

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
«ЮнТур»

Возраст обучающихся: 6-15 лет
Срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ЦВР:
Романова Т.В.

с. Покровское, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа творческого объединения «ЮнТур» 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 врача 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 N 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 программам 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 №11 «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, 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.

Вид программы: модифицированная

Уровень: общекультурный (ознакомительный), базовый

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся

обусловлена разнообразием видов деятельности, которое заложено в программе т/о «ЮнТур». В ходе обучения по программе обучающиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

Отличительные особенности программы: заключаются в использовании системы методов, способствующих получению воспитанниками комплексного представления о многогранности спортивного туризма, включающего в себя и маршруты, и дистанции. Нарастающая последовательность получения знаний и навыков – от похода выходного дня до специфики степенных и категорийных походов, от дистанций 1 класса до дистанций 3-4 классов, позволяет накопить необходимый опыт и прочно усвоить материал. В результате постепенного освоения этой программы у воспитанников появляется возможность совершенствовать своё спортивное мастерство, появляется стремление выполнить, а затем и повысить спортивные разряды.

Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Реализация программы в рамках одного туристского коллектива предполагает совместную деятельность разновозрастных групп, что способствует воспитанию коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, воспитывает умение жить и работать в коллективе, самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Актуальность обусловлена следующими факторами: заказом общества и государства на формирование здорового образа жизни, возросшим с интересом обучающихся к туристско-краеведческой деятельности, изучение истории родного края; потребностью обучающихся в общении, самореализации.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что занятия спортивным ориентированием и туризмом способствуют формированию активной жизненной позиции молодого человека. В туристских походах и на соревнованиях учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают жизненно ценные прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания, исследовательской работы и др. Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности:

взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств. Учащиеся должны уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия; правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона длительности и способа передвижения, вязать узлы; знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и правила безопасности. Всем вышесказанным обусловлена.

Цель: создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, укрепления их здоровья в процессе туристско-краеведческой деятельности, повышения интереса и профессионального мастерства, профессионального самоопределения через занятия спортивным туризмом и спортивным ориентированием.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
3. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
4. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.

4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Адресат программы. Программа рассчитана на возраст детей 6 - 15 лет.

Объем программы Программа рассчитана на 3 года:

1 год: 1 группа 144 часа – 2 раза в неделю по 2 часа.

2 группа 72 часа – 2 раза в неделю по 1 часу.

2 год: 144 часа – 2 раза в неделю по 2 часа.

3 год: 144 часа – 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие.

В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися. Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.

Используемые педагогические технологии - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Весь учебный процесс можно разделить на 2 периода:

- подготовительный;
- соревновательный.

Большое значение имеет подготовительный период. Основные его задачи:

- развитие выносливости, силы, скорости, гибкости и т.д.;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Задачи соревновательного периода:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Виды занятий занятие - игра, практические, соревнования, экскурсия, консультация.

Режим занятий.

1 год обучения: 1 группа 2 раза в неделю (2 часа) перерыв 15 мин.

2 группа 2 раза в неделю (1 час) перерыв 15 мин

2 год обучения: 2 раза в неделю (2 часа) перерыв 15 мин.

3 год обучения: 2 раза в неделю (2 часа) перерыв 15 мин.

Ожидаемые результаты освоения программы.

К концу первого года обучения:

Предметными результатами изучения программы является:

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 23хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.

- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

Личностными результатами изучения программы является:

- формирование следующих умений
- Формирование чувства гордости за свою родину.
- Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения программы является:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаковосимволических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

К концу второго года обучения:

Предметными результатами изучения программы является:

- После обучения на втором году дети совершают многодневный поход.
- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,
- Уметь выполнять различные вязки узлов,
- Уметь наводить самостоятельно переправы,
- Уметь организовать однодневный поход,
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
- самостоятельно участвовать в ориентировании

Личностными результатами изучения программы является формирование следующих умений:

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.

- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.
- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания

Метапредметными результатами изучения программы является:

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
- Использование знаковосимволических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

К концу третьего года обучения:

Предметными результатами изучения программы является:

- Участие в категорийном многодневном походе, либо в многодневном ПС, с последующим участием в городских соревнованиях.
- Умение самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода
- Умение самостоятельно разрабатывать маршрут похода
- Умение работать по должностям в группе
- Умение ориентироваться на местности в различных условиях
- Умение применять способы транспортировки пострадавшего;
- Умение выживать в экстремальных условиях;
- Умение определять размеры водоёмов;
- Умение применять различные переправы через реки;
- Умение применять свои знания в различных соревнованиях;
- Умение самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.
- Личностными результатами изучения программы является:
- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.

- Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина.
- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.
- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире
- Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта, нравственное сознание.
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта, спорта, творчества
- Метапредметными результатами изучения программы является:
- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Овладение умением продуктивно взаимодействовать
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии. Овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
- -Использование знаково-символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Формой подведения итогов реализации программы является:

1 год обучения – итоговая аттестация и пеший поход (поход выходного дня с проверкой туристических навыков);

2 год обучения – итоговая аттестация и пеший поход (самостоятельный выбор цели маршрута, с распределением ролей в группе, раскладкой продуктов и т. д.);

3 год обучения – итоговая аттестация и пеший поход (составление карты маршрута, самостоятельный выбор цели маршрута, набор группы, раскладкой продуктов и т. д.).

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.

Календарно-тематический план
1 год обучения
(1 группа 144 часа – 2 раза в неделю по 2 часа)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая подготовка	4	4	-
1.1	Введение	2	2	-
1.2	Туризм. Спортивный туризм	2	2	-
2	Туристская подготовка	12	6	6
2.1	Подготовка к походу выходного дня	2	1	1
2.2	Снаряжение	2	1	1
2.3	Туристский быт	2	1	1
2.4	Питание	2	1	1
2.5	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	6	2	2
3	Тактико-техническая подготовка	14	2	12
3.1	Снаряжение спортсмена	2	1	1
3.2	Тактика прохождения дистанций	4	1	3
3.3	Техника преодоления препятствий	8	-	8
4	Спортивное ориентирование и топография	14	5	9
4.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1
4.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1
4.3	Измерение расстояний	2	1	1
4.4	Способы ориентирования	4	1	3
4.5	Соревнования по ориентированию	4	1	3
5	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности	10	2	8
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.2	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	2	-	2
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3
5.4	Простейшие приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2
6.	Скалолазание	12	2	10
6.1	Техника безопасности	4	1	3
6.2	Технико-тактическая подготовка	8	1	7
7.	Общая и специальная физическая подготовка	78	2	76
7.1.	Общая физическая подготовка	40	1	39
7.2	Специальная физическая подготовка	38	1	37
	Итого:	144	23	121

Содержание программы 1 год обучения (144 ч.)

Раздел 1. Общая подготовка

Тема 1.1. Введение

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды на практические и теоретические занятия.

Тема 1.2. Туризм. Спортивный туризм

Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма. Спортивный туризм, его виды. Развитие спортивного туризма

Раздел 2. Туристская подготовка

Тема 2.1. Подготовка к походу выходного дня

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута ПВД. Поиск карт, схем.

Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для ПВД.

Тема 2.2. Снаряжение

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды рюкзаков, спальных мешков, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении.

Практические занятия:

- укладка рюкзака;
- подбор и подгонка снаряжения;
- установка палатки;
- комплектование и подготовка снаряжение к походу;
- уход за снаряжением.

Тема 2.3. Туристский быт

Понятие о биваке. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Практические занятия:

- организация обеденного привала на маршруте;
- выбор места для бивака;
- заготовка дров, выбор места для костровища, оборудование костровища;
- разведение костра;
- приготовление чая на костре;
- установка палатки.

Тема 2.4. Питание

Продукты, пригодные для питания в походе выходного дня. Упаковка продуктов. Понятие о герметичной упаковке. Составление меню ПВД. Съедобные растения.

Практические занятия:

- составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов;
- определение продуктов по внешнему виду;
- закупка, фасовка и упаковка продуктов;
- приготовление обеда на костре;
- поиск съедобных растений.

Тема 2.5. Обеспечение безопасности и жизнедеятельности

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Практические занятия:

- моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

Раздел 3.Тактико-техническая подготовка

Тема 3.1. Снаряжение спортсмена

Знакомство с страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Правила использования. Снаряжение для лыжных туристских соревнований. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: проводник, восьмерка, встречный. Их применение.

Практические занятия:

- одевание и блокировка страховочной системы;
- маркировка веревки;
- подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям;
- вязка узлов;
- тренировка работы с карабинами.

Тема 3.2. Тактика прохождения дистанций

Понятие о тактике соревнований. Тактические действия спортсмена на старте, на дистанции, на финише. Раскладка сил на дистанции. Действия спортсмена при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия:

- отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму;
- анализ и разбор соревнований.

Тема 3.3. Техника преодоления препятствий

Препятствия, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления.

Практические занятия:

- переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка», «путаница», «бурелом»;

- преодоление склонов: подъем, спуск спортивным способом;
- техника свободного лазания.

Раздел 4. Спортивное ориентирование и топография

Тема 4.1. Топографическая и спортивная карта

Знакомство с картой. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

- словесное описание ориентиров, их изображение на карте;
- игры и упражнения на запоминание условных знаков;
- сопоставление карты с местностью;
- ориентирование вдоль линейных ориентиров;
- чтение объектов с линейных ориентиров;
- выбор оптимального пути движения;
- занятия на местности по спортивным картам;
- игры и упражнения с использованием спортивных карт.

Тема 4.2. Компас. Работа с компасом

Знакомство с компасом. Правила обращения с компасом. Определение сторон света. Определение азимута по карте и на местности.

Практические занятия:

- диктант на понимание сторон света;
- упражнения по определению азимута, снятие его с карты;
- игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.).

Тема 4.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер.

Практические занятия:

- определение расстояния по карте;
- измерение длины шага;
- упражнение по отработке автоматизма при счете шагов;
- измерение различных отрезков на местности шагом;
- упражнения по определению расстояния «на глаз»;
- определение расстояния по карте;
- работа с масштабом.

Тема 4.4. Способы ориентирования

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель, ориентир маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.

Практические занятия:

- упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности;
- определение точки стояния;
- движение с картой на местности, движение по легенде;
- ориентирование на лыжах.

Тема 4.5. Соревнования по ориентированию

Виды соревнований по ориентированию. Подготовка к соревнованиям. Снаряжение спортсмена ориентировщика.

Практические занятия:

- подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию;
- тесты контрольные.

Раздел 5. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности

Тема 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Практические занятия:

- прохождение врачебного контроля;
- ведение дневника самоконтроля.

Тема 5.2. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия:

- оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему;
- обработка ран, наложение повязки, при ушибах, растяжениях, вывихах, ожогах и обморожениях;
- тесты по медицине.

Тема 5.4. Простейшие приемы транспортировки пострадавшего

Понятие о транспортировке пострадавшего. Изготовление носилок из жердей и штормовок. Правила транспортировки.

Практические занятия:

- изготовление носилок при помощи жердей и штормовок;
- транспортировка пострадавшего на носилках, на руках.

Раздел 6. Скалолазание

Тема 6.1. Техника безопасности

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

Тема 6.2. Техничко-тактическая подготовка

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение. Использование. Приёмы и этапы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса-особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 7.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры - Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, охота на лис, «вышибала», «охотники и утки», «чай, чай – выручай», следопыты.

Легкая атлетика

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 500м до 6 км. Бег «в гору». Марш – броски и туристские походы. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Преодоление навесных переправ на скорость. Лазанье на скорость. Упражнения на турнике.

Календарно-тематический план
1 год обучения
(2 группа 72 часа – 2 раза в неделю по 1 часу)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая подготовка	2	2	-
1.1	Введение	1	1	-
1.2	Туризм. Спортивный туризм	1	1	-
2	Туристская подготовка	6	3	3
2.1	Подготовка к походу выходного дня. Снаряжение.	2	1	1
2.2	Туристский быт. Питание.	2	1	1
2.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	2	1	1
3	Тактико-техническая подготовка	7	2	5
3.1	Снаряжение спортсмена	2	1	1
3.2	Тактика прохождения дистанций	3	1	2
3.3	Техника преодоления препятствий	2	-	2
4	Спортивное ориентирование и топография	8	4	4
4.1	Топографическая и спортивная карта.	2	1	1
4.2	Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний.	2	1	1
4.3	Способы ориентирования. Соревнования по ориентированию.	4	2	2
5	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности	5	1	4
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	-	1
5.2	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	1	-	1
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
5.4	Простейшие приемы транспортировки пострадавшего	1	-	1
6.	Скалолазание	6	2	4
6.1	Техника безопасности	2	1	2
6.2	Технико-тактическая подготовка	4	1	2
7.	Общая и специальная физическая подготовка	38	2	36
7.1.	Общая физическая подготовка	15	1	14
7.2	Специальная физическая подготовка	23	1	22
	Итого:	72	16	56

Содержание программы 1 год обучения (72 ч.)

Раздел 1. Общая подготовка

Тема 1.1. Введение

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды на практические и теоретические занятия.

Тема 1.2. Туризм. Спортивный туризм

Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма. Спортивный туризм, его виды. Развитие спортивного туризма

Раздел 2. Туристская подготовка

Тема 2.1. Подготовка к походу выходного дня. Снаряжение.

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута ПВД. Поиск карт, схем.

Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для ПВД.

Снаряжение.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды рюкзаков, спальных мешков, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении.

