

Управление образования администрации
Старооскольского городского округа Белгородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Рассмотрена

на методическом совете
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
протокол от 30.08.2019г.
№ 1

Рассмотрена

на педагогическом совете
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
протокол от 30.08.2019г.
№ 1

Утверждена:

приказом
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
от 02.09.2019г.
№ 94

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Спортивный туризм: туристское многоборье»**

направленность: физкультурно-спортивная
возрастной состав учащихся – 7-18 лет
срок реализации - 6 лет

Составители:

**Дудичева Марина Альбертовна,
Семендяева Елена Владимировна**
педагоги дополнительного образования

Старый Оскол

2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Учебный план программы..... | 10 |
| Учебно-тематический план 1 год обучения | 10 |
| Содержание программы 1 года обучения..... | 12 |
| Учебно-тематический план 2 год обучения | 22 |
| Содержание программы 2 года обучения..... | 23 |
| Учебно-тематический план 3 год обучения..... | 32 |
| Содержание программы 3 года обучения..... | 33 |
| Учебно-тематический план 4 год обучения | 44 |
| Содержание программы 4 года обучения..... | 42 |
| Учебно-тематический план 5 год обучения | 47 |
| Содержание программы 5 года обучения..... | 48 |
| Учебно-тематический план 6 год обучения | 52 |
| Содержание программы 6 года обучения..... | 53 |
| Методические обеспечение программы..... | 57 |
| Перечень медицинского оборудования и туристского снаряжения..... | 59 |
| Список литературы для педагогов..... | 61 |
| Список литературы для учащихся..... | 61 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует повышению физической активности, разностороннему развитию личности, совершенствованию двигательных способностей, расширению арсенала прикладных умений и навыков, оздоровлению.

Программа «Спортивный туризм: туристское многоборье» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе:

- программ дополнительного образования «Юные туристы-многоборцы», «Туристы-водники»;

- с учетом правил организации и проведения туристских соревнований Российской Федерации (2018 г.);

- положения Всероссийских и областных туристских слётов учащихся последних лет.

Отличительной особенностью программы является то, что значительная практическая и самостоятельная деятельность учащихся направлена на совершенствование технико-тактической подготовки юных туристов-многоборцев и формирование навыков безопасного прохождения дистанций и маршрутов. В разделе «Спортивный туризм» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута, поисково-спасательных работ (с 3 года), основам различных видов туризма, углубленное знакомство с водным туризмом (6 год). В программу включены задания по формированию умений и совершенствованию навыков по каждому разделу, которые можно использовать учащимся для индивидуальной и самостоятельной работы, а педагогу для контроля за уровнем овладения техническими действиями.

Программа «Спортивный туризм: туристское многоборье» построена с учетом **концептуальных идей:**

- создание условий для оптимального развития личности и наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей;

- получение специальных туристских знаний, умений и навыков, позволяющих быстро адаптироваться в окружающей среде и грамотно действовать в нестандартных ситуациях;

- расширение и интеграция знаний, полученных в школе, ориентирование на применение их в жизни.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся в процессе занятий спортивным туризмом, направленные на формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих взаимосвязанных **задач:**

- формировать знания, умения по спортивному туризму, а также необходимые туристские навыки;

- воспитывать морально-волевые качества, гражданственность, чувства любви к Родине;

- развивать физические способности;

- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни.

Механизм реализации цели и задач. Реализация цели и задач программы состоит в организации образовательной деятельности. Непосредственное активное

участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, слётах, походах, конкурсах позволяет реализовать интеллектуальные, физические, творческие способности, в результате чего юные туристы-многоборцы учатся поддерживать свой организм в хорошей физической форме. Через освоение программного материала у учащихся формируются прикладные умения и навыки, вырабатывается самостоятельность действий в различных ситуациях, гибкость и вариативность мышления, приобретается опыт эмоционально-ценностных отношений, необходимых им для дальнейшего участия в общественной жизни.

