	1	5
11	Гигиена спортсмена и оказание	2	1	1
	доврачебной помощи в	_		
	путешествии.			
12	Общая физическая и	5	1	4
	психологическая подготовка			
	спортсмена.			
12.1	Разминка.	5	1	4
12.2	Развитие силы и общей	5	1	4
	выносливости.			
12.3	Беговая подготовка	5	1	4
12.4	Саморегуляция психики.	5	1	4
13	Совершение пеших походов.	6	1	5
13.1	Снаряжение для пеших походов.	2	1	1
13.2	Организация питания в	2	1	1
	туристском походе.			
13.3	Ориентирование в туристском	2	1	1
	походе.			
13.4	Тактика пеших походов.	2	1	1
13.5	Обеспечение безопасности.	2	1	1
13.6	Организация и проведение	2	1	1
	поисково-спасательных работ.			
	ИТОГО:	144	41	103

Содержание программы І года обучения

1. Введение. Инструктаж по технике безопасности.

Туризм - средство физического развития, оздоровления закаливания.

Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Правила поведения на теоретических, практических занятиях. Правила работы со снаряжением. Правила техники безопасности в походах.

2. Правила соревнований по спортивному туризму.

В разделе изучается текст правил соревнований по спортивному туризму, утвержденный постановлением Совета ТССР и Федерации туризма N 7 от 12 июня 1995 года и их последующие редакции. Правила изучаются по единой схеме и комментируются с точки зрения работы судей на различных видах дистанций. Общие положения. Разрядные требования. Цели задачи и характер соревнований по спортивному туризму (ТМ). Виды дистанций. Классификация соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Мандатная комиссия и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Судейская коллегия: состав, квалификация, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования по ТМ, действующие в настоящее время.

3. Тактико-технические дистанции спортивного туризма.

- 3.1. Контрольный туристский маршрут (КТМ). Навыки и умения спортсмена. Виды дистанций КТМ: ралли, жесткое ралли, гонка. Понятия "КВ" (контрольное время), "ПКВ" (пункт контроля времени), "ОВ" (оптимальное время), "ПВ" (предельное время). Системы подведения результатов на дистанциях КТМ: по сумме штрафных баллов, по сумме "премиальных" баллов. Пересчет баллов в минуты и обратно.
 - 3.2. Тактика работы команды на дистанции КТМ.

Распределение обязанностей внутри команды. Умения и навыки: работа с секундомером (контроль КВ); работа с ЗМК (зачётной маршрутной книжкой - карточкой команды); работа с судьями. Обязанности капитана команды.

Практика. Разработка тактики прохождения дистанции КТМ.

4. Технические дистанции спортивного туризма.

4.1. Виды технических дистанций: лично-командные, командные. Основные отличия технических дистанций от КТМ.

Практика. Выявление ошибки у участника соревнований. Помощь судье.

4.2. Содержание технических дистанций ТПТ. Умения и навыки спортсмена на технических дистанциях ТПТ.

Практика. Прохождение технической дистанции. Выявление ошибок.

5. Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена.

Раздел является наиболее разработанной соревновательной практикой спортивного туризма, к тому же элементы техники пешеходного туризма часто находят себе применение и в лыжном, и в горном, и даже в водном туризме. Этим объясняется как обширность раздела, так и достаточно высокая степень подробности, применяемая при описании его содержания.

5.1. Переправа вброд.

Выставление наблюдателя. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Переправа последнего участника. Тактика командных действий. Методика судейства. Переправа вброд без организации перил.

Практика. Переправа вброд без организации перил и с организацией перил.

5.2. Переправа по бревну.

Укладка бревна в створ. Переправа первого участника. Организация перил.

Организация сопровождения. Тактика командных действий.

Транспортировка пострадавшего. Тактика командных действий. Методика судейства.

Практика. Переправа по бревну без организации перил и с организацией перил.

5.3. Переправа на плавсредствах.

Переправа на плоту. Посадка на плот. Распределение груза. Организация челнока. Тактика командных действий. Методика судейства.

Практика. Переправа на плавсредствах без организации перил и с организацией перил.

5.4. Навесная переправа.

Наведение и сдергивание. Организация сопровождения. Движение по переправе. Тактика командных действий. Вязка носилок. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Тактика командных действий. Методика судейства.

Практика.

Переправа на плавсредствах без организации перил и с организацией перил.

5.5. Параллельная переправа (переправа по веревке с перилами).

Движение по переправе. Организация сопровождения. Методика судейства.

Практика. Движение по переправе. Проба обучающегося в роли судьи.

5.6. Движение по крутому склону (подъем, спуск, траверс).

Точки промежуточной страховки. Организация верхней командной страховки и самостраховки. Организация челнока. Движение с альпенштоком. Тактика командных действий. Методика судейства.

Практика. Движение по крутому склону, с применением различной тактики команды.

5.7. Дистанция «поисково-спасательные работы» на соревнованиях по спортивному туризму.

Особенности организации этапов «Поиск пострадавшего», «Оказание первой помощи» и организация транспортировки между этапами.

Практика. Тактика прохождения блоков этапов.

6. Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена.

Программа не предусматривает изучение наиболее сложных моментов техники лыжного туризма, таких как, например, преодоление трещин и спасательные работы на леднике, транспортировка "пострадавшего" по сложному рельефу. Движение в связках и движение по вертикальным перилам принимается за элементы техники горного туризма и изучается в соответствующем разделе.

6.1. Движение по равнине. Движение по лыжне с грузом. Тропление лыжни. Преодоление чащобного участка, завала. Прокладывание лыжни. Движение по открытому льду. Подъем, спуск без лыж. Подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка.

Практика. Работа с лыжами на разных участках.

6.2. Преодоление участка тонкого льда со страховкой. Подъем, траверс, спуск на кошках. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой. Преодоление каменистого заснеженного склона. Подъем, траверс, спуск на кошках по крутому настовому (ледовому) склону со страховкой.

Практика. Преодоление технических этапов со страховкой.

6.3. Дистанция «поисково-спасательные работы». Проведение поисково-спасательных работ после схода "лавины" силами и средствами группы. Транспортировка "пострадавшего" на волокуше. Виды волокуш на туристских соревнованиях. Транспортировка волокуши на этапах «спуск», «подъем», «траверс».

Практика. Работа с пострадавшим.

7. Соревнования по технике полевого походного быта.

7.1. Соревнования по технике полевого походного быта как форма проведения контрольного выезда спортивных походных групп.

Базовая таблица штрафов. Этапы «Лагерь», «Снятие лагеря» - штрафные баллы и снятия с этапов. Площадные туры приключенческих гонок как форма проверки готовности

групп.

Оказание доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего в программе соревнований по быту.

Практика. Подготовка к технике полевого походного быта. Транспортировка пострадавшего.

7.2. Соревнования по виду «Туристские навыки» в программе соревнований по туристскому многоборью.

Оборудование и состояние лагеря. Выполнение правил распорядка дня на соревнованиях. Оборудование и состояние костровой зоны. Хранение и учет продуктов. Охрана природы.

8. Краеведение

8.1. Составление физико-географического, экономического и культурноисторического очерка района совершения путешествия. Работа с литературой. Наблюдения и записи на маршруте. Конкурсы краеведов на соревнованиях по спортивному туризму.

Практика. Составление очерков. Работа на маршруте с дополнительной информацией.

8.2. Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму.

Навыки и умения штурмана. Навыки и умения начпрода. Навыки и умения по оказанию доврачебной помощи. Особенности судейства.

Практика. Работа штурмана, начпрода, медика.

9. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию.

Общие положения. Участники соревнований. Местность и дистанция соревнований. Карта соревнований. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе. Определение командных результатов.

Практика. Соревнования по ориентированию.

Несмотря на то, что разряды по спортивному ориентированию не являются «переводными» для обучающихся по программе, соревнований по ориентированию в программах туристских соревнований проводится много. Распространенность соревнований по ориентированию в программе туристско-спортивных мероприятий определили степень подробности описания содержания раздела.

9.1. Функциональная грамотность спортсмена.

Дистанции "по выбору", "в заданном направлении", "по маркированной трассе". Понятия "контрольный пункт", "способы отметки КП", "регистрация участников", "карточка участника", "стартовая минута", "контрольное время", "финишный коридор". Способы постановки КП.

Правила постановки дистанций. Понятия "старт", "финиш", "протокол", "итоговый протокол". Способы исчисления штрафа. Условия снятия участника с дистанции. Подведение итогов соревнований.

Подготовка к старту: инвентарь участника, информация о местности и карте, разминка.

Практика. Проведение соревнований.

9.2. Чтение спортивной карты.

Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты. Общее, выборочное и точное чтение карты. Специальное чтение карты спортсменом.

Практика. Работа с картой.

9.3. Техника и тактика ориентирования.

Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Бег на дистанции. Приемы поиска КП. Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций. Способы ориентирования на дистанции. Определение и контроль расстояний и высоты. Определение маршрута движения на дистанции "по выбору". Особенности ориентирования и чтения карты на дистанции "по маркированной трассе". Особенности дистанций ночного ориентирования: правила постановки дистанции, разновидности "светлых" и "темных" контрольных пунктов.

Практика. Прохождение дистанций.

10. Гигиена спортсмена и оказание доврачебной помощи в путешествии.

Теория. Гигиена как профилактика заболеваний и травм.

Практика. Работа с аптечкой.

11. Общая физическая и психическая подготовка спортсмена.

Специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена проводится в процессе выполнения тактико-тактических действий спортсменов при подготовке к конкретным соревнованиям.

Информация по разделу, форма подачи которой требует теоретического изложения, передается учащимся во время тренировок, в периоды отдыха между подходами и упражнениями.

11.1 Разминка.

Необходимость и методика. Понятие "раскрутки суставов". Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы восточных единоборств. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций. Разминочные комплексы.