Практические занятия:

- укладка рюкзака;
- подбор и подгонка снаряжения;
- установка палатки;
- комплектование и подготовка снаряжение к походу;
- уход за снаряжением.

Тема 2.2. Туристский быт. Питание.

Понятие о биваке. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Практические занятия:

- организация обеденного привала на маршруте;
- выбор места для бивака;
- заготовка дров, выбор места для костровища, оборудование костровища;
- разведение костра;
- приготовление чая на костре;
- установка палатки.

Питание.

Продукты, пригодные для питания в походе выходного дня. Упаковка продуктов. Понятие о герметичной упаковке. Составление меню ПВД. Съедобные растения.

Практические занятия:

- составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов;
- определение продуктов по внешнему виду;
- закупка, фасовка и упаковка продуктов;
- приготовление обеда на костре;
- поиск съедобных растений.

Тема 2.3. Обеспечение безопасности и жизнедеятельности

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Практические занятия:

- моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

Раздел 3.Тактико-техническая подготовка

Тема 3.1. Снаряжение спортсмена

Знакомство с страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Правила использования. Снаряжение для лыжных туристских соревнований. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: проводник, восьмерка, встречный. Их применение.

Практические занятия:

- одевание и блокировка страховочной системы;
- маркировка веревки;
- подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям;
- вязка узлов;
- тренировка работы с карабинами.

Тема 3.2. Тактика прохождения дистанций

Понятие о тактике соревнований. Тактические действия спортсмена на старте, на дистанции, на финише. Раскладка сил на дистанции. Действия спортсмена при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия:

- отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму;
- анализ и разбор соревнований.

Тема 3.3. Техника преодоления препятствий

Препятствия, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления.

Практические занятия:

- переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка», «путаница», «бурелом»;

- преодоление склонов: подъем, спуск спортивным способом;
- техника свободного лазания.

Раздел 4. Спортивное ориентирование и топография

Тема 4.1. Топографическая и спортивная карта

Знакомство с картой. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

- словесное описание ориентиров, их изображение на карте;
- игры и упражнения на запоминание условных знаков;
- сопоставление карты с местностью;
- ориентирование вдоль линейных ориентиров;
- чтение объектов с линейных ориентиров;
- выбор оптимального пути движения;
- занятия на местности по спортивным картам;
- игры и упражнения с использованием спортивных карт.

Тема 4.2. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний

Знакомство с компасом. Правила обращения с компасом. Определение сторон света. Определение азимута по карте и на местности.

Практические занятия:

- диктант на понимание сторон света;
- упражнения по определению азимута, снятие его с карты;
- игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.).

Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер.

Практические занятия:

- определение расстояния по карте;
- измерение длины шага;
- упражнение по отработке автоматизма при счете шагов;
- измерение различных отрезков на местности шагом;
- упражнения по определению расстояния «на глаз»;
- определение расстояния по карте;
- работа с масштабом.

Тема 4.3. Способы ориентирования. Соревнования по ориентированию.

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель, ориентир маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.

Практические занятия:

- упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности;
- определение точки стояния;
- движение с картой на местности, движение по легенде;
- ориентирование на лыжах.

Виды соревнований по ориентированию. Подготовка к соревнованиям. Снаряжение спортсмена ориентировщика.

Практические занятия:

- подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию;
- тесты контрольные.

Раздел 5. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности

Тема 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Практические занятия:

- прохождение врачебного контроля;
- ведение дневника самоконтроля.

Тема 5.2. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия:

- оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему;
- обработка ран, наложение повязки, при ушибах, растяжениях, вывихах, ожогах и обморожениях;
- тесты по медицине.

Тема 5.4. Простейшие приемы транспортировки пострадавшего

Понятие о транспортировке пострадавшего. Изготовление носилок из жердей и штормовок. Правила транспортировки.

Практические занятия:

- изготовление носилок при помощи жердей и штормовок;
- транспортировка пострадавшего на носилках, на руках.

Раздел 6. Скалолазание

Тема 6.1. Техника безопасности

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

Тема 6.2. Техничко-тактическая подготовка

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение. Использование. Приёмы и этапы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса-особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 7.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры - Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, охота на лис, «вышибала», «охотники и утки», «чай, чай – выручай», следопыты.

Легкая атлетика

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 500м до 6 км. Бег «в гору». Марш – броски и туристские походы. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Преодоление навесных переправ на скорость. Лазанье на скорость. Упражнения на турнике.

Календарно-тематический план
2 год обучения
(144 часа – 2 раза в неделю по 2 часа)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая подготовка	4	4	-
1.1	История развития туризма в России и РО	2	2	-
1.2	Туристские возможности родного края. Маршруты	2	2	-
2	Туристская подготовка	12	6	6
2.1	Организация, подготовка и анализ похода	2	1	1
2.2	Снаряжение	2	1	1
2.3	Туристский быт	2	1	1
2.4	Питание	2	1	1
2.5	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	6	2	2
3	Тактико-техническая подготовка	14	2	12
3.1	Снаряжение спортсмена	2	1	1
3.2	Тактика прохождения дистанций	4	1	3
3.3	Техника преодоления препятствий	8	-	8
4	Спортивное ориентирование и топография	14	5	9
4.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1
4.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1
4.3	Измерение расстояний	2	1	1
4.4	Способы ориентирования	4	1	3
4.5	Соревнования по ориентированию	4	1	3
5	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности	10	2	8
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.2	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	2	-	2
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3
5.4	Простейшие приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2
6.	Скалолазание	12	2	10
6.1	Техника безопасности	4	1	3
6.2	Технико-тактическая подготовка	8	1	7
7.	Общая и специальная физическая подготовка	78	2	76
7.1.	Общая физическая подготовка	40	1	39
7.2	Специальная физическая подготовка	38	1	37
	Итого:	144	23	121

Содержание программы 2 год обучения

Раздел 1. Общая подготовка

Тема 1.1. История развития туризма в России. Традиции

Знаменитые русские путешественники, история освоения России. История развития туризма в России, в республике, в городе. Традиционные виды туризма, получившие развитие в РХ.

Тема 1.2. Туристские возможности родного края. Маршруты

Природные условия их влияние на возможности занятием туризмом. Исторические и природные памятники республики. Охраняемые территории и правила посещения их. Обзор основных туристских маршрутов по республике.

Раздел 2. Туристская подготовка

Тема 2.1. Организация, подготовка и анализ похода

Практическое занятие:

- составление план - графика 1-2х дневного похода;
- заполнение маршрутной документации;
- составление сметы расходов;
- распределение обязанностей в группе;
- подбор снаряжения, продуктов и медикаментов;
- составление отчета похода.

Тема 2.2. Туристское снаряжение

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Распределение группового и специального снаряжения. Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топор, пила, посуда и т.д. Правила безопасного пользования топором, пилой, лопатой.

Практические занятия:

- установка различных видов палаток;
- комплектование и подготовка снаряжения к походу;
- уход за снаряжением;
- ремонт снаряжения;
- работа топором, пилой.

Тема 2.3. Туристский быт

Организация и фронт бивачных работ в 2-х дневном походе. Организация ночлегов в помещении (избушка, приют). Правила пользования печкой. Организация дежурства по кухне и за печкой.

Практические занятия:

- разведение костра в зимнем походе и оборудование места для приема пищи;
- разжигание и пользование печкой;
- валка «сушины» и заготовка дров;
- дежурство по кухне и по уходу за печкой;
- оборудование бивака в 2-х дневном походе.

Тема 2.4. Питание

Организация питания в 2-х дневном походе. Набор продуктов зависимости от характера похода и времени года. Составление меню. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Питьевой режим на маршруте. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре и на печке.

Практические занятия:

- составление меню в зависимости от характера похода и времени года;
- закупка, фасовка и упаковка продуктов;
- приготовление пищи на костре и на печке;
- приготовление чая в зимних условиях.

Тема 2.5. Обеспечение безопасности и жизнедеятельности

Опасности в туризме субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных

и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой

и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Аварийный набор. Условия, в которых участник может остаться один. Действия участника заблудившегося в лесу. Умение преодолевать чувства безысходности и отчаяния. Добывание пищи и разведение костра. Устройство навесов и других простейших укрытий.

Практические занятия:

- устройство простейших укрытий и навесов;
- моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

Раздел 3.Тактико-техническая подготовка спортсмена

Тема 3.1. Снаряжение спортсмена

Практические занятия:

- одевание и блокировка страховочной системы;
- маркировка веревки;
- подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям.

Тема 3.2. Тактика преодоления дистанций

Тактика командного прохождения дистанции. Понятие о «сквозном» прохождении

дистанции. Взаимопомощь на дистанции. Выполнение тактической установки тренера.

Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия:

- отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму;
- анализ и разбор соревнований.

Тема 3.3. Техника преодоления препятствий

Препятствия, встречающиеся на дистанциях II класса соревнований по спортивному туризму.

Практические занятия:

- отработка переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) с самостраховкой по перилам, по веревке с перилами, в брод, по кочкам, гатям из жердей, маятник, навесная переправа;
- отработка преодоление склонов: с альпенштоком, с использованием веревки;
- подъем, спуск, траверс склонов по перилам с самостраховкой;
- организация командных перил на подъеме по склону, при спуске по склону и траверсе, при переправе через бревно;
- техника свободного лазания;
- совершенствование техники вязки узлов: прямой, встречный, восьмерка, простой проводник, булинь, штык, стремя, академический, брамшкотовый, грепвайн, ткацкий, проводник среднего, схватывающие (прусика, мошара).

Раздел 4. Спортивное ориентирование и топография

Тема 4.1. Топографическая и спортивная карта

Практические занятия:

- игры и упражнения на запоминание условных знаков;
- сопоставление карты с местностью;
- ориентирование вдоль линейных ориентиров;
- чтение объектов с линейных ориентиров;
- выбор оптимального пути движения;
- занятия на местности по спортивным картам;
- игры и упражнения с использованием спортивных карт.

Тема 4.2. Компас. Работа с компасом

Определение азимута по карте и на местности. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Взятие азимута на предмет. Способы выдерживания азимута. Движение через промежуточные ориентиры. Приемы обхода препятствий.

Практические занятия:

- упражнения по определению азимута, снятие его с карты;
- тренировка на прохождение азимутальных отрезков, через контрольные ориентиры.

Тема 4.3. Измерение расстояний

Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета.

Практические занятия:

- определение расстояния по карте;
- измерение длины шага;
- упражнение по отработке автоматизма при счете шагов;
- измерение различных отрезков на местности шагом;
- упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

Тема 4.4. Способы ориентирования

Ориентирование карты относительности местности и компаса. Способы определения точки стояния на карте. Движение по легенде.

Практические занятия:

- упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности;
- определение точки стояния;
- движение с картой на местности, движение по легенде.

Тема 4.5. Соревнования по ориентированию

Техническая информация о дистанции. Отметка на КП. Выход на КП с различных привязок. Уход с КП. Выбор оптимального пути, анализ пути движения.

Практические занятия:

- подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел 5. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь

Тема 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Практические занятия:

- прохождение врачебного контроля;
- ведение дневника самоконтроля.

Тема 5.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Виды травм и заболеваний и меры по оказанию первой доврачебной помощи.

Понятия о

лангете, шине, изготовление их из подручных средств. Пищевые отравления. Антисептическая обработка ран, наложение повязок, жгута.

Практические занятия:

- оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему;
- определение травмы, заболевания по признакам.

Тема 5.2. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий

физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при

различных видах травм. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые

отравления.

Практические занятия:

- оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему;
- обработка ран, наложение повязки, при ушибах, растяжениях, вывихах, ожогах и обморожениях;
- тесты по медицине.

Тема 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения.

Транспортировка на веревке, волокушах. Изготовление волокуш из лыж.

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Практические занятия:

- изготовление носилок, волокуш;
- разучивание различных видов транспортировки пострадавшего;

Раздел 6. Скалолазание

Тема 6.1. Техника безопасности

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

Тема 6.2. Техничко-тактическая подготовка

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение. Использование. Приёмы и этапы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса-особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 7.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры - Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, охота на лис, «вышибала», «охотники и утки», «чай, чай – выручай», следопыты.

Легкая атлетика

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Развитие качеств, необходимых для участия в соревнованиях по спортивному туризму, по преодолению туристской полосы, посредством специальных физических упражнений.

Календарно-тематический план
3 год обучения
(144 часа – 2 раза в неделю по 2 часа)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая подготовка	4	4	-
1.1	Виды туризма, их особенности и перспективы развития в регионе	2	2	-
1.2	Спортивный туризм. Соревнования спортсменов-виды и классификация	2	2	-
2	Туристская подготовка	12	6	6
2.1	Организация, подготовка и анализ похода	2	1	1
2.2	Снаряжение	2	1	1
2.3	Туристский быт	2	1	1
2.4	Питание	2	1	1
2.5	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	6	2	2
3	Тактико-техническая подготовка	14	2	12
3.1	Снаряжение спортсмена	2	1	1
3.2	Тактика прохождения дистанций	4	1	3
3.3	Техника преодоления препятствий	8	-	8
4	Спортивное ориентирование и топография	14	5	9
4.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1
4.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1
4.3	Измерение расстояний	2	1	1
4.4	Способы ориентирования	4	1	3
4.5	Соревнования по ориентированию	4	1	3
5	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности	10	2	8
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.2	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	2	-	2
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3
5.4	Простейшие приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2
6.	Скалолазание	12	2	10
6.1	Техника безопасности	4	1	3
6.2	Технико-тактическая подготовка	8	1	7
7.	Общая и специальная физическая подготовка	78	2	76
7.1.	Общая физическая подготовка	40	1	39
7.2	Специальная физическая подготовка	38	1	37
	Итого:	144	23	121

Содержание программы

3 год обучения

Раздел 1. Общая подготовка

Тема 1.1. Виды туризма, их особенности и перспективы развития в регионе

Виды туризма, включенные в Единую Всероссийскую спортивную классификацию: пешеходный, горный, водный, велосипедный и т.д. Пограничные виды спорта. Их особенности и перспективы развития в регионе.