Организация образовательного процесса. Данная программа рассчитана на 6 лет обучения (1296 часов). В объединение принимаются учащиеся без специальной туристской подготовки, проявляющие интерес к технике туризма и спортивному ориентированию, имеющие медицинский допуск на участие в походах, туристских слетах и соревнованиях. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, из расчета 6 часов в неделю.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, второго года - не менее 10 человек, в последующие годы - не менее 8 человек. Постепенное снижение количества учащихся связано с тем, что увеличение объёма практических работ по совершенствованию технико-тактической подготовки требует дифференцированного подхода и индивидуальной работы с учащимися. Программа предполагает проведение занятий с полным составом группы, но рекомендует по мере роста опыта занимающихся больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

В программе тематические взаимосвязаны, ежегодно повторяются с дополнением и усложнением и позволяют совершенствовать мастерство учащихся постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном этапе. Основной принцип каждого занятия заключается в сочетании и чередовании теоретических и практических занятий, а также различных видов деятельности. Практические занятия, которым отводится большая часть программного времени, проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия - слета, соревнований по туристскому многоборью, похода, сборов.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, а также участие в соревнованиях. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы. В программе прослеживаются межпредметные связи со школьными курсами: физкультурой, основами безопасности жизнедеятельности, географией, биологией, физикой, математикой, историей. Такое взаимодействие позволяет расширить познавательный интерес и кругозор учащихся, формировать практические умения и навыки, которые в условиях школы не могут быть созданы на достаточном уровне.

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы: предварительной (базовой) подготовки 1 год; начальной специализации туристско-спортивной подготовки 2-3 год; этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений 4-6 год.

Этап предварительной (базовой) подготовки – 1 год обучения

Содержание программного материала предусматривает:

- формирование первичных умений по преодолению естественных и искусственных туристских препятствий, без специального и со специальным туристским снаряжением;
- ориентирование на местности;
- приобретение топографических и краеведческих знаний;
- развитие физических способностей: скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость.

Основными организационными формами и методами обучения являются образовательные занятия, практические занятия в помещении и на местности, самостоятельная работа, однодневные туристско-тренировочные походы, на которых туристские навыки отрабатываются до автоматизма, так как на соревнованиях по туристскому многоборью они должны выполняться быстро и грамотно. Беседы, ситуации игровой направленности, викторины, тесты, тренажёры, совместные праздники с родителями планируются с учётом возрастных особенностей и темы. Выбор формы должен реализовать цели и задачи занятия, способствовать поддержанию физической активности и интереса к туристской и познавательной деятельности. При проведении практических занятий используются индивидуальные и групповые формы.

Методы, используемые на занятиях по туристскому многоборью, должны быть направлены:

- на приобретение специальных знаний (показ, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

Планируемый результат.

Учащиеся должны **знать:**

- основные виды спортивного туризма;
- нормативные документы по туристскому многоборью;
- правила поведения туристов-многоборцев;
- технику безопасности на занятиях;
- перечень личного и группового снаряжения, виды естественных и искусственных препятствий;
- понятие «самостраховка»;
- основы личной гигиены;
- историю, культуру и природные особенности родного края.

Учащиеся должны владеть **навыками и уметь:**

- организовывать самостраховку;
- преодолевать технические этапы 1 и 2 класса (лично и командные);
- ориентироваться на местности по компасу;
- устанавливать палатку;
- организовывать быт на туристском слёте, в походе;
- работать с литературными источниками;
- пройти контрольно-туристский маршрут (КТМ) на дистанциях 1-2 класса.

По окончании базовой подготовки учащиеся участвуют в соревнованиях по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, однодневных туристско-тренировочных походах, проходят контрольно-туристский

маршрут (КТМ) на дистанциях 1-2 класса. Это позволяет отслеживать результативность и вносить коррективы в планирование дальнейшей туристской деятельности.

Формы оценки результативности. Текущий контроль усвоения практической части программы осуществляется в форме контрольных нормативов; теоретической части - в форме теста, походным отчётам.

Этап начальной специализации туристско-спортивной подготовки – 2-3 год обучения.

На этом этапе образовательный процесс строится на основе последовательного изучения тем с целью приобретения тех знаний, умений и навыков, которые должны подготовить юных туристов-многоборцев к участию в туристских слётах и соревнованиях по туристскому многоборью. Это предполагает обучение технико-тактическим приёмам прохождения технических этапов личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристского маршрута (КТМ), туристского ориентирования, поисково-спасательных работ (ПСР); расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке. Одновременно ведётся подготовка организаторов туристского движения, судей соревнований: судей на дистанции, судей-хронометристов, помощников главного судьи этапа на дистанции.