Практика. Разминка.

11.2 Развитие силы и общей выносливости.

Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Работа с эспандером. Работа с гантелями. Работа с гирей и штангой. Работа на тренажерах. Методика круговой тренировки. Понятия: "бодибилдинг", "работа на "рельеф" и на "массу"". Организация питания спортсмена.

Практика. Развитие силы и общей выносливости.

11.3 Беговая подготовка.

Кросс, спринт, фартлек. Упражнения после бега.

Практика. Беговая подготовка.

11.4 Саморегуляция психики.

Понятие «спортивный характер». Контроль и регуляция окружения, воображаемого окружения. Контроль и регуляция тонуса мышц. Контроль и регуляция темпа движения и речи. Контроль и регуляция дыхания. Самовнушение.

Практика. Воздействие психологически на другого человека.

12. Совершение пеших походов.

12.1. Снаряжение для пеших походов.

Групповое и личное снаряжение в туристских походах. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Примус в туристском походе. Особенности эксплуатации снаряжения.

Практика. Работа с личным и групповым снаряжением. Умение правильно приготовить снаряжение к походу.

12.2. Организация питания в туристском походе.

Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима. Составление "раскладки продуктов" туристского путешествия. Особенности упаковки и хранения продуктов в туристском путешествии. Организация приема пищи.

Практика. Приготовление пищи в полевых условиях.

12.3. Ориентирование в туристском походе.

Чтение разных видов туристских топографических карт, кроков и схем. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам в путешествии.

Практика. Работа с топографическими картами, кроком, схемой и компасом.

12.4. Тактика пеших походов.

Тактическое планирование путешествий различных категорий сложности. Протяженность и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("дневки") на туристском маршруте.

Практика. Разработка движения по маршруту.

12.5. Обеспечение безопасности.

Безопасность в походе. Инструктажи и инструкции по технике безопасности.

Подъезды и движение по маршруту. Особенности эксплуатации полевых лагерей в разных местностях. Сплочение группы и психологическая "разгрузка" в процессе совершения путешествия.

Практика. Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе.

12.6. Организация и проведение поисково-спасательных работ.

Контрольные сроки туристского путешествия. Организация поиска пострадавшего. Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности.

Практика. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

По окончании 1 года обучения учащийся:

Будет знать:

- основные группы узлов;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция пешеходная;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция пешеходная, пешеходная связка, группа;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- первоначальные знания о технике лазания;

Будет уметь:

- быстро и без ошибок вязать узлы;
- подбирать снаряжение для соревнований;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1 класса дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция пешеходная;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- пользоваться спортивной картами, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы 1 класса дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 1 класса;
- преодолевать скальные участки до 5 метров;

Учебно-тематический план 2 год обучения

	Наименование разделов, тем	Всего	Теоретичес кие часы	Практичес кие часы	Форма контроля
1	Введение.	1	1	-	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
3	Правила соревнования по спортивному туризму.	2	2	-	
4	Тактико-технические дистанции спортивного туризма.	8	2	6	
4.1	Контрольный туристский маршрут.	4	4	-	
4.2	Тактика прохождения КТМ	4	-	4	
5	Технические дистанции спортивного туризма.	8	2	6	
5.1	Виды технических дистанций	4	2	2	
5.2	Особенности тактической работы	4	-	4	
6	Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена.	23	8	15	
6.1	Переправа вброд.	3	1	2	
6.2	Переправа по бревну.	3	1	2	
6.3	Переправа на плавсредствах.	3	1	2	
6.4	Навесная переправа.	3	1	2	
6.5	Параллельная переправа.	3	1	2	
6.6	Движение по крутому склону.	3	1	2	
6.7	Дистанция «поисково- спасательные работы».	5	2	3	
7	Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена.	22	4	18	
7.1	Движение по равнине.	5	1	4	
7.2	Преодоление участка тонкого льда со страховкой.	5	1	4	
7.3	Дистанция «поисково- спасательные работы».	12	2	10	
8	Соревнования по технике полевого походного быта.	4	1	3	
9	Краеведение.	10	4	6	
9.1	Составление очерка района совершения путешествия.	5	2	3	
9.2	Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму.	5	2	3	
10	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию.	58	11	47	
10.1	Функциональная грамотность спортсмена.	13	3	10	
10.2	Чтение спортивной карты.	21	3	18	

Теупика и тактика	22	1	18
		7	10
* *	10	5	5
-	10	3	
-			
	1	2	2
	4	2	
<u> </u>			
	6	2	4
1	-		39
, 1	31	12	39
	0	2	
	-	_	6
·	15	3	12
* *			9
			12
Совершение пеших походов.		7	11
Снаряжение для пеших походов.	3	1	2
Организация питания в	3	1	2
туристском походе.			
Ориентирование в туристском	3	1	2
походе.			
Тактика пеших походов.	3	1	2
Обеспечение безопасности.	3	1	2
	3	2	1
_ -			
итого:	216	48	168
	Организация питания в туристском походе. Ориентирование в туристском походе. Тактика пеших походов. Обеспечение безопасности. Организация и проведение поисково-спасательных работ.	ориентирования. Гигиена спортсмена и оказание доврачебной помощи в путешествии. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке. Травмы. Общая физическая и подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости. Беговая подготовка Саморегуляция психики. Совершение пеших походов. Снаряжение для пеших походов. Организация питания в туристском походе. Тактика пеших походов. З Обеспечение безопасности. Организация и проведение поисково-спасательных работ.	ориентирования. 10 5 Гигиена спортсмена и оказание доврачебной помощи в путешествии. 10 5 Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке. 4 2 Травмы. 6 2 Общая физическая и подготовка спортсмена. 51 12 Разминка. 9 3 Развитие силы и общей выносливости. 15 3 Беговая подготовка 12 3 Саморегуляция психики. 15 3 Совершение пеших походов. 18 7 Снаряжение для пеших походов. 3 1 Организация питания в туристском походе. 3 1 Ориентирование в туристском походов. 3 1 Обеспечение безопасности. 3 1 Организация и проведение поисково-спасательных работ. 3 2

Содержание программы II года обучения.

1. Введение

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

2. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения на теоретических, практических занятиях. Правила работы со снаряжением. Правила техники безопасности в походах.

3. Правила соревнований по спортивному туризму.

В разделе изучается текст правил соревнований по спортивному туризму, утвержденный постановлением Совета ТССР и Федерации туризма N 7 от 12 июня 1995 года и их последующие редакции. Правила изучаются по единой схеме и комментируются с точки зрения работы судей на различных видах дистанций. Общие положения. Разрядные требования. Цели задачи и характер соревнований по спортивному туризму (ТМ). Виды дистанций. Классификация соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Мандатная комиссия и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Судейская коллегия: состав, квалификация, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования по ТМ, действующие в настоящее время.

4. Тактико-технические дистанции спортивного туризма.

4.1. Контрольный туристский маршрут (КТМ).

Виды дистанций КТМ: ралли, жесткое ралли, гонка. Понятия "КВ" (контрольное время), "ПКВ" (пункт контроля времени), "ОВ" (оптимальное время), "ПВ" (предельное время). Состав дистанций КТМ.

Виды ориентирования на дистанциях КТМ:

- ориентирование в заданном направлении;
- «командный выбор»
- ориентирование на обозначенном маршруте;
- ориентирование по легенде;
- ориентирование на маркере (определение точки стояния);
- азимутальный ход.

Технические этапы на дистанциях КТМ:

- спуск по перилам (организация спуска);
- подъем по перилам (организация подъёма);
- траверс склона;
- переправа по бревну (организация переправы по бревну);
- навесная переправа (организация навесной переправы);
- переправа по веревке с перилами ("параллелка");
- организация переправы по болоту при помощи слег;
- переправа через водную преграду на подручных средствах;
- переправа вброд (организация переправы вброд).

Этапы КТМ, имеющие прикладную направленность:

- определение азимута на объект, определение расстояния до недоступного объекта, определение топографических условных обозначений;
- оказание доврачебной помощи;
- разведение костра (примуса) и кипячение воды на время;
- вязка узлов и т.д.
- 4.2 Тактика прохождения КТМ

Практика. Разработка тактики прохождения КТМ.

5. Технические дистанции спортивного туризма.

5.1. Виды технических дистанций.

Основные отличия технических дистанций от КТМ. Содержание технических дистанций ТПТ. Умения и навыки спортсмена на технических дистанциях ТПТ.

5.2 Особенности тактики работы.

Практика. Прохождение технической дистанции командой.

6. Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена.

Раздел является наиболее разработанным соревновательной практикой спортивного туризма, к тому же элементы техники пешеходного туризма часто находят себе применение и в лыжном, и в горном, и даже в водном туризме. Этим объясняется как обширность раздела, так и достаточно высокая степень подробности, применяемая при описании его содержания.

6.1. Переправа вброд.

Выставление наблюдателя. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Переправа последнего участника. Тактика командных действий. Методика судейства. Переправа вброд без организации перил.

Практика. Переправа вброд без организации перил и с организацией перил.

6.2. Переправа по бревну.

Укладка бревна в створ. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Тактика командных действий.

Транспортировка пострадавшего. Тактика командных действий. Методика судейства.

Практика. Переправа по бревну без организации перил и с организацией перил.

6.3. Переправа на плавсредствах.

Переправа на плоту. Посадка на плот. Распределение груза. Организация челнока. Тактика командных действий. Методика судейства.

Практика. Переправа на плавсредствах без организации перил и с организацией перил.

6.4. Навесная переправа.

Наведение и сдергивание. Организация сопровождения. Движение по переправе. Тактика командных действий. Вязка носилок. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Тактика командных действий. Методика судейства.

Практика. Переправа на плавсредствах без организации перил и с организацией перил.

6.5. Параллельная переправа (переправа по веревке с перилами).