Тема 1.2. Спортивный туризм. Соревнования спортсменов - виды и классификация

Место и роль туристского многоборья в развитие спортивного туризма. Соревнования туристов, их классификация по видам, структуре, масштабу. Классификация дистанций.

Раздел 2. Туристская подготовка

Тема 2.1. Организация и подготовка похода

Выбор района путешествия. Составление плана подготовки к походу. Виды маршрутов. Заявочная документация для совершения категорийного похода. Хозяйственная и техническая подготовка к походу.

Практические занятия:

- подготовка к совершению категорийного похода;
- разработка маршрута, графика движения по дням, запасного и аварийного вариантов. Хозяйственная и техническая подготовка к походу;
- проверка личной и групповой готовности.

Тема 2.2. Снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Основные требования к снаряжению: малый вес и объем, теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство пользования, надежность в работе. Знакомство с лучшими образцами, их характеристики, преимущества и недостатки. Материалы используемые, для изготовления снаряжения.

Практические занятия:

- установка, сборка и разборка группового туристского снаряжения используемое в различных видах туризма.

Тема 2.3. Туристский быт

Привалы и ночлеги в многодневном походе категорийном походе, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, погоды, физического и морального состояния участников. Факторы, влияющие на выбор места для бивака. Организация бивачных работ в зависимости от погоды, времени суток и состояния участников.

Практические занятия:

- решение ситуационных задач по периодичности привалов и организации ночлегов в различных видах туризма в зависимости от условий похода.

Тема 2.4. Питание

Организация питания в многодневном категорийном походе. Значение и особенности питания многодневном категорийном походе. Калорийность и пищевая ценность продуктов. Состав пищевых продуктов.

Практические занятия:

- расчет калорийности дневного рациона и составление меню, списка продуктов на день, на весь поход в различных вариантах.

Тема 2.5 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций. Возможные экстремальные ситуации и их характеристика: болезнь участника, отставание участника, потеря важного общественного и личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, плохие погодные условия, физическое и моральное перенапряжение и т. д. Пути и способы выхода из экстремальной ситуации. Действия группы при: потере ориентировки, при наличии тяжело больного, при отставании участника, при потере важного снаряжения и т.д.. Решительность и настойчивость группы за сохранение жизнеобеспечения. Эвакуация людей, снаряжения, продуктов, недопущение паники, оказание экстренной медицинской помощи. Оценка создавшейся ситуации и принятие решения по дальнейшим действиям. Выбор и сохранение дальнейшего направления движения при отсутствии карты и компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения направления движения. Движение по тропам и дорогам, вдоль рек к населенному пункту. Выход к населенному пункту зимой.

Практические занятия:

- отработка действий группы в условиях имитирующих экстремальную ситуацию, строительство временных укрытий;
- подготовка и разжигание костра типа «нодья».

Раздел 3.Тактико-техническая подготовка

Тема 3.1. Снаряжение спортсмена

Блоки и полиспасты, зажимы, спусковые устройства, ролики, кошки, ледорубы, каски. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Уход, ремонт и контроль за снаряжением.

Тема 3.2. Тактика прохождения дистанции

Тактика преодоления препятствий командой, лично спортсменом в зависимости от условий соревнований. Действия первого и замыкающего. Определение порядка движения. Взаимозаменяемость и корректировка тактических схем прохождения препятствий.

Практические занятия:

- выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации.

Тема 3.3. Техника преодоления препятствий

Отработка техники преодоления заболоченного участка по жердям, кочкам. Переправа маятником. Отработка техники спуска, подъема, траверса склона с организацией перил. Преодоление крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Подъем и спуск по вертикальным перилам. Организация командной страховки. Организация и преодоление навесной переправы, переправы по веревке с перилами. Укладка бревна и организация переправы по нему. Переправа по бревну способом «маятник». Движение в связках, организация станций. Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки. Организация полиспаста, карабинного тормоза. Узел УИАА, Бахмана, Гарда.

Раздел 4. Спортивное ориентирование и топография

Тема 4.1. Топографическая и спортивная карта

Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, крутизна склонов и т.д).

Практические занятия:

- выбор и описание по карте оптимального пути;
- определение характера местности по карте;
- развитие навыков чтения, запоминание и привязки к местности картографического материала.

Тема 4.2. Способы ориентирования

Выбор тактики ориентирования. Выбор ориентиров по карте и на местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Особенности ориентирования в лесной местности.

Тема 4.3. Соревнования по ориентированию

Практические занятия:

- совершенствование тактико-технических приемов и способов ориентирования, моделирование соревновательных ситуаций;
- участие в соревнованиях по ориентированию;
- анализ и разбор результатов.

Тема 4.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, пере - тренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Практические занятия:

- прохождение врачебного контроля;
- ведение дневника самоконтроля.

Тема 5.2. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Первая медицинская помощь при: переломах, ранах, кровотечениях, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, удушье, сотрясении мозга, обмороке, шоковом состоянии, переутомлении, обморожении и переохлаждении. Оценка общего состояния, места и характера повреждения. Глубокие и рваные раны, повреждения кровеносных сосудов, внутренние кровотечения. Обработка раны и остановка кровотечения.

Практические занятия:

- освоение и отработка способов наложения жгута и шин;
- приемы искусственного дыхания и закрытого массажа сердца;
- измерение пульса и артериального давления.

Тема 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего через различные препятствия. Изготовление транспортировочных средств из подручных материалов.

Практические занятия:

- изготовление носилок и волокуш;
- транспортировка пострадавшего по пересеченной местности, по навесной переправе, по бревну;
- подъем и спуск пострадавшего по склону на «несущем», на носилках с сопровождающим.

Раздел 6. Скалолазание

Тема 6.1. Техника безопасности

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приёмы страховки.

Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки.

Тема 6.2. Техничко-тактическая подготовка

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение. Использование. Приёмы и этапы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса-особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Раздел 7.Общая и специальная физическая подготовка

Тема 7.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка канат, шест, лестница скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш – броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами – ми на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег прыжки и прыжки по ступенькам в

заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол – со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в пре - одолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из - за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, на - зад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением

мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении.
Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Материально-техническая база.

Для реализации программы необходимо следующее минимальное снаряжение:

Материально-техническая база, необходимая для работы по программе	Материально-техническая база, имеющаяся для работы по программе
Спортивный зал	Спортивный зал
Компас- 6 шт.	Компас – 3 шт.
Палатка 3-4-местная – 6 шт.	Палатка 3-4-местная – 3 шт.
Секундомер – 2 шт.	Секундомер – 1 шт.
Костровое оборудование - 1 шт	Костровое оборудование - 1 шт
Системы – 15 шт.	Системы - 18 шт.
Пантин – 2 шт.	Пантин – 2 шт.
Рюкзак 80-100 л. – 2 шт.	Рюкзак 80-100 л. – 2 шт.
Спальный мешок – 15 шт.	Спальный мешок – 15 шт.
Коврик – 15 шт.	Коврик – 15 шт.
ФСУ восьмерка – 15шт.	ФСУ восьмерка – 8 шт.
Карабины – 45 шт.	Карабины - 30
Жумар – 15шт.	Жумар – 8 шт
Спусковое устройство – 2 шт.	Спусковое устройство – 1 шт.
Веревка Ø 10 мм. – 200м	Веревка Ø 10 мм. – 100м
Веревка Ø 6 мм. -50м	Веревка Ø 6 мм. -50м – 1шт.
Веревка основная – 40м. 3 шт	Веревка основная – 40м. 1 шт
Блок ролик двойной дюралевый – 4 шт.	Блок ролик двойной дюралевый – 1шт.
Блок ролик одинарный дюралевый – 6 шт.	Блок ролик одинарный дюралевый – 3шт.
Зажим кроль – 4 шт	Зажим кроль – 2 шт
Карабин муфтовый – 20 шт.	Карабин муфтовый – 10 шт.
Каска альпинистская – 15 шт	Каска альпинистская – 7 шт
Гимнастические маты – 10шт.	Гимнастические маты – 5 шт

Техника безопасности

Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся.

Общие правила техники безопасности:

1. В творческое объединение (ТО) допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;
2. Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
3. До и после занятий необходимо проветривать помещение.
4. Бережно относиться к имуществу, находящемуся в помещении.
5. В занимаемом помещении находиться в сменной обуви, без головного убора.

Техника безопасности во время работы:

1. Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
2. Без разрешения педагога не включать теле-, видеоаппаратуру.
3. Использовать электророзетки только по назначению.
4. О неисправности аппаратуры сообщать педагогу.
5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.

Требования безопасности при аварийных ситуациях:

1. При прекращении подачи электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить электрооборудование из сети (розетки), покинуть помещение.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Методическое обеспечение образовательного процесса

Основные принципы обучения, предусмотренные Программой:

- Природосообразность - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.
- Наглядность – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.
- Системность – проведение занятий в определенной последовательности и системе.
- Гуманизация воспитательного процесса – построение занятий с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.
- Соревновательность всего образовательно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса стимулирует активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование и самовоспитание обучающихся.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие методы: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации Программы «Спортивный туризм» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- дидактический рассказ – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- описание – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;
- беседа – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;
- разбор – форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;
- инструктирование – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;
- распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;
- метод опосредованной наглядности – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения.

На начальном этапе активно используются игровые формы обучения.

Используется также методика «погружения» подростков в образовательно-воспитательную проблему (учебно-тренировочный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективное – командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей – конкретного спортивного результата (место выступления на дистанции, прохождение туристского спортивного маршрута, место, занятое в игре или конкурсе и т.п.).

При решении вопросов, связанных с индивидуальной нагрузкой (весовые и объемные параметры, интенсивность тренировок) строго соблюдается дифференцированный подход к воспитанникам.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, соревнования, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов, участия в соревнованиях, туристических слетах. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д. В ходе зачетных мероприятий контролируется том числе и степень сформированности у воспитанников главных качеств, необходимых туристу-спортсмену, таких как:

- Скоростное мышление - умение в сжатое время оценить сложившуюся ситуацию (поставленную задачу) и принять оптимальное решение. Например, за ограниченное время (порядка 30 с) определить крутизну склона скального участка, необходимое количество веревок для его преодоления командой, места организации страховки или перечислить возможные места организации навесной переправы на ограниченном участке и дать их оценку. При этом целесообразно учитывать не время ответа каждого, а полноту и четкость ответа в заранее заданное время.
- Реакция - быстрые правильные действия при неожиданно меняющейся обстановке. Проверкой могут быть, например, действия страхующего при внезапном срыве идущего (с обязательным обеспечением безопасности).
- Скоростная выносливость - способность с предельной скоростью преодолевать значительные по длине участки сложного рельефа, переправ, скальных участков. При этом фиксируется время прохождения и может оцениваться как групповое, так и индивидуальное преодоление.
- Общефизическая подготовленность - способность членов команды выдерживать нагрузки на выступлениях и тренировках. Этот параметр в значительной мере поддается совершенствованию при регулярных тренировках.
- Техническая подготовленность - умение в кратчайший срок преодолевать сложные участки с применением специального снаряжения (или без его применения при условии обеспечения безопасности), владение различными техническими приемами. Проверяется путем пробного прохождения различных этапов. Оценивается по минимальному количеству штрафов.
- Тактическая подготовленность - умение выбирать правильную последовательность движения и выполнения приемов, использования снаряжения при прохождении дистанции с целью достижения наилучших результатов. К тактической подготовленности относятся: выбор оптимального пути движения, согласованность действий участников, взаимозаменяемость, правильный подбор и использование снаряжения, правильная оценка различных участков и способов

их прохождения, оценка времени на прохождение отдельных участков.