Основными организационными формами и методами обучения остаются те же: беседы, практические задания в форме соревнований, тестовые задания, викторины, походы. На этом этапе значительное место отводится индивидуальным занятиям, так как к отработке навыков безошибочного прохождения дистанций на занятиях по туристскому многоборью добавляется необходимость формирования у учащихся скоростного преодоления дистанции, использование более эффективной техники и тактики работы на каждом этапе, развитие таких специальных способностей, как скоростная и силовая выносливость, взрывная сила, координация.

Вводятся задания с применением частично-поискового и проблемного методов обучения, ситуации, требующие тактического решения задач.

На этом этапе и в последующие годы обучения применяются методы, направленные:

- на приобретение специальных знаний;
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (переменный, интервальный, соревновательный, метод сопряжённого воздействия).

Планируемый результат.

Учащиеся должны знать:

- основные виды туристского многоборья;
- нормативные документы, правила поведения туристов-многоборцев;
- технику безопасности на занятиях;
- правила работы с личным и групповым специальным туристским снаряжением;
- характеристики и параметры дистанций 2-3 класса, виды соревнований по спортивному ориентированию;
- основы первой доврачебной помощи, особенности условий родного края.

Учащиеся должны владеть навыками и уметь:

- наводить, преодолевать технические этапы 2 и 3 класса (лично и командные);
- организовывать страховку и сопровождение;
- читать карту и ориентироваться по ней;
- двигаться по азимуту;
- оказывать первую доврачебную помощь, транспортировать пострадавшего.

По завершению работы на этапе начальной специализации туристско-спортивной подготовки учащиеся участвуют: в зачетных туристских слетах и соревнованиях школьного и городского (районного) масштабов на дистанциях 2-3 классов по туристскому многоборью; в соревнованиях по спортивному ориентированию на дистанциях: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе; в многодневном походе; выполняют спортивные разряды по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, спортивным походам.

Формы оценки результативности. Текущий контроль усвоения практической части программы осуществляется в форме контрольных нормативов, теоретической части - в форме теста, походным отчётам, анализа протоколов, результатов выступления на соревнованиях по туристскому многоборью на личных и командных дистанциях.

Этап туристско-спортивного совершенствования - 4-5 год обучения

Образовательный процесс направлен на самореализацию творческих и физических способностей. Содержание программы предусматривает туристское совершенствование, расширение и углубление знаний по качественному прохождению дистанций соревнований.

Основными организационными формами обучения являются образовательные занятия, практические занятия в помещении и на местности, индивидуальная работа, спортивные походы.

Планируемый результат.

Учащиеся **должны знать:**

- технику безопасности на занятиях;
- условия проведения соревнований по поисково-спасательным работам;
- правила судейства соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию;
- основные исторические и памятные даты, связанные с родным краем;
- природоохранные требования.

Учащиеся **должны владеть навыками и уметь:**

- преодолевать технические этапы 3 и 4 класса (лично и командные);
- наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная);
- читать карту на различных скоростях;
- производить поиск КП по легендам;
- выполнять хронометраж прохождения дистанций по туристскому многоборью, спортивному ориентированию;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать туристский быт, не причиняющий вреда окружающей природе.

По завершению работы на этапе туристско-спортивного совершенствования планируется участие:

- в зачётных слётах и соревнованиях по туристскому многоборью на

дистанциях 3-4 классов городского (районного), областного, республиканского масштабов: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), по контрольно-туристскому маршруту (КТМ), поисково-спасательным работам (ПСР);

- в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- в туристско-спортивном зачетном многодневном походе;
- в выполнении взрослых спортивных разрядов по туристскому многоборью, ориентированию, спортивным походам;
- в подготовке старших судей технических этапов.

Формы оценки результативности. Контроль усвоения практической части программы осуществляется в форме контрольных нормативов, анализа протоколов, результатов выступления на соревнованиях по туристскому многоборью на личных и командных дистанциях, спортивному ориентированию.