Движение по переправе. Организация сопровождения. Методика судейства.

Практика. Движение по переправе. Проба обучающегося в роли судьи.

6.6. Движение по крутому склону (подъем, спуск, траверс).

Точки промежуточной страховки. Организация верхней командной страховки и самостраховки. Организация челнока. Движение с альпенштоком. Тактика командных действий. Методика судейства.

Практика. Движение по крутому склону, с применением различной тактики команды.

6.7. Дистанция «поисково-спасательные работы» на соревнованиях по спортивному туризму.

Особенности организации этапов «Поиск пострадавшего», «Оказание первой помощи» и организация транспортировки между этапами.

Практика. Тактика прохождения блоков этапов.

7. Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена.

Программа не предусматривает изучение наиболее сложных моментов техники лыжного туризма, таких как, например, преодоление трещин и спасательные работы на леднике, транспортировка "пострадавшего" по сложному рельефу. Движение в связках и движение по вертикальным перилам принимается за элементы техники горного туризма и изучается в соответствующем разделе.

7.1. Движение по равнине. Движение по лыжне с грузом. Тропление лыжни.

Преодоление чащобного участка, завала. Прокладывание лыжни. Движение по открытому льду. Подъем, спуск без лыж. Подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка.

Практика. Работа с лыжами на разных участках.

7.2. Преодоление участка тонкого льда со страховкой. Подъем, траверс, спуск на кошках. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой. Преодоление каменистого заснеженного склона. Подъем, траверс, спуск на кошках по крутому настовому (ледовому) склону со страховкой.

Практика. Преодоление технических этапов со страховкой.

7.3. Дистанция «поисково-спасательные работы». Проведение поисково-спасательных работ после схода "лавины" силами и средствами группы. Транспортировка "пострадавшего" на волокуше. Виды волокуш на туристских соревнованиях. Транспортировка волокуши на этапах «спуск», «подъем», «траверс».

Практика. Работа с пострадавшим.

8. Соревнования по технике полевого походного быта.

Соревнования по технике полевого походного быта как форма проведения контрольного выезда спортивных походных групп. Базовая таблица штрафов. Этапы «Лагерь», «Снятие лагеря» - штрафные баллы и снятия с этапов. Площадные туры приключенческих гонок как форма проверки готовности групп. Оказание доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего в программе соревнований по быту.

Практика. Подготовка к технике полевого походного быта. Транспортировка пострадавшего. Оборудование и состояние лагеря. Выполнение правил распорядка дня на соревнованиях. Оборудование и состояние костровой зоны. Хранение и учет продуктов. Охрана природы.

9. Краеведение.

9.1. Составление очерка района совершения путешествия.

Работа с литературой. Наблюдения и записи на маршруте. Конкурсы краеведов на соревнованиях по спортивному туризму.

Практика. Составление очерков. Работа на маршруте с дополнительной информацией.

9.2. Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму.

Навыки и умения штурмана. Навыки и умения начпрода. Навыки и умения по оказанию доврачебной помощи. Особенности судейства.

Практика. Работа штурмана, начпрода, медика.

10. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию.

Общие положения. Участники соревнований. Местность и дистанция соревнований. Карта соревнований. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе. Определение командных результатов.

Практика. Соревнования по ориентированию.

Несмотря на то, что разряды по спортивному ориентированию не являются «переводными» для обучающихся по программе, соревнований по ориентированию в программах туристских соревнований проводится много. Распространенность соревнований по ориентированию в программе туристско-спортивных мероприятий определили степень подробности описания содержания раздела.

10.1. Функциональная грамотность спортсмена.

Дистанции "по выбору", "в заданном направлении", "по маркированной трассе". Понятия "контрольный пункт", "способы отметки КП", "регистрация участников", "карточка участника", "стартовая минута", "контрольное время", "финишный коридор". Способы постановки КП.

Правила постановки дистанций. Понятия "старт", "финиш", "протокол", "итоговый протокол". Способы исчисления штрафа. Условия снятия участника с дистанции. Подведение итогов соревнований.

Подготовка к старту: инвентарь участника, информация о местности и карте,

разминка.

Практика. Проведение соревнований.

10.2. Чтение спортивной карты.

Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты. Общее, выборочное и точное чтение карты. Специальное чтение карты спортсменом.

Практика. Работа с картой.

10.3. Техника и тактика ориентирования.

Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Бег на дистанции. Приемы поиска КП. Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций. Способы ориентирования на дистанции. Определение и контроль расстояний и высоты. Определение маршрута движения на дистанции "по выбору". Особенности ориентирования и чтения карты на дистанции "по маркированной трассе". Особенности дистанций ночного ориентирования: правила постановки дистанции, разновидности "светлых" и "темных" контрольных пунктов.

Практика. Прохождение дистанций.

11. Гигиена спортсмена и оказание доврачебной помощи в путешествии.

11.1. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке.

Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. Условия возникновения шока. Диагностика. Противодействие.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи.

11.2. Травмы.

Диагностика, оказание помощи, транспортировка.

Мозоли, потертости, обморожения и ожоги. Синдром длительного сдавливания. Глубокое повреждение мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание. Травматический шок: условия возникновения, диагностика, противодействие. Обработка ран. Переломы черепа, позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные). Повреждения внутренних органов. Пневмоторакс. Воспаление и разрыв аппендикса. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи.

12. Общая физическая и психическая подготовка спортсмена.

Специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена проводится в процессе выполнения тактико-тактических действий спортсменов при подготовке к конкретным соревнованиям.

Информация по разделу, форма подачи которой требует теоретического изложения, передается учащимся во время тренировок, в периоды отдыха между подходами и упражнениями.

12.1 Разминка.

Необходимость и методика. Понятие "раскрутки суставов". Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы восточных единоборств. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций.

Практика. Разминка.

12.2 Развитие силы и общей выносливости.

Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Работа с эспандером. Работа с гантелями. Работа с гирей и штангой. Работа на тренажерах. Методика круговой тренировки. Понятия: "бодибилдинг", "работа на "рельеф" и на "массу"". Организация питания спортсмена.

Практика. Развитие силы и общей выносливости.

12.3 Беговая подготовка.

Кросс, спринт, фартлек. Упражнения после бега.

Практика. Беговая подготовка.

12.4 Саморегуляция психики.

Понятие «спортивный характер». Контроль и регуляция окружения, воображаемого

окружения. Контроль и регуляция тонуса мышц. Контроль и регуляция темпа движения и речи. Контроль и регуляция дыхания. Самовнушение. Варьирование целеполаганием.

Практика. Воздействие психологически на другого человека.

13. Совершение пеших походов.

13.1. Снаряжение для пеших походов.

Групповое и личное снаряжение в туристских походах. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Примус в туристском походе. Особенности эксплуатации снаряжения.

Практика. Работа с личным и групповым снаряжением. Умение правильно приготовить снаряжение к походу.

13.2. Организация питания в туристском походе.

Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима. Составление "раскладки продуктов" туристского путешествия. Особенности упаковки и хранения продуктов в туристском путешествии. Организация приема пищи.

Практика. Приготовление пищи в полевых условиях.

13.3. Ориентирование в туристском походе.

Чтение разных видов туристских топографических карт, кроков и схем. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам в путешествии.

Практика. Работа с топографическими картами, кроком, схемой и компасом.

13.4. Тактика пеших походов.

Тактическое планирование путешествий различных категорий сложности. Протяженность и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("дневки") на туристском маршруте.

Практика. Разработка движения по маршруту.

13.5. Обеспечение безопасности.

Безопасность в походе. Инструктажи и инструкции по технике безопасности. Подъезды и движение по маршруту. Особенности эксплуатации полевых лагерей в разных местностях. Сплочение группы и психологическая "разгрузка" в процессе совершения путешествия.

Практика. Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе.

13.6. Организация и проведение поисково-спасательных работ.

Контрольные сроки туристского путешествия. Организация поиска пострадавшего. Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности.

Практика. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

По окончании 2 года обучения учащийся Будет знать:

- основные группы узлов;
- для чего необходим дневник тренировок;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция пешеходная;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция пешеходная, пешеходная связка, группа;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- первоначальные знания о технике лазания;

Будет уметь:

- подбирать снаряжение для соревнований;
- быстро и без ошибок вязать узлы;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2 класса дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция пешеходная;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- пользоваться спортивными картами, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы 2 класса дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами,
- маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2 класса;
- преодолевать скальные участки до 10метров;

Учебно-тематический план 3 год обучения

	Наименование тем, разделов	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение. Инструктаж по	1	1	-	1
	технике безопасности.				
2	Правила соревнований по	3	1	2	
	спортивным походам.	1.4	+_		
3	Навыки и умения спортсмена -	14	7	7	
	участника соревнований				
	туристских спортивных походов.				
3.1	Навыки и умения руководителя группы.	2	1	1	
3.2	Навыки и умения штурмана и хронометриста.	2	1	1	
3.3	Навыки и умения фотографа.	2	1	1	
3.4	Навыки и умения начпрода.	2	1	1	
3.5	Навыки и умения реммастера и заведующего общим и специальным снаряжением	2	1	1	
	группы.				
3.6	Навыки и умения санинструктора группы.	2	1	1	
3.7	Навыки и умения ответственного за краеведческие наблюдения на маршруте.	2	1	1	
4	Правила соревнования по	15	5	10	
	спортивному туризму.				
4.1	Общие положения. Разрядные требования.	3	1	2	
4.2	Пешеходный туризм.	3	1	2	
4.3	Лыжный туризм.	3	1	2	
4.4	Горный туризм.	3	1	2	
4.5	Водный туризм.	3	1	2	
5	Тактико-технические	15	5	10	
	дистанции спортивного				
F 1	туризма.	2	1		
5.1	Контрольный туристский маршрут (КТМ). Навыки и умения спортсмена.	3	1	2	
5.2	Виды дистанций КТМ: ралли, жесткое ралли, гонка.	3	1	2	
5.3	Системы подведения результатов на дистанциях КТМ.	3	1	2	
5.4	Состав дистанций КТМ.	3	1	2	
5.5	Тактика работы команды на дистанции КТМ.	3	1	2	
6	Технические дистанции по	17	6	11	
	спортивному туризму.				
6.1	Виды технических дистанций:	2	1	1	