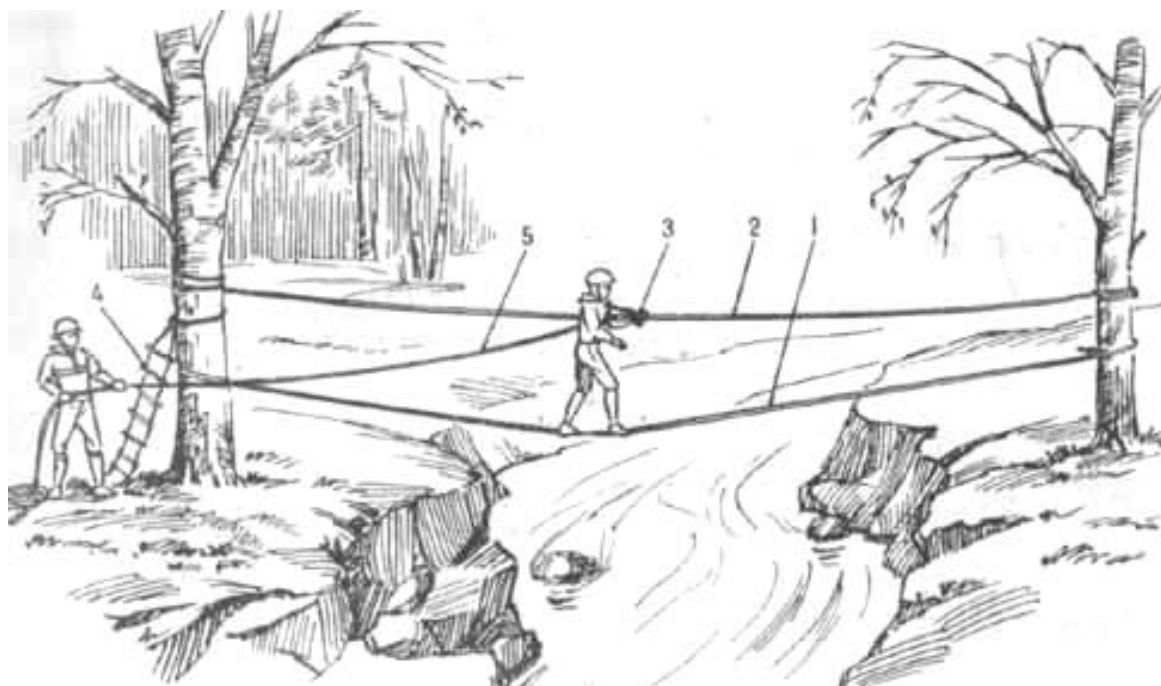
- Морально-психологическая устойчивость - способность показывать во время соревнований максимально возможные для себя результаты. Отсутствие эмоциональных срывов, устойчивость к внешним воздействиям, возможность положительно влиять на товарищей по команде.

Страховка при переправах



Страховка при переправе вброд:

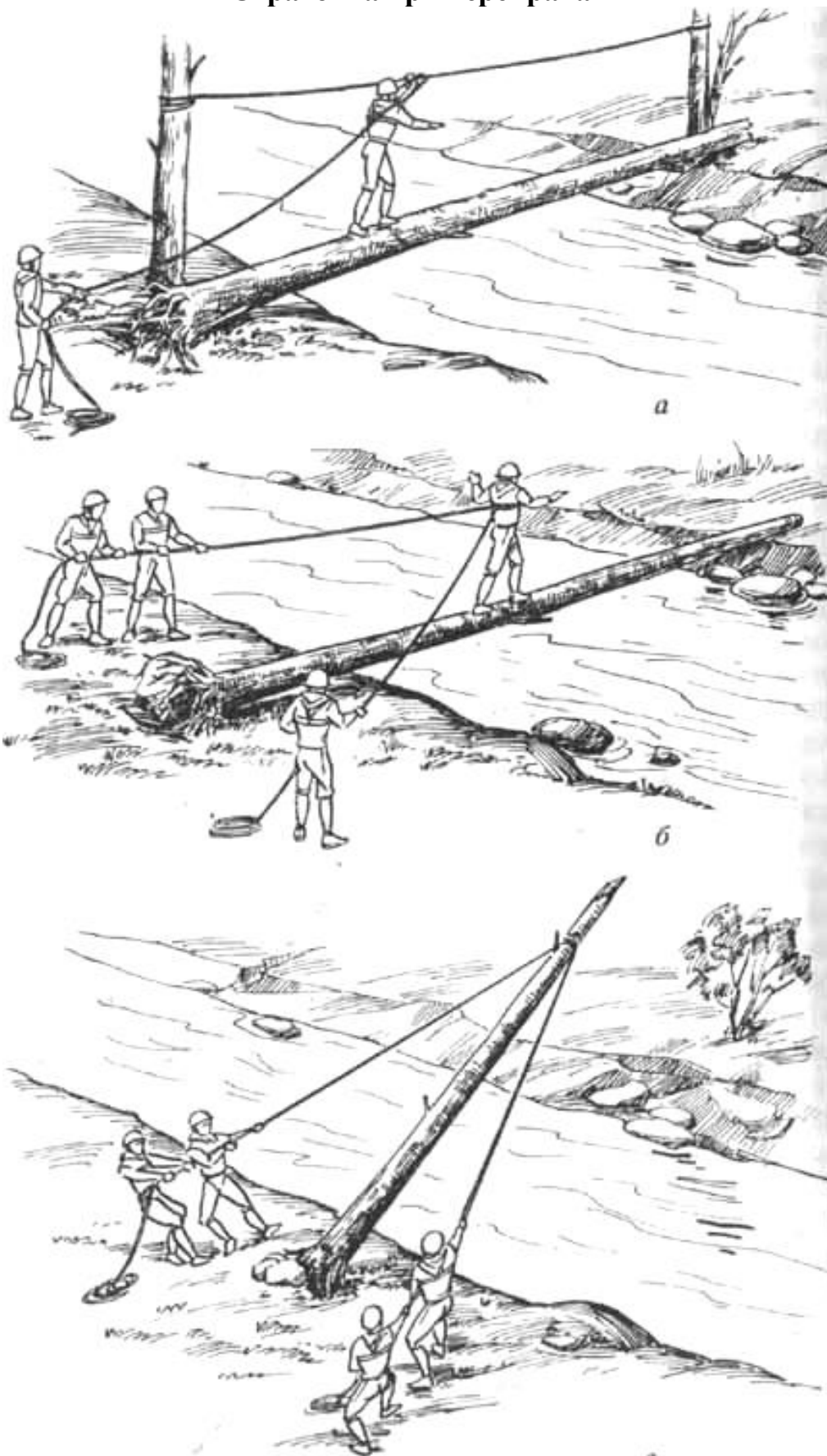
1 - страховочная веревка; 2 – транспортировочная



Переправа по веревке с перилами:

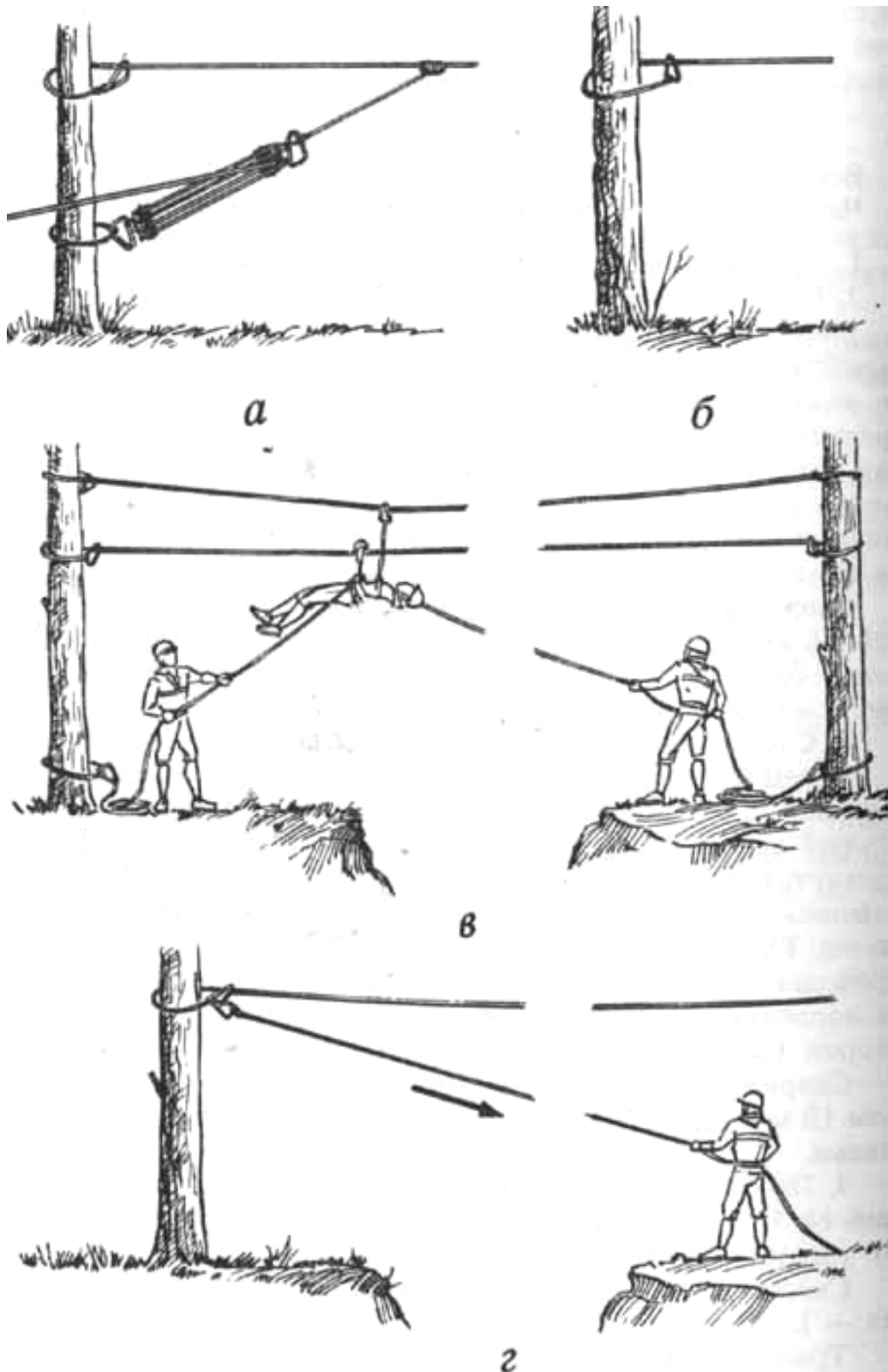
1 - рабочая веревка; 2 - перила; 3 - петля со скользящим карабином; 4 - лесенка для подъема; 5 - транспортировочная вспомогательная веревка.

Страховка при переправах



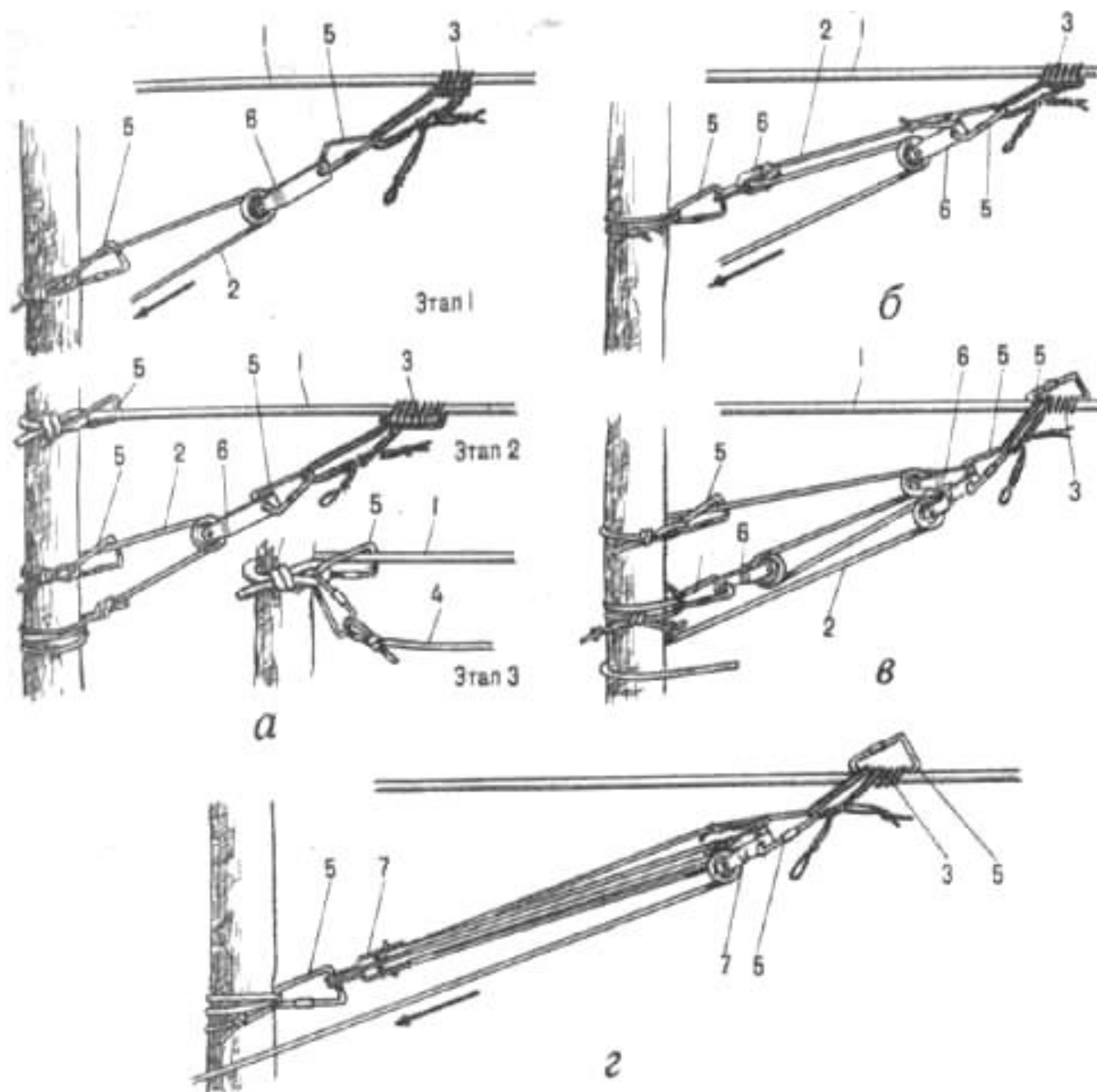
Переправа через реку/овраг по бревну

Страховка при переправах



Технические приемы на навесной переправе:
а - натяжение переправы; б - закрепление веревки; в - движение участников; г - снятие веревки

Страховка при переправах



Натяжение веревки навесной переправы:

а - одним блоком: I этап - натяжение; II этап - закрепление; III этап - снятие; б-в - двумя блоками; г - полиспастом;

Приемы, обеспечивающие безопасность (памятка для туриста)

Командная страховка, самостраховка, судейская страховка.