Этап туристско-спортивного совершенствования и водно-туристского многоборья - 6 год обучения

Образовательный процесс продолжает курс на самореализацию творческих и физических способностей. Содержание программы предусматривает туристское совершенствование, расширение и углубление знаний по качественному прохождению дистанций соревнований. Вводится новый блок «водно-туристское многоборье».

Основными организационными формами обучения являются образовательные занятия, практические занятия в помещении и на местности, индивидуальная работа, спортивные походы.

Планируемый результат.

Учащиеся **должны знать:**

- технику безопасности на занятиях;
- правила судейства соревнований;
- природоохранные требования.

Учащиеся **должны владеть навыками и уметь:**

- преодолевать технические этапы 3 и 4 класса;
- наводить переправы;
- читать карту на различных скоростях;
- производить поиск КП по легендам;
- выполнять хронометраж прохождения дистанций;
- собирать и разбирать плавательные средства;
- преодолевать водные препятствия;
- организовывать туристский быт, не причиняющий вреда окружающей природе.

По завершению работы планируется участие:

- в зачётных слётах и соревнованиях по спортивному туризму разного уровня и различных видов туризма;
- в туристско-спортивном зачетном водном походе;
- в выполнении взрослых спортивных разрядов по спортивному туризму, ориентированию, лыжным гонкам;
- в подготовке судей.

Предполагается, что по итогам полного курса обучения из состава учащихся будет сформирован устойчивый коллектив, способный реализовать интересы его членов, обладающих необходимой технической, тактической, психологической и иной подготовкой для действий в экстремальных условиях природной среды; готовых к оказанию помощи своим друзьям и окружающим в нестандартных

ситуациях; будут сформированы устойчивые побудительные мотивы к активному овладению новыми знаниями, умениями и навыками, ведению здорового образа жизни, ответственному отношению к собственному здоровью; полученные знания позволят учащимся осознанно подойти к выбору жизненного пути и профессии.

Формы оценки результативности. Контроль усвоения практической части программы осуществляется в форме контрольных нормативов, анализа протоколов, результатов выступления на соревнованиях по туристскому многоборью на личных и командных дистанциях, спортивному ориентированию.

Универсальные действия, формируемые при реализации программы:

Личностные:

- понимать смысл своей деятельности;
- использовать полученные знания для осуществления мер по охране природы и защите людей и чрезвычайных природных явлений.

Регулятивные:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять план решения проблемы;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с педагогом совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные: самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.

Условиями реализации программы являются: наличие необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по спортивному туризму, спортивных карт, специального полигона (спортивного зала); обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой; взаимодействие с педагогическими учреждениями и учреждениями дополнительного образования.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

| № п/п | Разделы | Количество часов | | | | | | Всего часов |
|-------|--|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | |
| | Введение | 8 | - | - | - | - | - | 8 |
| 1. | Спортивный туризм | 70 | 100 | 110 | 116 | 125 | - | 521 |
| 2. | Ориентирование на местности | 38 | 30 | 30 | 30 | 35 | 26 | 189 |
| 3. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 10 | 6 | 8 | - | - | 2 | 26 |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 50 | 50 | 38 | 30 | 25 | 80 | 273 |
| 5. | Организация проведения походов | 40 | 30 | 20 | 25 | 20 | 20 | 155 |
| 6. | Водно-туристское многоборье | - | - | - | - | - | 88 | 88 |
| 7. | Факультативные занятия | - | - | 10 | 15 | 11 | - | 36 |
| | Общее количество часов | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 | 1296 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

| Тема | Общее количество часов | в том числе | |
|--|------------------------|---------------------|--------------------|
| | | Теоретические (час) | Практические (час) |
| 1. Введение | 8 | 4 | 4 |
| 1.1. Значение туризма | 2 | 1 | 1 |
| 1.2. Воспитательная роль туризма | 2 | 1 | 1 |
| 1.3. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях | 4 | 2 | 2 |
| 2. Основы спортивного туризма | 70 | 10 | 60 |
| 2.1. Виды спортивного туризма | 1 | 1 | - |
| 2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью | 1 | 1 | - |
| 2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца | 5 | 1 | 4 |
| 2.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца | 5 | 1 | 4 |
| 2.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 20 | 2 | 18 |
| 2.6. Техничко-тактическая подготовка | 15 | 1 | 14 |