Вично-командинас, командинас, водандинас, воданае от ктим в технических дистанций от ктм. 2		Основные отличия технических	3	1	2	
Дистанций от КТМ.			3	1	1.2	
6.3 Содержание дистанций ТПТ. 3 1 2 6.4 Умения и навыки спортсмена на технических дистанциях ТПТ. 3 1 2 6.5 Особенности тактики работы команды на технических дистанциях ТПТ. 3 1 2 6.6 Методика судейства. 3 1 2 6.6 Методика судейства. 3 1 2 7 Техника псисходного туризма. Навыки и умения спортемена. 2 3 1 7.1 Переправа по бревну. 3 - 2 3 - 7.2 Переправа по бревну. 3 - 2 - 3 - 2 - 3 - 2 - 3 - 2 - 3 - 2 - - 3 - 2 - - 3 - 2 - - 3 - 2 - - 3 - - 2 - - 3 - - 3	6.3	дистанций от КТМ.		1	-	
1.0 1.0	6.3					
6.4 Умения и навыки спортсмена натехнических дистанциях ТПТ. 3		•	3	1	2	
Технических дистанциях ТПТ.						
6.5 Особенности тактики работы команды на технических дистанциях ТПТ. 3 1 2 6.6 Методика судейства. 3 1 2 7 Техника вешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. 20 2 18 7.1 Переправа вброд. 2 - 3 - 2 - 7.2 Переправа по бревну. 3 - 2 - 3 - 2 - 3 - 2 - 3 - 2 - 3 - 2 - - 3 - 2 - - 3 - 2 - - 3 - 2 - - 3 - 2 - - 3 - 2 - - 3 - 2 - - 3 - - 2 - - 3 - - 2 - - 3 - - 2 - - 3 - - 2 - - - - - - <td>6.4</td> <td></td> <td>3</td> <td>1</td> <td>2</td> <td></td>	6.4		3	1	2	
Команды на технических дистанциях ТПТ.		технических дистанциях ТПТ.				
Дистанциях ТПТ. 3	6.5	Особенности тактики работы	3	1	2	
6.6 Методика судейства. 3 1 2 7 Техника пешеходиого туризма. Навыки и умения спортсмена. 20 2 18 7.1 Переправа вброд. 2 - 3 7.2 Переправа по бревну. 3 - 2 7.3 Переправа па плавсредствах. 3 - 2 7.4 Навесная переправа. 3 - 2 7.5 Параллельная по версвке с перилами. 3 - 2 (подъем, спуск, траверс). 3 1 3 7.7 Дистанция полюковоспасательные работы» на соревнованиях по спортивному туризму. 15 4 11 8. Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. 5 2 3 8.1 Движение по равнине остражновой. 5 2 3 8.2 Преодолсние участка топкого льда со страховкой. 5 - 5 8.3 Дистанция понсковоспасательные работы». 6 2 4 9. Соревнования по технике полевого походного быта. 2 2 9.1 Техника полевого походного быта. <t< td=""><td></td><td>команды на технических</td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>		команды на технических				
7 Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортемена. 2 18 7.1 Переправа вброд. 2 - 3 7.2 Переправа по бревну. 3 - 2 7.3 Переправа по пресправа. 3 - 2 7.5 Параллелыная переправа (переправа (переправа по веревке с перилами). 3 - 2 7.5 Даижение по крутому склону (польем, спуск, траверс). 3 1 3 7.6 Движение по крутому склону (польем, спуск, траверс). 3 1 3 7.7 Дистанция (поисковоспасательные работы) на соревнованиях по спортивному туризму. 15 4 11 8.1 Движение по равинне работы (польены участка тонкого дыда со сграховкой. 5 2 3 8.2 Преодоление участка тонкого дыда со сграховкой. 5 - 5 8.3 Дистанция (поисковоспасательные работы). - 5 - 5 9 Соревнования по технике полевого походного быта. - 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. <t< td=""><td></td><td>дистанциях ТПТ.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>		дистанциях ТПТ.				
Навыки и умения спортемена.	6.6	Методика судейства.	3	1	2	
7.1 Переправа по брениу. 3 - 2 7.2 Переправа по брениу. 3 - 2 7.3 Переправа на плавсредствах. 3 - 2 7.4 Навесная переправа. 3 - 2 7.5 Параллельная переправа (переправа по веревке с перилами). 3 - 3 7.6 Движение по крутому склопу (подъем, спуск, траверс). 3 1 3 7.7 Дистанция «поисково- спасательные работы» на соревнованиях по спортивному туризму. 15 4 11 8 Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. 15 4 11 8.1 Движение по равнине. 5 2 3 8.2 Преодоление участка тонкого 5 2 3 8.3 Дистанция «поисково- спасательные работы». 5 2 3 9 Соревнования по технике полевого походного быта. 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 2 2 9.2 Соревнования по сьемке местности (Этап «Тонография»). 8 4 4 10 Соревнования по слемке п	7	Техника пешеходного туризма.	20	2	18	
7.2 Переправа по бревну. 3 - 2 7.3 Переправа на плавсредствах. 3 - 2 7.4 Навесная переправа. 3 - 2 7.5 Паралиельная по веревке с перилами). 3 - 3 7.6 Движение по крутому склопу (подъсм, слуск, траверс). 3 1 3 7.7 Дистанция «поисковоспасательные работы» на соревнованиях по спортивному туризму. 15 4 11 8 Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. 5 2 3 8.1 Движение по равнине участка тонкого льда со страховкой. 5 2 3 8.3 Дистанция «поисковоспасательные работы». 5 2 3 9 Соревнования по технике полевого походного быта. 6 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 2 10 Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»). 8 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.2 Конкурсные п		Навыки и умения спортсмена.				
7.3 Переправа на плавередствах. 3 - 2 7.4 Навесная переправа. 3 - 2 7.5 Параллельная переправа (переправа (переправа по веревке с перилами). 3 - 3 7.6 Движение по крутому склону (подъем, спуск, траверс). 3 1 3 7.7 Дистанция (подъем, спуск, траверс). 3 1 3 7.7 Дистанция (подъем, спуск, траверс). 3 1 3 8.1 Движение по равнине по спортивному туризму. 5 2 3 8.2 Преодоление участка тонкого льда со страховкой. 5 2 3 8.3 Дистанция (поисковоспасательные работы». 5 - 5 9 Соревнования по технике полевого походного быта. 6 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 2 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристекие навыки» 2 - 2 10 Соревнования по съемке местности (Этан «Тонография»). 8 4 4	7.1	Переправа вброд.	2	-	3	
7.3 Переправа на плавередствах. 3 - 2 7.4 Навесная переправа. 3 - 2 7.5 Параллельная переправа (переправа (переправа (переправа по веревке с перилами). 1 3 7.6 Движение по крутому склону (подъем, спуск, траверс). 3 1 3 7.7 Дистанция «поисковоспасательные работы» на соревнованиях по спортивному туризму. 15 4 11 8. Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортемена. 5 2 3 8.1 Движение по равнине деоствовкой. 5 2 3 8.2 Преодоление участка тонкого льда со страховкой. 5 - 5 8.3 Дистанция (поисковоспасательные работы». 6 2 4 9 Соревнования по технике полевого походного быта. 6 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 9.2 Соревнования по виду с с с с с с с с с с с с с с с с с с с	7.2	Переправа по бревну.	3	-	2	
7.4 Навесная переправа. 3 - 2 7.5 Параллельная переправа (переправа по вереке с перилами). 3 - 3 7.6 Движение по крутому склону (подъєм, спуск, траверс). 3 1 3 7.7 Дистанция «поисково-спасательные работы» на соревнованиях по спортивному туризму. 15 4 11 8.1 Движение по равнине 5 2 3 8.1 Движение по равнине 5 2 3 8.2 Преодоление участка тонкого льда со страховкой. 5 - 5 8.3 Дистанция спострамовной по технике полевого походного быта. 6 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 - 2 10 Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 12 6 6 <td< td=""><td>7.3</td><td></td><td>3</td><td>-</td><td>2</td><td></td></td<>	7.3		3	-	2	
7.5 Параллельная (переправа (переправа (переправа по веревке с перилами). 3 - 3 7.6 Движение по крутому склону (подъем, спуск, траверс). 3 1 3 7.7 Дистанция (подъем, спуск, траверс). 3 1 3 7.7 Дистанция (подъем, спуск, траверс). 3 1 3 7.7 Дистанция (подъем) (подъе	7.4		3	-	2	
(переправа по веревке с перилами). 1 3 1 1 3 1 1 3 1 1 3 1 1 4 1 1 1 1				-		
Перилами 7.6 Движение по крутому склону (подъем, спуск, траверс). 3 1 3 3 1 3 3 1 3 3						
7.6 Движение по крутому склону (подъем, спуск, траверс). 3 1 3 7.7 Дистанция споисково-спасательные работы» на соревнованиях по спортивному туризму. 3 1 3 8 Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. 15 4 11 8.1 Движение по равнине дамжение по равнине пьравние пьравния по дыда со страховкой. 5 2 3 8.2 Преодоление участка тонкого пьда со страховкой. 5 2 3 8.3 Дистанция (по страховкой). 6 2 4 9. Соревнования по технике полевого походного быта. 6 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 2 10 Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11.1 Краеведение. 10 6 4 11.1.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Конкурсные смодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6						
(подъем, спуск, траверс). 3 1 3 7.7 Дистанция спонсковоспасательные работы» на соревнованиях по спортивному туризму. 1 3 8 Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. 15 4 11 8.1 Движение по равнине участка тонкого льда со страховкой. 5 2 3 8.2 Преодоление участка тонкого льда со страховкой. 5 2 3 8.3 Дистанция «поисковоспасательные работы». 5 - 5 9 Соревнования по технике полевого походного быта. 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 - 2 10 Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6	7.6	•	3	1	3	
7.7 Дистанция работы» на соревнованиях по спортивному туризму. 3 1 3 8 Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. 15 4 11 8.1 Движение по равнине деятка тонкого льда со страховкой. 5 2 3 8.2 Преодоление участка тонкого льда со страховкой. 5 2 3 8.3 Дистанция «поисковоспасательные работы». 5 - 5 9 Соревнования по технике полевого походного быта. 4 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 4 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 - 2 10 Соревнования по сьемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6				_		
спасательные работы» на соревнованиях по спортивному туризму. 8 Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. 15 4 11 8.1 Движение по равнине дена со страховкой. 5 2 3 8.2 Преодоление участка тонкого льда со страховкой. 5 2 3 8.3 Дистанция дена со страховкой. 4 2 4 9 Соревнования по технике полевого походного быта. 6 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 - 2 10 Соревнования по сьемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11.1 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	77	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	3	1	3	
Соревнованиях по спортивному туризму. 15	, . ,					
Туризму. 15		=				
8 Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. 15 4 11 8.1 Движение по равнине 5 2 3 8.2 Преодоление участка тонкого льда со страховкой. 5 2 3 8.3 Дистанция «поисковоспасательные работы». 6 2 4 9 Соревнования по технике полевого походного быта. 6 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 - 2 10 Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11.1 Красведение. 10 6 4 11.1.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6						
Навыки и умения спортсмена.	8		15	4	11	
8.1 Движение по равнине 5 2 3 8.2 Преодоление участка тонкого льда со страховкой. 5 2 3 8.3 Дистанция споисковоспасательные работы». 5 - 5 9 Соревнования по технике полевого походного быта. 6 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 - 2 10 Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.1. Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	U	V 1	10	•		
8.2 Преодоление участка тонкого льда со страховкой. 5 2 3 8.3 Дистанция «поисковоспасательные работы». 5 - 5 9 Соревнования по технике полевого походного быта. 6 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 - 2 10 Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.1.2 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	Q 1	-	5	2	3	
льда со страховкой. 8.3 Дистанция «поисково- спасательные работы». 5 - 5 9 Соревнования по технике полевого походного быта. 6 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 - 2 10 Соревнования по сьемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6		•				
8.3 Дистанция «поисково- спасательные работы». 5 - 5 9 Соревнования по технике полевого походного быта. 6 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 - 2 10 Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	0.2		3	2		
9 Соревнования по технике полевого походного быта. 6 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 4 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 - 2 10 Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	8.3	-	5		5	
9 Соревнования по технике полевого походного быта. 2 4 9.1 Техника полевого походного быта. 4 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 - 2 10 Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	0.5		3	-		
Полевого походного быта. 2 2 2 2 6 6 6 6 6 6	0		6	2	1	
9.1 Техника полевого походного быта. 4 2 2 9.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» 2 - 2 10 Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	9	-	U	2	•	
5ыта. 9.2 Соревнования по виду 2 - 2	0.1		4	2	2	
9.2 Соревнования по къемке местности «Топография»). 8 4 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	9.1		4	2	2	
«Туристские навыки» 4 10 Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»). 8 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	0.2		2		2	
10 Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»). 8 4 4 11 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	7.4	_		-	\ \(\frac{2}{\chi} \)	
местности «Топография»). 11 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	10	**	Q	1	1	
«Топография»). 10 6 4 11.1 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	10	-	ð	4	4	
11 Краеведение. 10 6 4 11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6		·				
11.1 Составление очерка района совершения путешествия. 5 2 3 11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	11	• • •	10	6	1	
совершения путешествия. 11.2 Конкурсные программы 5 4 2 соревнований по спортивному туризму. 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований.						
11.2 Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму. 5 4 2 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6	11.1		5	\ \(\times \)	3	
соревнований по спортивному туризму. 12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований.	11.2		5	1	2	
туризму. 12 Художественная 12 6 6 туристских соревнований.	11.2	* * *	3	4	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	
12 Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований. 12 6 6						
самодеятельность в программе туристских соревнований.	12		12	6	•	
туристских соревнований.	14		14	0	0	
		= =				
12.1 1 ворческие туры в соревнованиях б 5 5	10.1		6	2	2	
	12.1		O	3	3	
спортивных походов.		спортивных походов.				