Страховка - комплекс мероприятий, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке.

Для страховки (самостраховки) применяются **обвязки (системы), веревки, карабины, крючья.**

Крепление веревок производится с помощью **узлов**. В самых различных ситуациях можно обойтись относительно небольшим количеством узлов, но в завязывании их требуется достичь полного автоматизма. Необходимо знать следующие узлы: **проводник, двойной проводник, срединный проводник, восьмерка, булинь, брамшкотовый, прямой, академический, встречный, схватывающие: пруссик, австрийский, Бахмана (карабинный), стремя.**

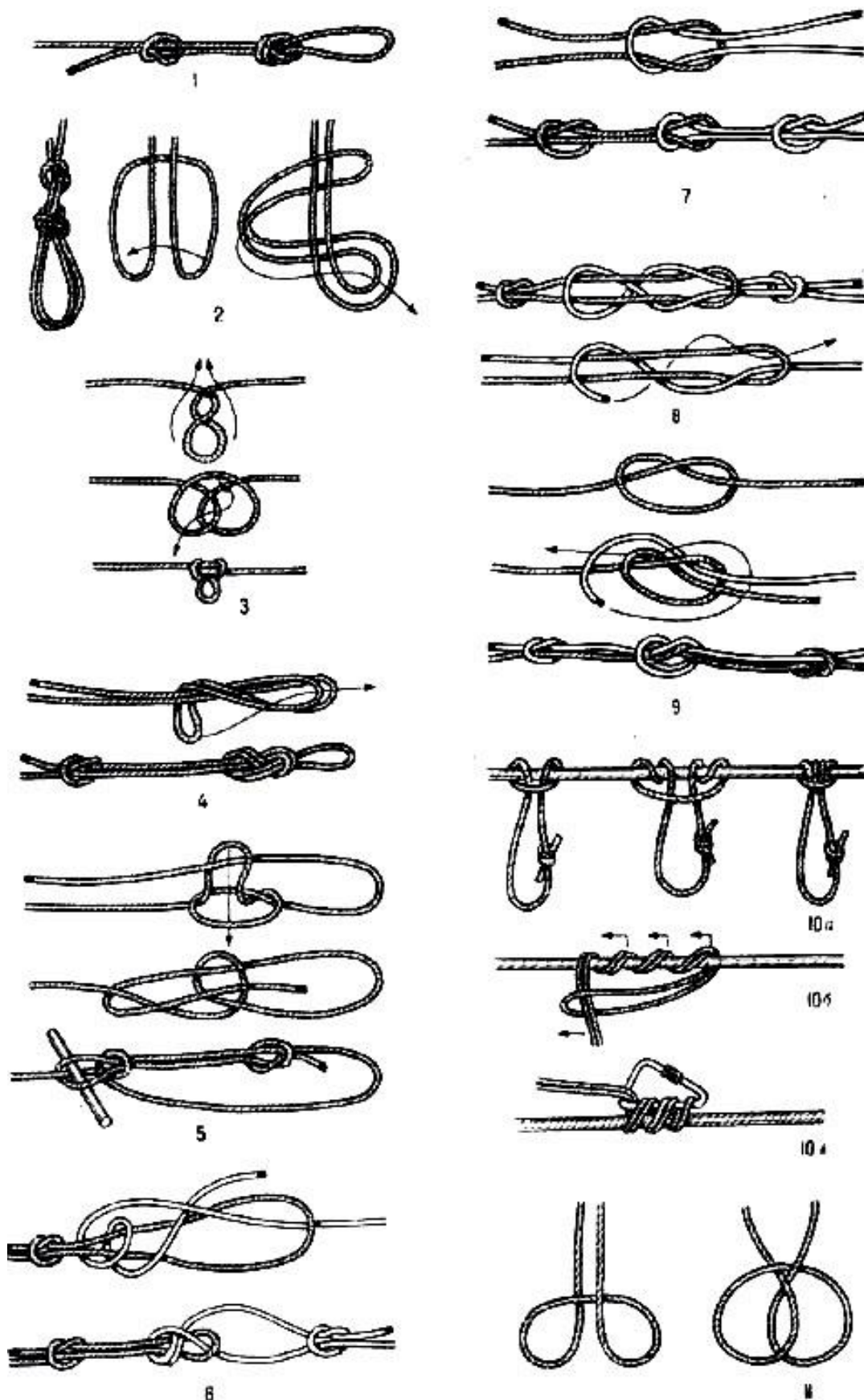
Страховка подразделяется на нижнюю и верхнюю. **Нижняя страховка** - это когда веревка подходит к спортсмену снизу. Чтобы уменьшить расстояние падения, веревку можно продергивать через карабины, прикрепленные к неподвижным точкам опоры. **Страховка называется верхней**, когда веревка подходит к спортсмену сверху, а точка страховки находится не ниже груди. При этом сам страхующий может располагаться внизу, но страхующая веревка проходит через карабин, расположенный выше груди.

Страховка может осуществляться через естественные или искусственные точки страховки. Естественные точки страховки - скальный выступ, камень, дерево. **Нужно, чтобы угол между идущей от рук веревкой и направлением возможного срыва был не более 90°. При уменьшении угла до 0° эффективность страховки растет.**

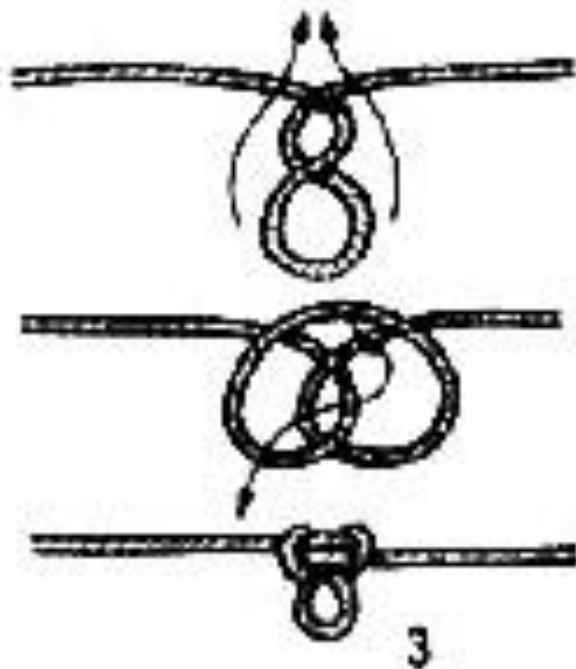
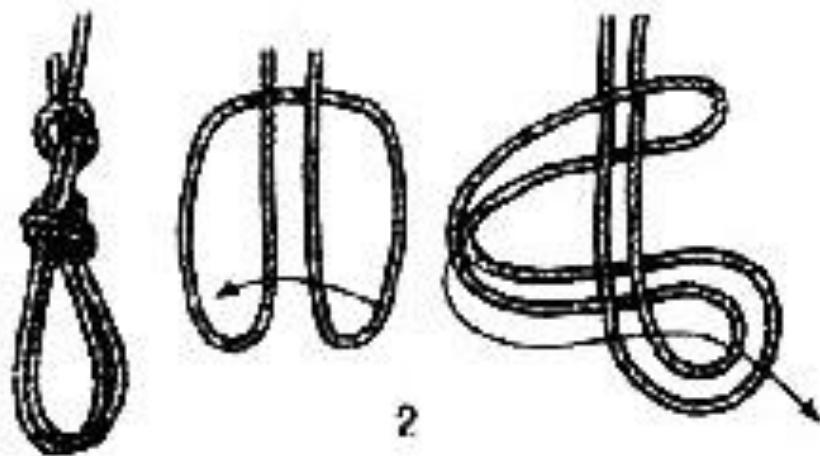
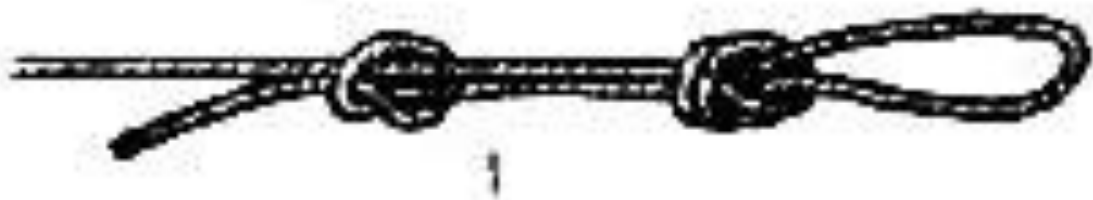
Искусственные точки страховки - это скальные или ледовые крючья, петли, перила, передающие усилия на крючья, натянутые перила, по которым движется страховка и т. п. Для удобства работы с веревкой и уменьшения ее истирания на крючья и петли надевается карабин, иногда даже карабин с блоком.

Узлы

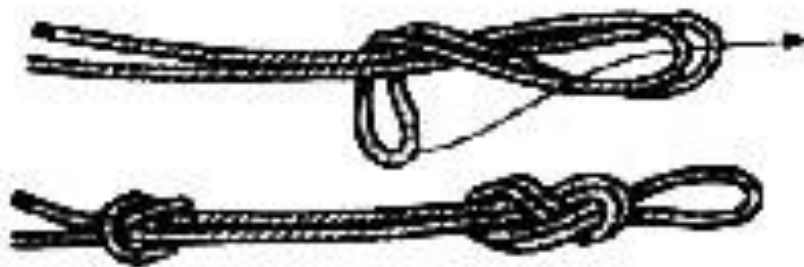
1 - проводник (одним концом); 2-двойной проводник; 3 - срединный проводник; 4 - восьмерка; 5 - булинь; 6 - брамшкотовый; 7 - прямой; 8 - академический; 9 - встречный; 10 - схватывающие: а - пруссик- б - австрийский; в - Бахмана (карабинный); 11 - стремя



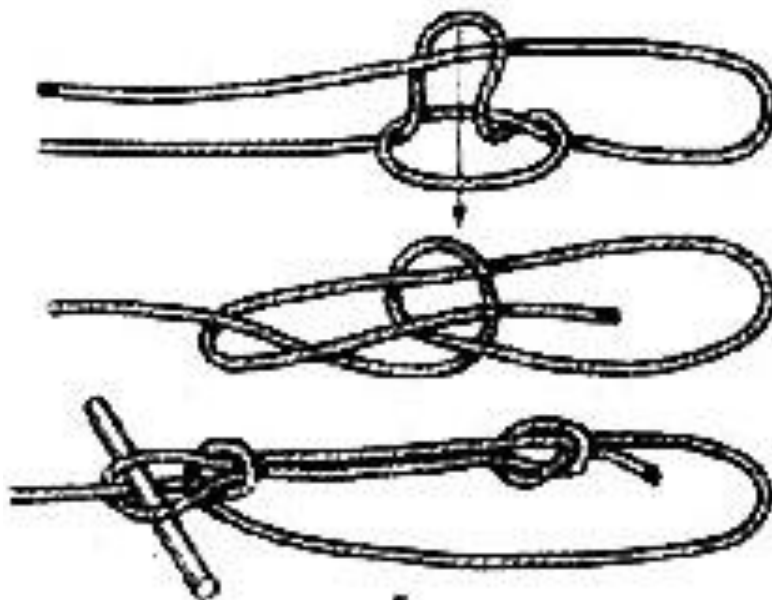
Завяжи правильно узел и дай его название



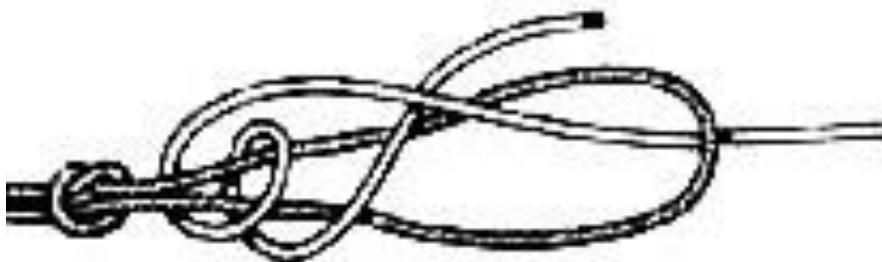
Завяжи правильно узел и дай его название



4



5



6

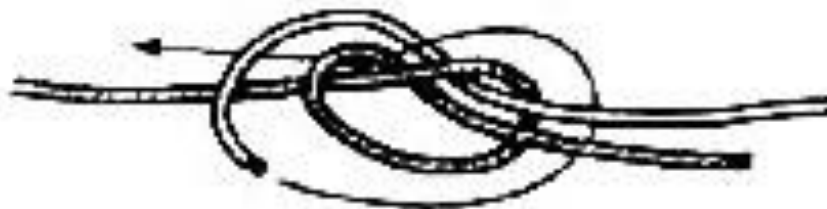
Завяжи правильно узел и дай его название