| | | | |
|---|------------|-----------|------------|
| вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ) | | | |
| 2.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» | 11 | 2 | 9 |
| 2.8. Туристские слеты и соревнования | 12 | 1 | 11 |
| 3. Ориентирование на местности | 38 | 8 | 30 |
| 3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании | 4 | 2 | 2 |
| 3.2. Виды ориентирования, правила соревнований | 4 | 2 | 2 |
| 3.3. Топографическая подготовка | 5 | 1 | 4 |
| 3.4. Техника ориентирования | 5 | 1 | 4 |
| 3.5. Тактика ориентирования | 5 | 1 | 4 |
| 3.6. Соревнования по спортивному ориентированию | 15 | 1 | 14 |
| 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 10 | 4 | 6 |
| 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе | 2 | 1 | 1 |
| 4.2. Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 |
| 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 |
| 5. Общая и специальная физическая подготовка | 50 | 6 | 44 |
| 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности | 1 | 1 | - |
| 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 5 | 1 | 4 |
| 5.3. Общая физическая подготовка | 28 | 2 | 26 |
| 5.4. Специальная физическая подготовка | 16 | 2 | 14 |
| 6. Организация проведения походов | 40 | 10 | 30 |
| 6.1. Подготовка к походу | 4 | 2 | 2 |
| 6.2. Краеведение | 6 | 1 | 5 |
| 6.3. Организация туристского быта | 8 | 2 | 6 |
| 6.4. Питание в туристском походе | 10 | 1 | 9 |
| 6.5. Туристские должности в группе | 4 | 1 | 3 |
| 6.6. Правила движения в походе | 6 | 2 | 4 |
| 6.7. Подведение итогов похода | 2 | 1 | 1 |
| ИТОГО за период обучения: | 216 | 42 | 174 |

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Введение

1.1. Значение туризма

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

Практические занятия

Вводное занятие. Знакомство учащихся с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото и видеоматериалов о спортивном туризме.

Прогулка в лес. Знакомство с естественным полигоном для проведения занятий по туризму. Преодоление без снаряжения таких естественных препятствий, как: «Параллельная переправа», «Бревно без самостраховки», «Маятник», «Спуск», «Подъем». Обмен впечатлениями от прогулки.

1.2. Воспитательная роль туризма

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

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

Практические занятия

Просмотр видеofilmа о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией.

Подготовка анкеты. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом клуба заседаний о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях. Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа.

1.3. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях (в течение всего года)

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; пожарной безопасности; поведение при переездах группы на транспорте; на воде; в лесу на дистанциях соревнований.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

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

спортивном зале, на местности в лесу, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Основы спортивного туризма

2.1. Виды спортивного туризма

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

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

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

2.3. Личное снаряжение

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-, двух- и трехдневном походах. Правила эксплуатации и требования к ним.

Практические занятия

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

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

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

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

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

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

Задания для формирования умений и навыков работы с личным снаряжением:

- *надевание и снятие страховочных систем.* Проводится в виде эстафеты. По команде участники подбегают и надевают страховочные рукавицы, потом на страховочную систему закрепляют туристские карабины и отдают эстафету второму участнику;

- *надевание и снятие страховочных рукавиц.* Участники располагаются возле натянутой перильной верёвки. По команде участники надевают страховочные рукавицы, берутся двумя руками за верёвку. Упражнение повторяется 5-6 раз;

- *работа с туристскими карабинами.* По команде участник пристегивает карабин «уса» самостраховки к перилам, затем снимает его и перестегивает на верхнюю обвязку своей страховочной системы. Упражнение повторяется 5-6 раз, попеременно правой и левой рукой.

2.4. Групповое снаряжение

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

Практические занятия

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы и функции верёвок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка верёвок. Наведение страховочных перил.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки. Укладка рюкзака.