12.2	Разучивание и постановка	6	3	3
12.2	театральных номеров.	U		
13	Правила соревнований по	15	4	11
	спортивному ориентированию.	10		
	Навыки и умения участника			
	соревнований по спортивному			
	ориентированию.			
13.1	Функциональная грамотность	5	1	4
	спортсмена.			
13.2	Чтение спортивной карты.	5	1	4
13.3	Техника и тактика	5	2	3
	ориентирования.			
14	Гигиена спортсмена и оказание	6	3	3
	доврачебной помощи в			
	путешествии.			
14.1	Первичные реанимационные	3	1	2
	мероприятия.			
14.2	Заболевания на маршруте.	3	2	1
	Диагностика и лечение.			
	A			
15	Общая физическая и	44	14	30
15	Общая физическая и психологическая подготовка	44	14	30
	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена.			
15.1	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка.	11	4	8
	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей			
15.1 15.2	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости.	11 10	4 3	8 8
15.1 15.2 15.3	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости. Беговая подготовка.	11 10 12	3	8 8 7
15.1 15.2 15.3 15.4	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости. Беговая подготовка. Саморегуляция психики.	11 10 12 11	3 3 3	8 8 7 7
15.1 15.2 15.3 15.4 16	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости. Беговая подготовка. Саморегуляция психики. Совершение пеших походов.	11 10 12 11 15	3 3 3 6	8 8 7 7 9
15.1 15.2 15.3 15.4 16 16.1	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости. Беговая подготовка. Саморегуляция психики. Совершение пеших походов. Снаряжение для пеших походов.	11 10 12 11 15 2	3 3 6 1	8 8 7 7 9
15.1 15.2 15.3 15.4 16	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости. Беговая подготовка. Саморегуляция психики. Совершение пеших походов. Снаряжение для пеших походов. Организация питания в	11 10 12 11 15	3 3 3 6	8 8 7 7 9
15.1 15.2 15.3 15.4 16 16.1 16.2	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости. Беговая подготовка. Саморегуляция психики. Совершение пеших походов. Снаряжение для пеших походов. Организация питания в туристском походе.	11 10 12 11 15 2	3 3 6 1	8 8 7 7 9 1
15.1 15.2 15.3 15.4 16 16.1	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости. Беговая подготовка. Саморегуляция психики. Совершение пеших походов. Снаряжение для пеших походов. Организация питания в туристском походе.	11 10 12 11 15 2	3 3 6 1	8 8 7 7 9
15.1 15.2 15.3 15.4 16 16.1 16.2	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости. Беговая подготовка. Саморегуляция психики. Совершение пеших походов. Снаряжение для пеших походов. Организация питания в туристском походе. Ориентирование в туристском походе.	11 10 12 11 15 2 2	4 3 3 3 6 1	8 8 7 7 9 1 1
15.1 15.2 15.3 15.4 16 16.1 16.2	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости. Беговая подготовка. Саморегуляция психики. Совершение пеших походов. Снаряжение для пеших походов. Организация питания в туристском походе. Ориентирование в туристском походе. Тактика пеших походов.	11 10 12 11 15 2 2 2	4 3 3 6 1 1	8 8 7 7 9 1 1 1
15.1 15.2 15.3 15.4 16 16.1 16.2 16.3	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости. Беговая подготовка. Саморегуляция психики. Совершение пеших походов. Снаряжение для пеших походов. Организация питания в туристском походе. Ориентирование в туристском походе. Тактика пеших походов.	11 10 12 11 15 2 2 2	4 3 3 6 1 1 1	8 8 7 7 9 1 1 1
15.1 15.2 15.3 15.4 16 16.1 16.2	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости. Беговая подготовка. Саморегуляция психики. Совершение пеших походов. Снаряжение для пеших походов. Организация питания в туристском походе. Ориентирование в туристском походе. Тактика пеших походов. Обеспечение безопасности. Организация и проведение	11 10 12 11 15 2 2 2	4 3 3 6 1 1	8 8 7 7 9 1 1 1
15.1 15.2 15.3 15.4 16 16.1 16.2 16.3	Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена. Разминка. Развитие силы и общей выносливости. Беговая подготовка. Саморегуляция психики. Совершение пеших походов. Снаряжение для пеших походов. Организация питания в туристском походе. Ориентирование в туристском походе. Тактика пеших походов.	11 10 12 11 15 2 2 2	4 3 3 6 1 1 1	8 8 7 7 9 1 1 1

Содержание программы III года обучения.

1. Введение

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания.

Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

2. Инструктаж по технике безопасности

Правила поведения на теоретических, практических занятиях. Правила работы со снаряжением. Правила техники безопасности в походах.

3. Правила проведения соревнований по спортивным походам.

Правила соревнований. Декларативная часть (общие положения). Проводящие организации. Ответственность проводящих организаций за происшествия на маршрутах спортивных походов (СП). Требования к составу группы. Восхождения на маршрутах СП. Парусные СП. Оформление документации при проведении соревнований туристских СП. Обязанности и права руководителя группы. Обязанности и права участников СП. Санкции за нарушение правил соревнований СП. Типовая форма и содержание отчета о спортивном походе.

Практика. Работа с документацией, заполнение.