7

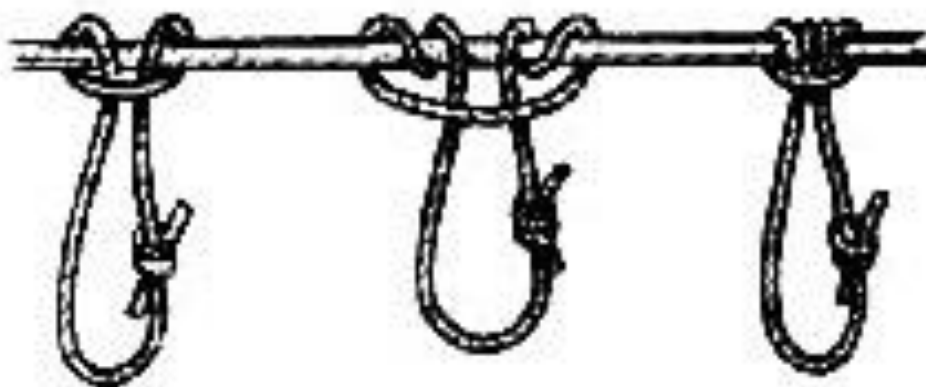


8



9

Завяжи правильно узел и дай его название



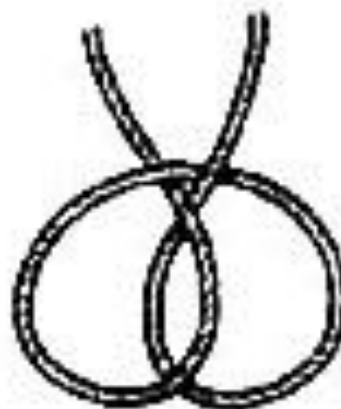
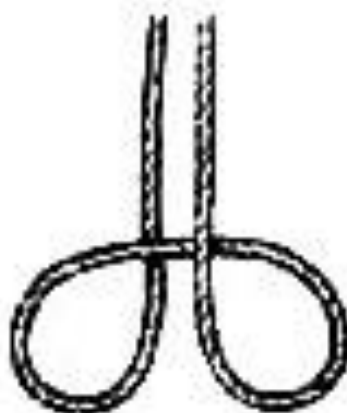
10 а



10 в

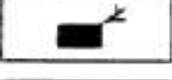
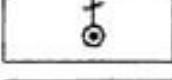
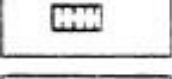
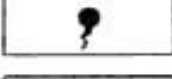
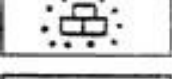
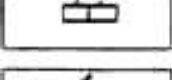
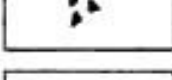
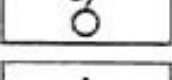
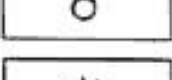
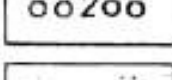
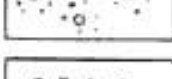
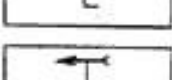
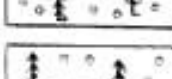
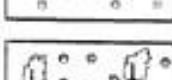
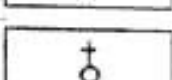
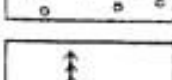
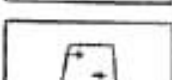
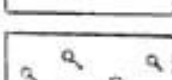
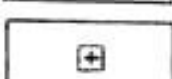
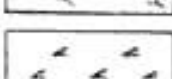
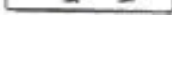


10 г



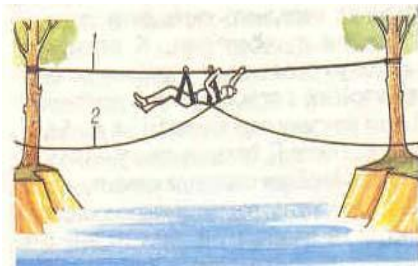
10 д

Топография. Условные обозначения.

	Жилые строения масштабные		Памятники на братских могилах
	Жилые строения немасштабные		Памятники отдельные
	Разрушенные строения масштабные		Мазары, субурганы, обо (мусульманские могилы)
	Разрушенные строения немасштабные		Колодцы
	Постоянные стоянки юрт, чумов		Колодцы с ветряным двигателем
	Дома лесников		Колодцы с журавлем
	Пасеки		Источники (ключи, родники)
	Торфоразработки масштабные		Камни отдельные
	Торфоразработки немасштабные		Камни, скопление
	Радио и телемачты		Входы в пещеры и гроты
	Вышки легкого типа		Узкая полоса леса (2-ср. высота в м)
	Водяные мельницы и лесопилы		Кустарник
	Ветряные мельницы		Фруктовые сады
	Метеостанции		Смешанные леса
	Геодезические пункты		Хвойные леса
	Церкви		Лиственные леса
	Часовни		Отдельно стоящее хвойное дерево
	Кладбища масштабные		Редкие леса
	Кладбища немасштабные		Буреломы

Топография. Условные обозначения.

	Леса горелые и сухостойные		Дорожки лесные
	Леса вырубленные		Тропы
	Луг с растительностью ниже 1 м		Просеки квартальные
	Высокотравье		Визирки
	Камышовые и тростниковые заросли		Зимние дороги
	Болота непроходимые		Ручьи, реки шире 5 м
	Болота проходимые		Ручьи, реки уже 5 м
	Солончаки непроходимые		Горизонтали основные с бергштурдом
	Солончаки проходимые		Курганы и бугры масштабные
	Границы государственных заповедников		Курганы и бугры немасштабные
	Каменные кирпичные стены и металлические ограды		Обрывы масштабные
	Линии электропередач на деревянных опорах		Обрывы, бараньи лбы
	Линии электропередач на металлических и железобетонных опорах		Ямы масштабные
	Железные дороги двухпутные		Ямы немасштабные
	Броды (в числителе—глубина брода в м, в знаменателе—качество дна)		Карнизы скальные
	Шоссе с мостом		Карнизы снежные
	Шоссе с трубой		Кулуар
	Перевал на шоссе		Полугоризонтالي
	Дороги грунтовые		



Качества, необходимые всем (памятка для туриста)



Реакция - быстрые правильные действия при неожиданно меняющейся обстановке.

Общефизическая подготовленность - способность членов команды выдерживать нагрузки на выступлениях и тренировках

Скоростная выносливость - способность с предельной скоростью преодолевать значительные по длине участки сложного рельефа, переправ, скальных участков.

Техническая подготовленность - умение в кратчайший срок преодолевать сложные участки с применением специального снаряжения (или без его применения), владение различными техническими приемами.

+

Морально-психологическая устойчивость - способность показывать во время соревнований максимально возможные для себя результаты. Отсутствие эмоциональных срывов, устойчивость к внешним воздействиям, возможность положительно влиять на товарищей по команде

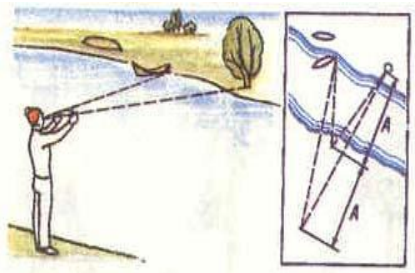
Общефизическая подготовленность - способность членов команды выдерживать нагрузки на выступлениях и тренировках

Скоростное мышление - умение в сжатое время оценить сложившуюся ситуацию (поставленную задачу) и принять оптимальное решение.

Тактическая подготовленность - умение выбирать правильную последовательность движения и выполнения приемов, использования снаряжения при прохождении дистанции с целью достижения наилучших результатов. К тактической подготовленности относятся: выбор оптимального пути движения, согласованность действий участников, взаимозаменяемость, правильный подбор и использование снаряжения, правильная оценка различных участков и способов их прохождения, оценка времени на прохождение отдельных участков.

Достичь успехов во всем тебе помогут

**настойчивость в тренировках,
непримиримость и азарт во время выступлений.**



Диагностические материалы

Варианты
тестовых заданий по ориентированию

1 вариант

1. Перевести *именованный* масштаб в *численный*
А) в 1 см - 6 метров
Б) в 1 см - 360 км
2. Перевести *численного* масштаб в *именованный*
А) 1: 35000
Б) 1: 80 000 000
3. Определить азимут (форзац учебника) от отметки 155,2 до сарая.
Вычислить расстояния между ними.
4. Определите, какой из масштабов наибольший:

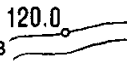
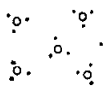
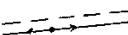
1 : 25 000	1 : 70 000
1 : 10 000	1 : 100 000
1 : 50 000	
5. Длина отрезка на карте 7 см. Найти длину соответствующего отрезка на местности, если масштаб карты 1: 1 00000.

2 вариант

1. Перевести *именованный* масштаб в *численный*
А) в 1 см - 24 метра
Б) в 1 см – 12 км
2. Перевести из *численного* масштаб в *именованный*
А) 1: 400
Б) 1: 300 000
3. Посчитать расстояние (форзаца учебника) и азимут от одиноко стоящего дерева до ольхового леса.
4. Определите, какой из масштабов наименьший:

1 : 25 000	1 : 70 000
1 : 10 000	1 : 100 000
1 : 50 000	
5. Расстояние между двумя пунктами на местности, равное 190 км, изображено на карте отрезком 19 см. Определить масштаб карты

6. Изучите текст, снабженный условными знаками. Запишите расшифрованные знаки словами.

От  ^{ст.} наш путь шел по  до  через  ^{120.0}. Затем мы пошли по " " " , где нам встретилось  и . Н вечеру мы вошли в , прошли 2 км по  и у  ^{лесн.} сделали привал.

3 вариант

1. Перевести *именованный* масштаб в *численный*

А) в 1 см – 250 метров

Б) в 1 см - 110 км

2. Перевести *численный* масштаб в *именованный*

А) 1: 1000000

Б) 1: 7500 000

3. Посчитать расстояние и азимут (форзаца учебника) от ольхи до деревянного моста.

4. Определите, какой из масштабов наибольший: вариант

1 : 25 000

1 : 200 000

1 : 50 000

1 : 125 000 000

1 : 300 000

5. Расстояние между двумя городами равно 400 км. Определить расстояние между изображением этих городов на карте с масштабом 1: 5 000 000

6. Изобразите рисунок, двигаясь согласно направлениям. Все движения прорисовывайте простым карандашом. У Вас должен получиться рисунок.

Отступите вниз 6 клеточек. Начинаем рисовать.

1. 8 клеток на восток

2. 7 клеток на юг

3. 8 клеток на запад

4. 7 клеток на север

5. 4 клетки на северо - восток

6. 4 клетки на юго - восток

7. 2 клетки на юго- восток

8. 3 клетки на восток

9. 5 клеток на юг

10.5 клеток на запад

Словарь терминов

Абрис – очертание предмета, линия показывающая форму какого-либо объекта.

Азимут – угол между направлением на север и направлением на предмет.

Альпеншток – палка длиной около полутора метров, имеющая стальной наконечник.

Бахилы – матерчатые чехлы, надеваемые во время лыжных походов на ботинки для защиты их от снега и влаги.

Бивак – (спорт.) место временного проживания, ночевки туристов в условиях природной среды.

Гать – дорога через болото или затопленный участок суши, настил через трясину.

Гидрография – раздел гидрологии, посвященный описанию водных объектов и их отдельных частей.

Карабин – разъемное соединительное металлическое звено.

Контрольный пункт – оборудованная точка на местности, на которой должны побывать участники.

Компас – прибор для ориентирования на местности.

Кроки – чертеж участка с подробным отображением его важных элементов.

Курвиметр – прибор для измерения длины извилистых линий, чаще всего на картах, планах и чертежах.

Лавина – снежный обвал, масса снега, соскальзывающая с крутых горных склонов.

Легенда – (спорт.) описание места нахождения контрольных пунктов, с помощью условных знаков.

Масштаб – отношение натуральной величины объекта к величине его изображения.

Маркировка – нанесение условных знаков, букв, цифр, графических знаков или надписей на объект, с целью его дальнейшего узнавания, указания его свойств и характеристик.

Полиспаг – система из нескольких блоков для подъема грузов и людей или натяжения веревок.

Рельеф – совокупность неровностей суши, дна океанов и морей, разнообразных по очертаниям, размерам, происхождению.

Страховка – комплекс мер для обеспечения безопасности.

Игротека.

Игры на местности.

Объяснение игры следует давать кратко и ясно. В ходе объяснения необходимо подчеркнуть: название игры; принцип размещения играющих на площадке; условия проведения игры; систему подведения результатов; правила игры; спортивную направленность игры.

«Булавы» по кругу Педагог разбивает группу на две команды и расставляет участников эстафеты на беговой дорожке стадиона через 50 м. друг от друга. На старте около капитанов команд лежат по 6-8 «булав» (эстафетных палочек). По сигналу капитаны команд берут по одной «булаве», бегут к своим товарищам и, передав им «булавы», быстро возвращаются назад за следующими. Вторые номера команд также передают «булавы» третьим номерам, после чего возвращаются на исходную позицию для получения других «булав», и т. д. Побеждает команда, которая перенесет по кругу все «булавы» первой.

«Кто дальше»

Педагог разбивает группу на две команды и выстраивает их в две колонны на месте старта. Все участники поочередно выполняют тройной прыжок. Причем каждый последующий прыжок обязательно выполняется с места приземления предыдущего члена команды. Побеждает команда, которая преодолела прыжками большее расстояние.