Типы палаток: беговые, походные, др., их назначение, преимущества и недостатки. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

Задания для формирования умений и навыков работы с командным снаряжением:

- *маркировка верёвок.* По команде участникам необходимо распутать, подготовить и замаркировать верёвку. Упражнение повторяется 5-6 раз;

- *установка палатки.* Заранее установленную палатку надо снять и установить на место. Палатка ставится на 2 стойки и 10 кольшков. При снятии палатки проверяется организованность команды при установке, правильность и быстрота.

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

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

Практические занятия

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

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

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

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

Задания для формирования умений и навыков работы по преодолению этапов, дистанции (ТПТ):

- *преодоление бревна с самостраховкой.* Участники должны двигаться по бревну, одновременно продвигая рукой карабин. Для обучения прохождению этапа рекомендуется использовать низкое гимнастическое бревно на подставках, высотой 25 см;

- *преодоление параллельной переправы.* Задача для участников – преодолеть переправу, двигаясь по нижней веревке ногами, с опорой на верхние страховочные перила. Для пристёжки к перилам участнику необходимо подняться на нижнюю верёвку. Отработке этого умения необходимо уделить особое внимание занимающегося, так как выбор стороны подхода к верёвке и расположение карабина могут вызвать трудности

- *траверс.* Перед участниками ставится задача - преодолеть опасный участок, двигаясь траверсом (вдоль) склона с самостраховкой к горизонтальным перилам. Участники должны передвигаться по склону, осуществляя страховку к перилам скользящим карабином «уса» самостраховки. При переходе с одного участка перил на другой, отделённой точкой закрепления веревки, участник должен перестегнуть карабин «уса» самостраховки (совершить «перестежку»). Перестежка должна производиться без потери самостраховки. Это может выполняться следующим образом: участник пристегивается имеющимся у него свободным «усом» самостраховки к следующему участку перил, затем отстегивает карабин самостраховки с предыдущего участка и продолжает движение;

- *подъем на самостраховке.* Каждому участнику наводятся перила. По команде одновременно участники завязывают схватывающий узел, стоя двумя ногами на перильной верёвке, пристегивают прусик самостраховки карабином страховочной системы, преодолевают условный подъем, после чего отстёгивают карабин, отвязывают узел;

- *спуск на самостраховке.* Аналогично этапу «Подъем». По команде одновременно участники завязывают схватывающий узел, стоя двумя ногами на перильной верёвке, пристегивают прусик самостраховки карабином страховочной системы, одевают страховочные рукавицы, преодолевают условный спуск, после чего снимают рукавицы, отстёгивают карабин, отвязывают узел;

- *узлы.* Проводится в виде эстафеты на внимание. Только по команде «УЗЕЛ» участники могут подбежать и начать вязать узел. Участник, который выбежал по другой команде, отстаёт на один шаг и продолжает работать. Участник, выполнивший задание, возвращается на своё место.

2.6. Техничко–тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

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

Практические занятия

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

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по

заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Задания для формирования умений и навыков работы по преодолению этапов, дистанции (командная ТПТ):

- *командное преодоление туристских переправ.* Для задания необходимо приготовить дистанцию, состоящую из трех переправ, по кругу. Переправой является натянутая перильная верёвка на высоте 120-140 см от земли. Задача команды – преодолеть все этапы дистанции, не допустив ни одной ошибки. Штрафы за ошибки: отсутствие самостраховки, двое на веревке, заступ за контрольную линию.

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

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

Практические занятия

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

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

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

Задания для формирования умений и навыков работы по преодолению этапов, дистанции (КТМ):

Задания проводятся в соревновательной форме. Участников делят на 2-3 команды по 4-6 человек. Задача команды – преодолеть каждый этап, не допустив ни одной ошибки. Штрафы за ошибки: отсутствие самостраховки, двое на веревке, заступ за контрольную линию;

- *командная переправа по веревке с перилами (параллельная переправа).* Задача команды – по одному перейти по параллельной переправе на другую сторону. Передвигаться необходимо приставными шагами, стоя на нижней перильной веревке, держась за верхнюю. Второй участник может начинать движение только тогда, когда перила будут свободны.