4. Навыки и умения спортсмена - участника соревнований спортивных походов.

4.1. Навыки и умения руководителя группы.

Одновременные действия: подбор членов группы в соответствии с их туристской квалификацией, физической и технической подготовленностью, психологической совместимостью - определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Организация подбора и подготовки снаряжения и продуктов питания, составление сметы расходов. Оформление маршрутных документов, постановка группы на учет в поисково-спасательных службах. Обеспечение соответствия реального прохождения маршрута заявленному тактическому плану, контроль соблюдения сроков связи. Чрезвычайное происшествие: обеспечение спасработ силами группы, сообщение в МКК и ПСС о происшествии и сходе группы с маршрута. Оформление отчета и оформление справок о путешествии.

Практика. Замена руководителя в непредвиденной ситуации, выполнение его обязанностей.

4.2. Навыки и умения штурмана и хронометриста.

Чтение топографических карт, кроков, схем. Выбор пути по маршруту. Ведение хронометража движения по маршруту и составление технического описания маршрута. Взаимодействие с руководителем группы.

Практика. Работа с картами и компасом.

4.3. Навыки и умения фотографа.

Навык фотографирования: определение экспозиции и ракурса съемки. Определение точек съемки, необходимых для составления фотоотчета о совершении путешествия. Взаимодействие со штурманом и руководителем группы. Участие в подготовке отчета: составление фотографической нитки маршрута.

Практика. Развитие умения работы с фотоаппаратом. Составление отчета.

4.4. Навыки и умение начпрода.

Составление раскладки продуктов питания на поход. Организация закупки продуктов. Расфасовка продуктов по модулям и заброскам. Распределение модулей между членами группы. Контроль расходования продуктов на маршруте. Взаимодействие с руководителем группы. Участие в составлении отчета.

Практика. Работа с продуктами питания. Умение правильно ими пользоваться и распоряжаться.

4.5.Навыки и умения реммастера и заведующего общим и специальным снаряжением группы.

Подготовка к походу: составление списков снаряжения и комплектация ремнабора. Распределение снаряжения между членами группы. Поход: контроль правильной эксплуатации снаряжения, проведение ремонтных работ. Взаимодействие с руководителем группы. После похода: осмотр и ремонт снаряжения, участие в составлении отчета.

Практика. Подготовка и ремонт снаряжения. Правильное применение.

4.6. Навыки и умения санинструктора группы.

Подготовка к походу: комплектация общей аптечки, упаковка лекарств, комплектация аптечек по числу возможных автономных групп на маршруте (разведывательные группы, группы, выполняющие краеведческие наблюдения, группы, совершающие радиальные выходы и остающиеся этим временем в лагере). В походе: хранение аптечки и контроль использования лекарств; оказание доврачебной помощи; ведение дневника и историй болезней; взаимодействие с руководителем группы.

После похода: ревизия аптечки, участие в составлении отчета.

Практика. Умение правильно комплектовать аптечку. Работа с пострадавшим. Оказание первой доврачебной помощи.

4.7. Навыки и умения ответственного за краеведческие наблюдения на маршруте.

Подготовка к походу: составление плана производства краеведческих наблюдений и определение участников, участвующих в их производстве; обеспечение необходимого снаряжения и взаимодействие с заведующим общим и специальным снаряжением группы. В походе: контроль производства и производство краеведческих наблюдений; ведение записей; взаимодействие с руководителем группы, штурманом и фотографом. После похода: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях; участие в составлении отчета о походе.

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

5. Правила соревнований по спортивному туризму.

В разделе изучается текст правил соревнований по спортивному туризму, утвержденный постановлением Совета ТССР и Федерации туризма N 7 от 12 июня 1995 года и их последующие редакции. Правила изучаются по единой схеме и комментируются с точки зрения работы судей на различных видах дистанций.

5.1. Общие положения. Разрядные требования.

Цели задачи и характер соревнований по спортивному туризму (ТМ). Виды дистанций. Классификация соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Мандатная комиссия и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Судейская коллегия: состав, квалификация, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования по ТМ, действующие в настоящее время.

Практика. Проба сил обучающихся в подготовке соревнований.

5.2. Пешеходный туризм.

Содержание соревнований. Классификация. Дистанции соревнований. Техническое описание этапов. Прохождение дистанции. Заявка по тактике. Обеспечение безопасности. Судейство и определение результатов. Оборудование и маркировка. Таблицы штрафов.

Практика. Прохождение технических этапов.

5.3. Лыжный туризм.

Содержание соревнований. Классификация. Дистанция соревнований. Техническое описание этапов. Оборудование и маркировка. Обеспечение безопасности. Прохождение дистанции. Судейство и определение результатов. Таблица штрафов.

Практика. Прохождение технических этапов.

5.4. Горный туризм.

Содержание соревнований. Дистанция соревнований. Прохождение дистанции. Заявка по тактике. Обеспечение безопасности. Определение результатов. Таблица штрафов.

Практика. Прохождение технических этапов.

5.5. Водный туризм.

Содержание соревнований. Классы судов. Дистанция соревнований. Оборудование дистанций. Прохождение дистанции. Обеспечение безопасности. Определение результатов. Таблица штрафов.

Практика. Прохождение технических этапов.

6. Тактико-технические дистанции спортивного туризма.

6.1. Контрольный туристский маршрут (КТМ). Навыки и умения спортсмена.

Практика. Прохождение технических этапов.

6.2. Виды дистанций КТМ: ралли, жесткое ралли, гонка. Понятия "КВ" (контрольное время), "ПКВ" (пункт контроля времени), "ОВ" (оптимальное время), "ПВ" (предельное время).

Практика. Прохождение технических этапов с КВ и ОВ.

6.3. Системы подведения результатов на дистанциях КТМ: по сумме штрафных баллов, по сумме "премиальных" баллов. Пересчет баллы в минуты и обратно.

Практика. Работа с таблицей штрафов.

6.4. Состав дистанций КТМ.

Виды ориентирования на дистанциях КТМ:

- ориентирование в заданном направлении;
- «командный выбор»
- ориентирование на обозначенном маршруте;
- ориентирование по легенде;
- ориентирование на маркере (определение точки стояния);
- азимутальный ход.

Технические этапы на дистанциях КТМ:

- спуск по перилам (организация спуска);
- подъем по перилам (организация подъёма);
- траверс склона;
- переправа по бревну (организация переправы по бревну);
- навесная переправа (организация навесной переправы);
- переправа по веревке с перилами ("параллелка");
- организация переправы по болоту при помощи слег;
- переправа через водную преграду на подручных средствах;
- переправа вброд (организация переправы вброд).

Этапы КТМ, имеющие прикладную направленность:

- определение азимута на объект, определение расстояния до недоступного объекта, определение топографических условных обозначений;
- оказание доврачебной помощи;
- разведение костра (примуса) и кипячение воды на время;
- вязка узлов;
- выполнение краеведческого задания.

Практика.

Прохождение технической дистанции с определенными этапами.

6.5. Тактика работы команды на дистанции КТМ.

Распределение обязанностей внутри команды. Умения и навыки: работа с секундомером (контроль КВ); работа с ЗМК (зачётной маршрутной книжкой - карточкой команды); работа с судьями. Обязанности капитана команды.

Практика. Разработка тактики прохождения этапа и применение его на практике.

7. Технические дистанции по спортивному туризму.

7.1. Виды технических дистанций: лично-командные, командные.

Практика. Прохождение технических этапов.

7.2. Основные отличия технических дистанций от КТМ.

Практика. Выявление ошибки у участника соревнований. Помощь судье.

7.3. Содержание технических дистанций ТПТ.

Практика. Прохождение технической дистанции.

7.4. Умения и навыки спортсмена на технических дистанциях ТПТ.

Практика. Прохождение технической дистанции. Выявление ошибок.

7.5. Особенности тактики работы команды на технических дистанциях ТПТ.

Практика. Прохождение технической дистанции командой.

7.6. Методика судейства.

Практика. Проба обучающегося в роли судьи.

8. Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена.

Раздел является наиболее разработанным соревновательной практикой спортивного туризма, к тому же элементы техники пешеходного туризма часто находят себе применение и в лыжном, и в горном, и даже в водном туризме. Этим объясняется как обширность раздела, так и достаточно высокая степень подробности, применяемая при описании его содержания.

8.1. Переправа вброд.

Выставление наблюдателя. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Переправа последнего участника. Тактика командных действий. Методика судейства. Переправа вброд без организации перил.

Практика. Переправа вброд без организации перил и с организацией перил.

8.2. Переправа по бревну.

Укладка бревна в створ. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Тактика командных действий.

Транспортировка пострадавшего. Тактика командных действий. Методика судейства.

Практика. Переправа по бревну без организации перил и с организацией перил.

8.3. Переправа на плавсредствах.

Переправа на плоту. Посадка на плот. Распределение груза. Организация челнока. Тактика командных действий. Методика судейства.

Практика. Переправа на плавсредствах без организации перил и с организацией перил.

8.4. Навесная переправа.

Наведение и сдергивание. Организация сопровождения. Движение по переправе. Тактика командных действий. Вязка носилок. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Тактика командных действий. Методика судейства.

Практика. Переправа на плавсредствах без организации перил и с организацией перил.

8.5. Параллельная переправа (переправа по веревке с перилами).

Движение по переправе. Организация сопровождения. Методика судейства.

Практика. Движение по переправе. Проба обучающегося в роли судьи.

8.6. Движение по крутому склону (подъем, спуск, траверс).

Точки промежуточной страховки. Организация верхней командной страховки и самостраховки. Организация челнока. Движение с альпенштоком. Тактика командных действий. Методика судейства.

Практика. Движение по крутому склону, с применением различной тактики команды.

8.7. Дистанция «поисково-спасательные работы» на соревнованиях по спортивному туризму. Особенности организации этапов «Поиск пострадавшего», «Оказание первой помощи» и организация транспортировки между этапами.