«С кочки на кочку»

Педагог разбивает группу на две команды. Участники каждой из них получают порядковые номера. Для каждой команды устанавливают «кочки» (педагог чертит на земле два ряда кружков диаметром не более 30 см.). По сигналу первые номера команд, прыгая с «кочки» на «кочку», преодолевают «болото». За каждого оступившегося участника команда получает штраф в 5 с. После того как первые номера преодолеют «болото», они быстро возвращаются на старт для передачи эстафеты своим товарищам по команде, которые выполняют то же задание. Команда-победительница определяется суммарной величиной времени, затраченного на преодоление «болота», включая штраф за каждого оступившегося участника.

«Переправа через болото»

Педагог разбивает группу на две команды. Вешками размечается начало и конец «болота». Команды выстраиваются в две колонны на старте в 15-20 м. от линии начала «болота». Педагог выдает капитанам команд приспособление для перехода по «болоту» - (два фанерных кружка диаметром не более 30 см.). По команде педагога капитаны бегут до линии, обозначающей начало «болота», и, перекладывая поочередно с места на место круги, переходят по ним «болото», не касаясь земли ногами. Закончив переправу, быстро возвращаются на старт для передачи кружков. Так же действуют следующие участники игры. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

«Кто быстрее»

1. Группа разбивается на две команды и выстраивается на старте в две колонны. Педагог устанавливает для каждой команды барьеры. Высота барьеров, начиная от старта постепенно увеличивается, расстояние между ними - 8-10 м. По сигналу педагога первые номера команд быстро преодолевают установленные барьеры (туда и обратно), после чего передают эстафету следующим номерам. Побеждает команда, закончившая барьерный бег первой.

2. Группа разбивается на две команды и выстраивается на линии старта в две колонны. Первые номера команд получают эстафетные палочки. В 25- 30 м. от линии старта педагог устанавливает флажок. По команде педагога первые номера бегут до установленной отметки, огибают ее и возвращаются назад. Для передачи эстафеты вторым номерам, которые выполняют такое же задание, и т. д. Побеждает команда, закончившая эстафетный бег первой.

3. Группа разбивается на две команды и выстраивается на старте в две колонны. В 30 м. от линии старта педагог устанавливает перед каждой командой препятствие в виде натянутой на высоте 50-60 см. веревки или бечевки (длина веревки-10-15 м). По команде педагога участники игры должны добежать до препятствия и преодолеть его, сделав в левую сторону прыжок боком через веревку, а в правую - проползая под ней. Всего в одном направлении необходимо 8 раз прыгнуть и 8 раз проползти. Затем оббегают препятствие и начинают аналогичные действия в противоположную сторону. Закончив преодоление препятствий, добегают до старта и передают эстафету следующему члену команды. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

4. Группа выстраивается на старте в две колонны. В 30 м. от линии старта педагог чертит два больших шестиугольника, на каждой вершине которых кладет по предмету. По сигналу педагога ребята добегают до своего шестиугольника, собирают с внешней стороны все предметы и быстро возвращаются на старт для передачи их вторым номерам. Те, в свою

очередь, возвращают предметы на прежнее место и т. д. Побеждает команда, которая закончила игру первой.

«Удочка»

Группа выстраивается по кругу. В центре круга стоит водящий с веревкой, на конце которой находится мешочек с песком. По сигналу педагога водящий начинает вращать веревку с мешочком так, чтобы он постоянно касался земли. Игроки перепрыгивают через вращающуюся веревку, стараясь не задеть ее ногами. Задевший веревку выбывает из игры.

Эстафета со сменой способов передвижения

Группа выстраивается в две колонны на старте. В 15 м. от линии старта педагог обозначает место поворота - устанавливает флажок, а затем объясняет участникам способы передвижения на этапах; первый этап - пригибным шагом, второй - прыжками на левой ноге, третий - прыжками на правой ноге, четвертый - прыжками в приседе, пятый - приставными шагами правым боком, шестой - приставными шагами левым боком. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Эстафетный бег из различных стартовых положений. Первый этап - из упора, присев лицом к старту, второй - из упора лежа лицом к старту, третий - из положения сидя спиной к старту, четвертый - из упора присев спиной к старту, пятый - из упора лежа ногами к старту, шестой - из положения лежа на спине головой к старту. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

«Уложи рюкзак»

Группа разбивается на две команды и выстраивается на линии старта в две колонны. На старте размещают вещи (спальник, надувной матрац, сапоги, кружки, миски и т. д.), которые необходимо уложить в рюкзак, находящийся в 30-50 м. Число вещей должно точно соответствовать числу участников игры. По команде педагога капитаны команд подбегают к рюкзаку и укладывают в него взятую со старта наиболее подходящую для начала укладки вещь. Затем возвращаются на старт и передают касанием руки эстафету игроку своей команды. Тот выбирает по своему усмотрению какую-либо другую вещь и бежит к рюкзаку. Уложив ее, возвращается для передачи эстафеты и т. д. Последние номера команд, завершив укладку, приносят рюкзак на старт. Команда - победительница определяется по меньшему времени, затраченному на укладку рюкзака. За каждую вещь, уложенную с нарушением установленной очередности, - штраф в 10 с.

«Попади в корзинку»

Группа разбивается на две команды. Первая образует круг диаметром 10-15 м. В центре круга устанавливают «корзину» (открытый рюкзак, подвешенный на колышках). Участники первой команды получают 6-8 теннисных мячей (или камушков, палочек и т. п.). За установленное педагогом время (1-2 мин.), 1 не сходя с места, нужно забросить все мячи в «корзину». По истечении этого времени вторая команда считает мячи, оказавшиеся в «корзине». После чего она выполняет такое же задание. Побеждает команда, которая имеет на своем счете больше заброшенных в «корзину» мячей.

«Коснись мяча рукой»

Педагог вместе с кружковцами натягивает между деревьями веревку, к которой подвешены на бечевке 6-8 мячей (или, например, полиэтиленовых пакетов, наполненных опавшей листвой, сухой травой). Группа разбивается на две команды. Обе команды, перемещаясь по очереди вдоль линии вытянутой веревки (с интервалом в 5-6 м. между каждым участником), стараются коснуться в прыжке подвешенных мячей. Команда - победительница определяется по большему количеству касаний мяча.

«Салки в ограниченном коридоре»

Педагог разбивает группу на две команды и показывает границы игровой площадки, за которые участники не имеют права выбегать. Первая команда занимает место на площадке, а вторая выстраивается на ее границе. По сигналу «Марш!» включают секундомер, и вторая команда начинает «салить» игроков первой команды. «Осаленный» игрок делает упор присев и ждет в этом положении окончания игры. Когда «осален» последний игрок, педагог останавливает секундомер, и команды меняются местами. Команда-победительница определяется по лучшему времени. В дальнейшем игру можно усложнить за счет изменения способа передвижения (прыжками на двух ногах или на одной, гусиным шагом).

«Вверх по откосу»

Эту игру можно проводить на крутом берегу реки или озера. Цель игры - научиться быстро и ловко подниматься по крутому склону. Играют два звена. Предварительно следует подготовить четыре ведра (или четыре кастрюли) и несколько одинаковых кружек, в зависимости от числа участников. На гребне склона или прибрежного откоса ставят два пустых ведра. По команде «Марш!» игроки спускаются вниз, черпают кружками воду и быстро поднимаются вверх, чтобы вылить воду в ведро. Задача команд - как можно скорее наполнить ведро водой. Передавать по цепочке кружки не разрешается.

Воздушная переправа на параллельно натянутых веревках.

Через речку, обрыв, ров или ровную площадку натягивают одну над другой две веревки. По нижней участник идет, а за верхнюю держится руками. Длина проходимой части - 15-20 м. Причем, нижняя веревка находится на такой высоте, чтобы встать на нее было достаточно сложно, чтобы требовалась собственная ловкость и помощь товарищей по команде. Верхнюю веревку натягивают на уровне примерно 1,5 м от нижней. Если веревки натянуты туго, участники свободно проходят этот этап: кто-то быстрее, кто-то медленнее. Но стоит ослабить веревку, сделать переправу «жидкой», как все значительно усложняется. Судья следит за тем, чтобы на переправе одновременно находился только один человек. Все участники должны быть предупреждены, что прыгивать с веревки нельзя, перед соскоком надо сесть на нее. Нельзя ходить по веревке босиком - в обуви с каблуками переправа преодолевается легче. Если переправа располагается высоко или над рекой, то каждый участник обязательно использует индивидуальную страховку - грудную обвязку через карабин. Карабин закрепляют на репшнуре на расстоянии вытянутых рук от грудной обвязки. При организации переправы особое внимание нужно обратить на вязку узлов при закреплении веревки к дереву. Виды заданий при переправе: движение по веревке с разным натяжением; движение по веревке приставными шагами или движение прямо; движение в обуви без каблуков и с каблуками; влезание на веревку и спезание с нее. (Веревку можно натянуть с небольшим наклоном в какую-либо сторону, тогда степень трудности переправы резко возрастет, особенно при движении вниз.

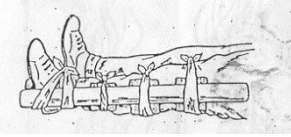
Основы Туристской подготовки

Тесты

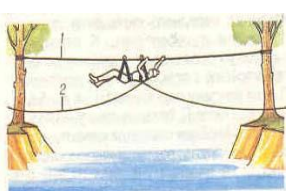
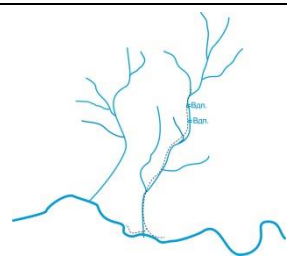


**Разработала:
Романова Т.В. – педагог дополнительного образования**

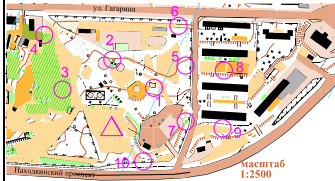
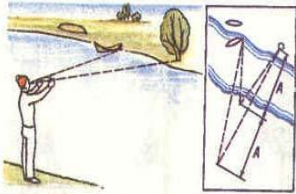
Тест № 1

1	 Это узел а) встречный б) проводник в) простой г) проводник	6	Вы ищете место для ночлега в походе. В первую очередь оно должно быть: а) рядом с водой; б) рядом с дровами; в) рядом с населенным пунктом
2	 Это костер а) таежный б) шалаш в) звездный	7	Что не является личным снаряжением? а) спальный мешок б) штормовой костюм в) рюкзак г) палатка д) часы е) коврик ж) ледоруб з) карта и) ботинки горные
3	 Это переправа вброд а) таджикским б) стенкой в) тройкой	8	 Шина наложена при: а) переломе ступни б) переломе голени в) переломе бедра
4	 Это знак а) не способны двигаться б) нужен врач в) нужны медикаменты	9	 В данное время солнце находится: а) на юге б) на северо-востоке в) на западе г) на востоке
5	 Это карта а) спортивная б) топографическая в) гидрографическая	10	На вершине группу застал сильный туман, ваши действия: а) определить направление движения по компасу и начать спуск б) по своим следам спуститься вниз в) дожидаться рассеивания тумана

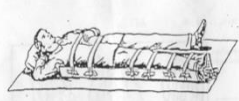
Тест № 2

1	 Это узел а) удавка б) штык в) карабинная удавка	6	Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить: а) не снимать рюкзаков; б) снять их, поставить около себя; в) снять рюкзаки, сложить в одно место.
2	 Это костер а) таежный б) колодец в) нодья	7	Определить неверный признак венозного кровотечения. а) вытекает равномерно б) более темного цвета в) совпадает с частотой пульса
3	 Это переправа а) по веревке маятником б) навесная в) по горизонтальным перилам	8	Какие продукты не берутся в поход? а) сухари б) мясные консервы в) чернослив г) колбаса ветчинная д) крупы е) макароны ж) сухой картофель з) мясо и) масло топленое
4	 Это знак а) требуется компас и карта б) нет в) все в порядке	9	 Это: а) двойная шайба б) серьга для крюка в) восьмерка
5	 Это карта а) рельефа б) топографическая в) гидрографическая	10	 Это: а) компас Андрианова б) компас жидкостной в) нивелир

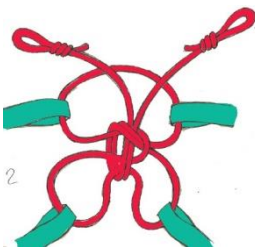
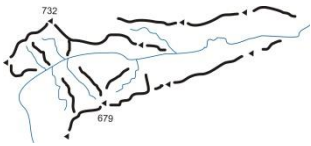
Тест № 3

1	 Это узел а) австрийский проводник б) проводник восьмерка в) простой проводник	6	При приближении поезда безопасно стоять: а) у края платформы; б) не ближе 1 м; в) не ближе 3 м.
2	 Это костер а) таежный б) шалаш в) звездный	7	Общее наложение жгута не более: а) 60 минут б) 80 минут в) 120 минут
3	 Переправа в брод а) таджикским б) стенкой в) тройкой	8	Какие продукты берутся в поход? а) булочки б) сухофрукты в) печенье г) творог д) молоко 3% е) шоколад ж) масло топленое з) рыба свежая и) масло сливочное
4	 Это знак а) не способны двигаться б) нужен врач в) нужны медикаменты	9	 В данное время солнце находится: а) на юго-западе б) на северо-юге в) на западе г) на востоке
5	 Это карта а) спортивная б) топографическая в) гидрографическая	10	 Это: а) изучение границ берега б) измерение ширины реки в) определение места переправы