Практика. Тактика прохождения блоков этапов.

9. Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена.

Программа не предусматривает изучение наиболее сложных моментов техники лыжного туризма, таких как, например, преодоление трещин и спасательные работы на леднике, транспортировка "пострадавшего" по сложному рельефу. Движение в связках и движение по вертикальным перилам принимается за элементы техники горного туризма и изучается в соответствующем разделе.

9.1. Движение по равнине. Движение по лыжне с грузом. Тропление лыжни.

Преодоление чащобного участка, завала. Прокладывание лыжни. Движение по открытому льду. Подъем, спуск без лыж. Подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка.

Практика. Работа с лыжами на разных участках.

9.2. Преодоление участка тонкого льда со страховкой. Подъем, траверс, спуск на кошках. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой. Преодоление каменистого заснеженного склона. Подъем, траверс, спуск на кошках по крутому настовому (ледовому) склону со страховкой.

Практика. Преодоление технических этапов со страховкой.

9.3. Дистанция «поисково-спасательные работы». Проведение поисково-спасательных работ после схода "лавины" силами и средствами группы. Транспортировка "пострадавшего" на волокуше. Виды волокуш на туристских соревнованиях. Транспортировка волокуши на этапах «спуск», «подъем», «траверс».

Практика. Работа с пострадавшим.

10. Соревнования по технике полевого походного быта.

10.1 Техника полевого походного быта.

Базовая таблица штрафов. Этапы «Лагерь», «Снятие лагеря» - штрафные баллы и снятия с этапов. Площадные туры приключенческих гонок как форма проверки готовности групп.

Оказание доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего в программе соревнований по быту.

Практика. Подготовка к технике полевого походного быта. Транспортировка пострадавшего.

10.2. Соревнования по виду «Туристские навыки».

Соревнования по виду «Туристские навыки» в программе соревнований по спортивному туризму.

Оборудование и состояние лагеря. Выполнение правил распорядка дня на соревнованиях. Оборудование и состояние костровой зоны. Хранение и учет продуктов. Охрана природы.

11. Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»).

Топографические задания на дистанции соревнований (определение точки стояния, определение расстояния до ориентиров, определение размеров ориентиров, конкурс условных знаков). Соревнования по визуально-инструментальной линейной и площадной съемке местности.

Умения и навыки участника соревнований: Работа с компасом, мерной лентой, транспортиром, линейкой, циркулем и т.д. Измерение углов, направлений, определение расстояний. Ведение журнала съемки. Камеральная обработка результатов съемки. Вычерчивание планов.

Практика. Работа с местностью, картой и другим.

12. Краеведение.

12.1. Составление очерка района совершения путешествия.

Составление физико-географического, экономического и культурно-исторического очерка района совершения путешествия. Работа с литературой. Наблюдения и записи на маршруте. Конкурсы краеведов на соревнованиях по туристскому многоборью.

Практика. Составление очерков. Работа на маршруте с дополнительной информацией.

12.2. Конкурсные программы соревнований по спортивному туризму.

Навыки и умения штурмана. Навыки и умения начпрода. Навыки и умения по оказанию доврачебной помощи. Особенности судейства.

Практика. Работа штурмана, начпрода, медика.

13. Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований.

13.1. Творческие туры в соревнованиях спортивных походов.

Способы соотнесения содержания выступления с содержанием путешествия. Понятие о композиции выступления. Аудио и видео сопровождение выступления.

Практика. Составление композиции выступления.

13.2. Разучивание и постановка театральных номеров.

Выпуск стенных газет. Хоровое и сольное пение. Аккомпанемент.

Практика. Разучивание и постановка театральных номеров. Выпуск стенных газет. Хоровое и сольное пение. Аккомпанемент.

14. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию.

Общие положения. Участники соревнований. Местность и дистанция соревнований. Карта соревнований. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе. Определение командных результатов.

Практика. Соревнования по ориентированию.

Несмотря на то, что разряды по спортивному ориентированию не являются «переводными» для обучающихся по программе, соревнований по ориентированию в программах туристских соревнований проводится много. Распространенность соревнований по ориентированию в программе туристско-спортивных мероприятий определили степень подробности описания содержания раздела.

14.1. Функциональная грамотность спортсмена.

Дистанции "по выбору", "в заданном направлении", "по маркированной трассе". Понятия "контрольный пункт", "способы отметки КП", "регистрация участников", "карточка участника", "стартовая минута", "контрольное время", "финишный коридор". Способы постановки КП.

Правила постановки дистанций. Понятия "старт", "финиш", "протокол", "итоговый протокол". Способы исчисления штрафа. Условия снятия участника с дистанции. Подведение итогов соревнований.

Подготовка к старту: инвентарь участника, информация о местности и карте, разминка.

Практика. Проведение соревнований.

14.2. Чтение спортивной карты.

Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты. Общее, выборочное и точное чтение карты. Специальное чтение карты спортсменом.

Практика. Работа с картой.

14.3. Техника и тактика ориентирования.

Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Бег на дистанции. Приемы поиска КП. Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций. Способы ориентирования на дистанции. Определение и контроль расстояний и высоты. Определение маршрута движения на дистанции "по выбору". Особенности ориентирования и чтения карты на дистанции "по маркированной трассе". Особенности дистанций ночного ориентирования: правила постановки дистанции, разновидности "светлых" и "темных" контрольных пунктов.

Практика. Прохождение дистанций.

15. Гигиена спортсмена и оказание доврачебной помощи в путешествии.

15.1. Первичные реанимационные мероприятия.

Терминальные состояния, клиническая смерть. Комплексы реанимационных мероприятий. Первая помощь при утоплении.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи

15.2. Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение.

Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. Горная болезнь. Профилактика, симптомы, лечение

Практика. Оказание первой доврачебной помощи.

16. Общая физическая и психологическая подготовка спортсмена.

Специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена проводится в процессе выполнения тактико-тактических действий спортсменов при подготовке к

конкретным соревнованиям.

Информация по разделу, форма подачи которой требует теоретического изложения, передается учащимся во время тренировок, в периоды отдыха между подходами и упражнениями.

16.1 Разминка.

Необходимость и методика. Понятие "раскрутки суставов". Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы восточных единоборств. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций. Разминочные комплексы.

Практика. Разминка.

16.2 Развитие силы и общей выносливости.

Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Работа с эспандером. Работа с гантелями. Работа с гирей и штангой. Работа на тренажерах. Методика круговой тренировки. Понятия: "бодибилдинг", "работа на "рельеф" и на "массу"". Организация питания спортсмена.

Практика. Развитие силы и общей выносливости.

16.3 Беговая подготовка.

Кросс, спринт, фартлек. Упражнения после бега.

Практика. Беговая подготовка.

16.4 Саморегуляция психики.

Понятие «спортивный характер». Контроль и регуляция окружения, воображаемого окружения. Контроль и регуляция тонуса мышц. Контроль и регуляция темпа движения и речи. Контроль и регуляция дыхания. Самовнушение. Варьирование целеполаганием.

Практика. Воздействие психологически на другого человека.

17. Совершение пеших походов.

17.1. Снаряжение для пеших походов.

Групповое и личное снаряжение в туристских походах. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Примус в туристском походе. Особенности эксплуатации снаряжения.

Практика. Работа с личным и групповым снаряжением. Умение правильно приготовить снаряжение к походу.

17.2. Организация питания в туристском походе.

Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима. Составление "раскладки продуктов" туристского путешествия. Особенности упаковки и хранения продуктов в туристском путешествии. Организация приема пищи.

Практика. Приготовление пищи в полевых условиях.

17.3. Ориентирование в туристском походе.

Чтение разных видов туристских топографических карт, кроков и схем. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам в путешествии.

Практика. Работа с топографическими картами, кроком, схемой и компасом.

17.4. Тактика пеших походов.

Тактическое планирование путешествий различных категорий сложности. Протяженность и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("дневки") на туристском маршруте.

Практика. Разработка движения по маршруту.

17.5. Обеспечение безопасности.

Безопасность в походе. Инструктажи и инструкции по технике безопасности. Подъезды и движение по маршруту. Особенности эксплуатации полевых лагерей в разных местностях. Сплочение группы и психологическая "разгрузка" в процессе совершения путешествия.

Практика. Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе.

17.6. Организация и проведение поисково-спасательных работ.

Контрольные сроки туристского путешествия. Организация поиска пострадавшего.

Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности.

Практика. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

По окончании 3 года обучения учащийся:

Будет знать:

- основные узлы;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- для чего необходим дневник тренировок;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма, ориентирования, скалолазания;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом, ориентированием, скалолазанием;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция пешеходная, пешеходная связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки, как применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению;
- преодолевать дистанцию спортивного ориентирования по выбору;
- преодолевать скальную стенку до 15 метров;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для соревнований;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3 класса дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- лично преодолевать этапы 3 класса пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3 класса, под наблюдением руководителя;
- работать с документацией соревнований;
- судить этапы 1-2 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки;
- производить нижнюю командную страховку;

Результаты реализации программы и способы определения результативности.

По итогам 1 года обучения обучающиеся в объединении должны сдать контрольные нормативы по спортивному туризму, ориентированию, скалолазанию.

По итогам 2 года обучения обучающиеся в объединении должны сдать контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и выполнить нормативы III-юношеского спортивного разряда по спортивному туризму, ориентированию, скалолазанию.

По итогам 3 года обучения обучающиеся в объединении должны сдать нормативы по специальной и общей физической подготовке и выполнить II- юношеский спортивный разряд по спортивному туризму, ориентированию, скалолазанию.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования, по результатам участия в которых оценивается овладение обучающимися детского объединения знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

Ожидаемый социальный эффект:

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- повысится предполагаемый охват воспитанников;
- у школьников формируются теоретические и практические навыки туристско-краеведческой деятельности;
- формируются профессиональные склонности;
- решится проблема свободного времени у учащихся;
- повысится уровень знаний по предметам научно-практического цикла;
- сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры школьников;
- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);
- изучение программы позволит освоить навыки использования методов различных научных дисциплин для осуществления краеведческих исследований; подготовит учащихся к службе в армии и способности выживания в экстремальных условиях;
- укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как туризм и спортивное ориентирование.

Материально- техническая база для реализации программы

атериально-техническая база,
имеющаяся для работы по
программе
отивный зал
пас – 3 шт.
атка 3-4-местная – 3 шт.
ундомер – 1 шт.
гровое оборудование - 1 шт
гемы - 18 шт.
гин – 2 шт.
зак 80-100 л. – 2 шт.
тьный мешок – 15 шт.
рик – 15 шт.
⁷ восьмерка – 8 шт.
абины - 30
ар – 8 шт
сковое устройство – 1 шт.
евка ∅ 10 мм. – 100м
евка ∅ 6 мм50м – 1шт.
евка основная – 40м. 1 шт
с ролик двойной дюралевый –
с ролик одинарный дюралевый
IT.
им кроль – 2 шт
абин муфтовый – 10 шт.
ка альпинистская – 7 шт
настические маты – 5 шт

Техника безопасности Инструкция

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по туризму и спортивному ориентированию

1. Общие положения

- 1. Настоящая инструкция является обязательной для исполнения педагогами дополнительного образования при организации учебно-тренировочных занятий в творческом объединении «Вертикаль».
- 2. Педагог дополнительного образования обеспечивает при проведении занятий правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.
- 3. Педагог дополнительного образования отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении физических и

спортивных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения.

2. Общие требования к безопасности на учебных занятиях

- 1. В начале учебного года педагог должен провести вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований провести целевой инструктаж с обучающимися.
- 2. Темы о личной гигиене обучающихся во время тренировок, медицинском контроле и самоконтроле должны стоять в начале годового плана учебных занятий;
- 3. Физическая нагрузка во время тренировок должна соответствовать возрастным особенностям с учетом пола детей, а также их подготовленности;
- 4. В случае жалоб со стороны обучающихся на здоровье направлять их на обследование во врачебно-физкультурный диспансер или к врачу;
- 5. Не допускать к тренировочным нагрузкам детей без разминки или без соответствующей подготовки (инвентаря, специального снаряжения);
- 6. Допускать детей к занятиям только в той одежде, обуви и спортивной форме, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.
- 7. Перед наступлением весенне-летнего сезона проконтролировать своевременную вакцинацию и ревакцинацию обучающихся против клещевого энцефалита.

3. Требования по технике безопасности в местах проведения учебнотренировочных занятий

Спортзал

- 1. Спортзал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.
- 2. Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо убедиться в безопасности ее проведения (высушить пол после проведенной влажной уборки, убрать спортивные снаряды, мячи, гири и др.)
- 3. Во время проведения тренировки пользоваться только исправным спортинвентарем, отвечающим требованиям техники безопасности и исправным.
- 4. Во избежание несчастного случая не разрешать детям входить в спортзал до начала тренировки.
- 5. Не оставлять детей одних в спортзале.
- 6. Обеспечить страховку детей при выполнении сложных спортивных
- 1. упражнений.
- 7. Поддерживать дисциплину и организованность обучающихся во время занятий, не допускать шалостей на групповых занятиях с верёвками, на спортивных снарядах, в играх с мячом.

Стадион, спортплощадка

1. Перед началом тренировки убедиться в безопасности ее проведения. Убрать спортивные снаряды с беговой дорожки и с площадки, а также стекло, банки и другие предметы.

- 2. Перед началом тренировки убедиться в исправности спортсооружений и снарядов, используемых для занятий (турники, брусья, полоса препятствий, прыжковая яма и т.д.)
- 3. Во время дождя (обильной росы, сильного тумана) исключить из тренировки использование турников, брусьев и др. снарядов, а также исключить метание снарядов.
- 4. Тренировочные занятия проводить в температурном и световом диапазоне, утвержденным Роспотребнадзором.

Полигон, тренировочная дистанция

- 1. Местность и дистанция должны соответствовать возрастным особенностям детей.
- 2. Техническая сложность дистанции должна соответствовать уровню подготовленности детей.
- 3. Карты для тренировочных дистанций должны быть специальными для спортивного ориентирования (подготовленные в утвержденных знаках).
- 4. Перед прохождением обучающимися дистанции необходимо довести до их сведения информацию о границах полигона и действиях в случае потери ориентировки.
- 5. По возможности спланировать дистанцию таким образом, чтобы каждого обучающегося можно было видеть (контролировать) несколько раз.
- 6. Начинающие ориентировщики на дистанцию в незнакомой местности могут выходить только при наличии исправного компаса.
- 7. Не выпускать на дистанцию детей в спортивных трусах (шортах) и в майках с коротким рукавом.
- 8. Во время преодоления трассы путь движения не должен проходить по опасным местам (ж/д пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки и озера, непроходимые болота, обрывы и очень крутые склоны); по запретным для бега территориям (посевы, дачи, огороды и т.п.); через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистные сооружения и т.п.); через сплошные заросли крапивы, аралии и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм спортсменов.
- 9. Для предотвращения укуса клеща проводить осмотр одежды детей через 30-60 минут. Одежда в период активности клеща должна быть, желательно, из нейлона, брюки заправлены в носки или гетры-щитки, рубашка в брюки.

Требования по технике безопасности при перевозке транспортом

- 1. При перевозке детей рейсовыми автобусами, поездами, электричками, речными судами необходимо соблюдать правила пользования этими видами транспорта.
- 2. Во время перевозки детей необходимо предупреждать водителей транспорта, проводников вагонов, капитанов судов о посадке и высадке детей.
- 3. При перевозке детей младшего возраста в общественном транспорте группу более 10 человек должны сопровождать два руководителя.

Методическое обеспечение программы

- 1. Стенд «Первая доврачебная помощь»;
- 2. Стенд «Экологический туризм»;
- 3. Стенд «Увинская кругосветка»;
- 4. Стенд «Пешеходный туризм»;
- 5. Стенд «Лето туристическое»;
- 6. Стенд «Виды костров»;
- 7. Раздаточный материал: «Условные знаки топографических и спортивных карт», спортивные карты районных и республиканских соревнований;
- 8. Положения о районных и республиканских соревнованиях по спортивному туризму;
- 9. Фото и видео архив.

Список используемой литературы:

- 1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 2. Бардин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. М.: Просвещение», 1981. 205 с.
- 3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 252 с.
- 4. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. 192 с.
- 5. Виноградов Ю.Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Ленинград: Лениздат, 1988. 144 с.
- 6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1987. 240 с.
- 7. Емельянов Б.В. Экскурсоведение. М: Советский спорт, 2007. 216 с.
- 8. Квартальнов В.А. Туризм. М.: Финансы и статистика, 2002. 320 с.
- 9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990.
- 10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986. 241 с.
- 11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
- 12. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма. Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003. 94 с.
- 13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. 224 с.
- 14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.

Интернет источники:

- 1. www. Tourlib.net- Сайт "Всё о туризме туристическая библиотека". Посвящён проблемам развития туризма в мире и в Украине. Сайт создан с целью накопления и обмена информацией о туризме, туристическом бизнесе, отдыхе, путешествиях и рекреации, а также обсуждения проблем экономического и туристического образования.
- 2. <u>WWW. RUDETINTERESNO.INFO</u> сайт, на котором можно обнаружить массу информации теоретического характера по туризму.
- 3. www. тоurest.ru справочник по туризму.

Литература для детей:

- 1. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме. М: ЦРИБ «Турист», 1988.
- 2. Атлас «Тамбовская область», М., Изд. «Геодезии и картографии», 1985.
- 3. Историческое краеведение / Под. ред. Г.Н. Матюшина. М., Просвещение, 1975.
- 4. Илешин Б.В. Литературные тропинки отчего края. М., изд. Советская Россия. 1986 г.

- 5. Крайман М.И. У туристического костра: Сб. песен. М., 1997.
- 6. Муравьев Н.В. Из истории возникновения населенных пунктов Тамбовской области. Воронеж 1988 г.
- 7. Страницы истории Тамбовского края. Воронеж. Ц-Ч изд. 1986 г.
- 8. Штюрнер Ю.А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат. 1985. В справочник включены краткие сведения, которые могут пригодиться туристам при организации и проведении многодневных самодеятельных путешествий. В нем
- 9. даются практические советы и рекомендации о комплектовании группы, подготовке снаряжения, организации питания, передвижении и ориентировании на местности, оборудовании привалов и ночлегов, проведении общественно полезной работы и простейших наблюдений за природой, оказании первой доврачебной помощи, охране природы и памятников истории и культуры. Основное внимание уделяется наиболее массовым и популярным пешим, водным, лыжным и горным путешествиям І-ІІІ категорий сложности.

Интернет источники:

- 1. www. rulit.net чтение онлайн книги В. И. Сафонова «10 писем Робинзону». Автор рассказывает о том, как выжить в дикой природе в экстремальных условиях.
- 2. www. survinat.ru сайт «Выживание в дикой природе» это статьи, которые рассказывают, как быть готовым оказаться в дикой природе и умение выживать в экстремальных условиях.
- 3. www. yestravel.ru –энциклопедия туризма. В "Энциклопедии туризма" даны толкования и определения для терминов, слов, названий и т.д., употребляющихся в туризме, географии, картографии, спорте и во многих других сферах интересов и жизнедеятельности человека.
- 4. www. kisyar.ru советы туристам новичкам.
- 5. www. images.yandex.ru- советы туристу. 188 тысяч изображений.