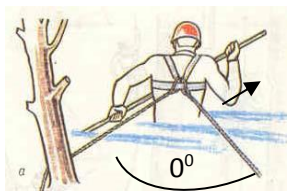
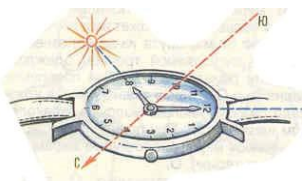
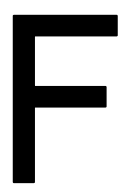
Тест № 4

1	 Это узел а) схватывающий б) австрийский схватывающий в) вспомогательный	6	Если при пилке дерева оно начало падать, надо: а) руками толкать его в нужную сторону; б) отойти подальше; в) отклонять в сторону дерева, растущие на пути падения.
2	 Это костер а) таежный б) колодец в) нодья	7	Что не является туристской должностью в группе: а) руководитель б) медик в) замыкающий г) завхоз д) реммастер е) фотограф ж) гитарист з) ответственный за дневник и) дежурный
3	 Переправа в брод а) таджикским б) по навесной переправе в) по перилам	8	 Вид туризма: а) подземный б) спелео в) пещерный
4	 Этот знак а) не способны двигаться б) нужен врач в) следовать дальше не в состоянии	9	 Шина наложена при: а) переломе ступни б) переломе голени в) переломе бедра
5	 Это: а) страховочный блок б) захват тросовый в) жумар	10	Заброска это: а) перенос вещей в другое место б) продукты или снаряжение на маршруте группы в) веревка с тяжелым предметом на конце

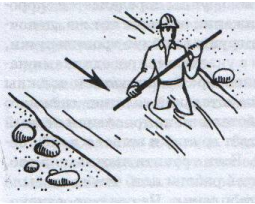
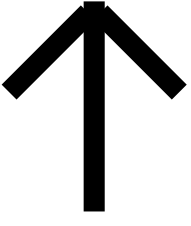
Тест № 5

1	 Это узел а) прямой б) брамшкотовый в) академический	6	Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева: а) стоять на той же стороне, что и ветки; б) стоять на другой стороне от веток; в) дерево между ног.
2	 Это костер а) таежный б) ночной в) нодья	7	Переохлаждение организма это: а) внезапное побеление кожи б) дрожание озноб в) угнетенное состояние
3	 Переправа в брод а) с шестом б) по перилам в) по веревка	8	Что не является общественным снаряжением? а) котелок б) штормовой костюм в) топор г) палатка д) компас е) фотоаппарат ж) ледоруб з) карта и) веревка
4	 В данное время солнце находится: а) на юго-западе б) на юге в) на западе г) на востоке	9	 Это: а) петли для вязки носилок б) блокировка страховочной системы в) блокировка носилочного полотна
5	 Это карта а) горного рельефа б) топографическая в) гидрографическая	10	 Это: а) восьмерка б) огатая в) кроль г) устройство для подъема д) восьмерка

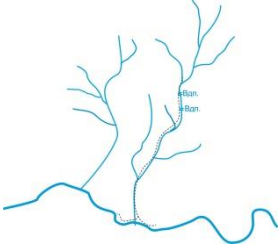
Тест № 6

1	 Это узел а) стремя б) австрийский схватывающий в) схватывающий	6	В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите: а) будете стоять у бортика; б) каждый сядет на свой рюкзак; в) сложите рюкзаки в одно место, все сядете вместе.
2	 Это костер а) таежный б) ночной в) нодья	7	Через какое время требуется расслаблять жгут? а) 60 минут б) 45 минут в) 20 минут
3	 Угол между веревками при переправе через реку не более: а) 30° б) 45° в) 90°	8	 Это: а) беседка б) грудная обвязка в) страховочная петля
4	 Это: а) определение погоды б) определение времени в) определение юга	9	В сложном походе тяжело заболел участник: а) отправить его назад б) остановиться и заняться его лечением в) сойти с маршрута до ближайшего населенного пункта
5	 Это знак а) укажите направление следования б) нужны продовольствие и вода в) все в порядке	10	 Вид туризма: а) речной б) на плотках в) водный

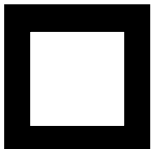
Тест № 7

1	 Это узел а) прямой б) грейпвай в) ткацкий	6	Как правильно спилить дерево: а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть; б) пилить с противоположной стороны куда оно должно упасть; в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.
2	 Это костер а) таежный б) ночной в) колодец	7	Ожог какой степени – появление пузырей со светлым содержимым а) I – степени б) II – степени в) III – степени г) IV – степени
3	 Это переправа в брод а) таджикским б) с шестом в) тройкой	8	Что является специальным снаряжением а) котелок б) карабин в) топор г) палатка д) компас е) фотоаппарат ж) ледоруб з) карта и) веревка
4	 Каковы ошибки участника при подъеме со схватывающим? а) веревка с левой стороны б) обе руки ниже узла в) неправильная длина прусика г) веревка должна быть между ног	9	В данное время солнце находится:  а) на северо-востоке б) юге в) на западе г) на юго-востоке
5	 Это знак а) укажите направление следования б) следую в этом направлении в) нужны медикаменты	10	При движении по осыпи участники должны: а) двигаться друг за другом б) двигаться змейкой друг за другом в) двигаться змейкой со сбором группы на поворотах

Тест № 8

1	 Это узел а) прямой б) проводник в) встречный	6	На каком расстоянии от деревьев должен быть костер: а) 1 м; б) 3 м; в) 5 м.
2	 Это костер а) таежный б) шалаш в) звездный	7	Ожог какой степени – появление пузырей, струпов а) I – степени б) II – степени в) III – степени г) IV – степени
3	 Это Карабин а) страховочный б) транспортный в) пожарный	8	Причины возникновения аварийной ситуации: а) у участника оторвались ляжки рюкзака б) недостаточная подготовка к походу; в) разбился фотоаппарат г) с утра поднялся туман д) конфликт среди участников е) при переходе в брод подмочили крупу
4	 Это знак а) все в порядке б) нужны компас и карта в) не понял	9	 В данное время солнце находится: а) востоке б) юге в) на юго-западе г) на юго-востоке
5	 Это карта а) гидрографии б) топографическая в) спортивная	10	Участники соревнований обязаны: а) обеспечивать своевременную явку спортсменов на старт б) присутствовать на совещании представителей с ГСК в) использовать безопасные приемы преодоления препятствий

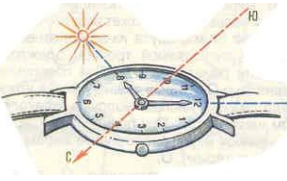
Тест № 9

1		Это узел а) встречный б) ткацкий в) грейпвайн	6	Если Вы увидели змею, что лучше сделать: а) громко закричать; б) тихо уйти, не привлекая внимания; в) топая ногами, дать ей уползти.
2		Это костер а) таежный б) ночной в) нодья	7	Участникам соревнований запрещено: а) соблюдать общепринятые нормы поведения спортсмена б) изменять устройство и оборудование дистанции в) подавать заявки и перезаявки
3		Переноска пострадавшего при: а) переломе руки б) переломе шеи в) переломе ноги г) переломе спины	8	При пищевом отравлении. а) нужно поскорее промыть желудок б) вызвать врача в) дать анальгин
4		Это знак а) требуется компас и карта б) это место посадки в) все в порядке	9	 Этот карабин является: а) спусковым б) страховочным в) транспортным
5		Это карта а) спортивная б) топографическая в) гидрографическая	10	Какой вариант порядка перестежки при преодолении этапа «Траверс склона» правильный? а) выщелкиваем 1-й ус из перил и вщелкиваем 2-й ус в следующие перила б) вщелкиваем 2-й ус в следующие перила и потом выщелкиваем 1-й ус из исходных перил в) выщелкиваем 1-й ус и идем дальше

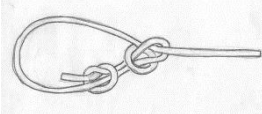
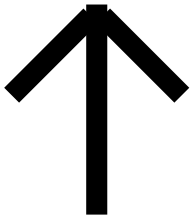
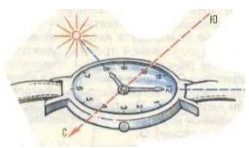
Тест № 10

1	 Это узел а) штык б) удавка в) штык со шлагом	6	Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, Вы сделаете: а) остановитесь в тамбуре; б) пройдете в середину вагона; в) сядете на первое свободное место.
2	 Это костер а) таежный б) колодец в) нодья	7	Участники соревнований обязаны: а) знать и выполнять Правила, Положение и Условия б) пользоваться какой-либо посторонней помощью в) изменять устройство и оборудование дистанции
3	 Это вид туризма: а) альпинистский б) горный в) пешеходный	8	Какое количество тушонки требуется на одного человека в день? а) 30 гр б) 50 гр в) 60 гр г) 100гр
4	 Это знак а) следовать дальше не в состоянии б) нужен врач в) нужны медикаменты	9	В главную судейскую коллегию входят: а) представитель б) комендант в) начальник дистанции г) главный судья
5	 Это Карабин а) страховочный б) транспортный в) пожарный	10	Какое количество участников команды может одновременно находиться на одной промежуточной ветке при преодолении этапа «Траверс склона»? а) 1 участник б) 2 участника в) вся команда

Тест № 11

1	 Это узел а) штык б) удавка в) штык со шлагом	6	Как лучше завалить сухое дерево толщиной свыше 10 см: а) спилить б) срубить в) раскачать руками
2	 Это костер а) таежный б) шалаш в) звездный	7	Участники соревнований обязаны: а) фиксировать и объявлять нарушения б) своевременно являться на старт в) принимать допинг в любой форме
3	Определить неверный признак артериального кровотечения. а) вытекает равномерно б) ярко красного цвета в) совпадает с частотой пульса	8	Какое количество хлеба требуется на одного человека в день? а) 300 гр б) 450 гр в) 600 гр г) 250гр
4	 Это знак а) не способны двигаться б) нужны медикаменты в) следовать дальше не в состоянии	9	Кем может быть судья одновременно а) участником команды; б) членом делегации; в) тренером команды; г) представителем команды; д) членом организации выставившей команду на соревнования; е) членом проводящей организации;
5	 Это: а) определение сторон севера б) определение сторон света в) определение высоты солнца	10	Какой диаметр веревки при использовании ее как основных перил, допустим? (выберите правильные ответы) а) 6 мм б) 8 мм в) 10 мм г) 11 мм д) 12 мм е) 15 мм

Тест № 12

1		Это узел а) удавка б) абалакова в) булинь	6	Воду из ручья нельзя пить если она: а) прозрачная; б) мутная; в) на поверхности – пена; г) на поверхности – мусор (хвоя, ветки).
2		Это костер а) таежный б) ночной в) нодья	7	Ожог какой степени – обугливание кожи а) I – степени б) II – степени в) III – степени г) IV – степени
3		Это а) приспособление для спуска б) приспособление для страховки в) блокочек	8	Какое количество сахара требуется на одного человека в день? а) 130 гр б) 50 гр в) 60 гр г) 100гр
4		Это знак а) укажите направление следования б) следую в этом направлении в) укажите направление следования на север	9	Какую помощь участникам на дистанции может оказывать судья а) медицинскую; б) помощь по обеспечению безопасности; в) устную; г) оговоренную в Положении и условиях дистанции; д) любую; е) ни какую; ж) любую, но одинаковую всем участникам или командам.
5		Это: а) определение севера б) определение сторон севера в) определение времени	10	Сколько участников на этапе «Спуск по склону» может быть подключено к основным перилам одновременно? а) 1 человек б) 2 человека в) 3 человека г) вся команда

Литература

Список использованной литературы:

1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Соколова Н.Д., Столяров Б.А., Бельфор Н.Н. Мир музея. Санкт-Петербург, 2000.
3. Забылин М. Русский народ. Его обычаи, обряды, предания, суеверия и поэзия. М., 1990.
4. Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. – М.: Турист, 1980
5. Домашний лечебник (в 3-х частях). – Пятигорск: кавказская здравница, 1986.
6. Евтушенко А. Организация, подготовка и проведение походов выходного дня: Методическая разработка.
7. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1987
8. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. – М.: Турист, 1989
9. Справочник путешественника и краеведа. / Под ред. С. Обручева. Т. 1-2. – М.: государственное издательство географической литературы, 1950.
10. Спортивное ориентирование: Правила соревнований, ЕВСК.
11. Тыкул В. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.

Список литературы для педагогов:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М., Серебrenиков А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
6. Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
7. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
8. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
9. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991
11. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994
12. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ "Турист", 1991.

13. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.
15. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
16. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
17. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
18. Шибаев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
19. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.
20. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Для обучающихся.

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
3. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
4. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Интернет-ресурсы.

1. «Московский детско-юношеский центр экологии, краеведения и туризма» https://youtu.be/gEu1h_QqnaE, <https://youtu.be/l2sZjpN6q3s>, <https://youtu.be/b1Altz8f08o>, <https://youtu.be/wEt6QQYA5Rc>, <https://youtu.be/0N0XMGS-bCQ>, <https://youtu.be/hdMswWKwt6Q>, <https://youtu.be/PMZN3R6PmVo>, https://youtu.be/OGZsKF_xENM, <https://youtu.be/WbOpLzG--cA>, <https://youtu.be/YnoqQIMJYbE>, <https://youtu.be/dKYBTwyYr9w>, <https://youtu.be/XaKcpzH34Cs>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru>
3. Официальный сайт Всероссийской Федерации спортивного ориентирования. <http://www.o-sport.ru>
4. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования Ростовской области <http://www.o-rostov.ru>.