- *командная переправа по бревну с перилами*. Бревно, над которым навешивают перила, должно быть длиной до 5 – 7 м. Участники по очереди проходят по нему, держась за перильную веревку. Задачи и количество участников, а также страховка и судейство аналогичны предыдущим (см. задание «командная переправа по веревке с перилами»);

- *подъем команды по склону на само страховке*. Каждой команде наводятся перила. Задача - команде необходимо по одному подняться по склону на само страховке. Участники завязывают схватывающий узел, пристегивают прусик само страховки карабином страховочной системы и по одному преодолевают условный подъем. Второй участник может начинать движение только после того, как первый отстегнулся от перил;

- *спуск на само страховке*. Аналогично этапу «подъем команды по склону на само страховке» участники по очереди завязывают схватывающий узел, пристегивают прусик само страховки карабином страховочной системы, надевают страховочные рукавицы, преодолевают условный спуск;

- *«узлы»*. Участники двух команд одновременно начинают вязать узел, который указан тренером. Участник, выполнивший задание, возвращается на своё место. Выигрывает команда, первая полностью завязавшая все узлы.

2.8. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований.

Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях по технике пешеходного туризма и контрольно-туристского маршрута.

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

3. Ориентирование на местности

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

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

Практические занятия в туристском кабинете

Знакомство с фото- и видеоматериалами туристов клуба, соревнований по ориентированию.

Вводные занятия. Решение специальных упражнений-тренажеров по ориентированию (возможно решение на компьютере).

Контрольные занятия по изученным упражнениям.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

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

Практические занятия

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

3.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Упражнения с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях. Решение специальных заданий, топографических тестов.

3.4. Техника ориентирования

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

Практические занятия

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

3.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

Практические занятия на местности

Тактические действия на дистанции, тактика прохождения дистанции. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

Задания для приобретения и совершенствования специальных знаний, умений и навыков ориентирования на местности:

- *на внимание.* Учащимся демонстрируют таблицу из 6 условных знаков спортивных карт в течение 10 секунд. Необходимо нарисовать таблицу по памяти;
- *отметка КП.* Проводится в виде эстафеты на внимание. Только по команде «КП» участники подбегают к призме и компостером делают прокол в перфокарте. Участник, выполнивший задание, возвращается на своё место;

- *ориентирование в условии зала;*

- *решение специальных упражнений-тренажёров.*

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

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

Практические занятия

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

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

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности

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

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

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

Практические занятия

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

Подвижные игры и спортивные игры: Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

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

Плавание: Освоение одного из способов плавания: плавание на 25м, 50м, 100м.

Скалолазание: Зацепки и их использование; самостраховка на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

5.4. Специальная физическая подготовка

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

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

Практические занятия

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

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

Упражнения для развития ловкости: упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Организация проведения походов

6.1. Подготовка к походу

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

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

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

Задания для приобретения и совершенствования специальных знаний, умений и навыков необходимых в туристском походе:

- *укладка рюкзака.* Для задания необходим рюкзак, туристский коврик, спальный мешок, сменная обувь, фен, утюг, подушка и т.д. Все предметы предоставлены судьями. Задача для участников – выбрать необходимые для похода вещи и правильно их упаковать. Задание может носить развлекательный характер.

- *установка палатки.* Заранее установленную палатку надо снять и уложить в рюкзак. Палатки устанавливаются те, которые предполагается использовать в походе. При установке и снятии палатки проверяется организованность команды;
- *составление списка необходимых личных вещей юного туриста.*
- *сбор дров и разведение костра.*

6.2. Краеведение

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

Практические занятия

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

6.3. Организация туристского быта

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

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

Практические занятия

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

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

6.4. Питание в туристском походе

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.5. Туристские должности в группе

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

Практические занятия

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

6.6. Правила движения в походе

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

Практические занятия

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

6.7. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятии.

Практические занятия

Обработка собранных материалов.

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

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения**

| Тема | Общее количество часов | в том числе | |
|---|------------------------|---------------------|--------------------|
| | | Теоретические (час) | Практические (час) |
| 1. Спортивный туризм. Туристское многоборье как вид спорта | 100 | 10 | 90 |
| 1.1. Классификация видов туристского многоборья | 1 | 1 | - |
| 1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью | 1 | 1 | - |
| 1.3. Техника безопасности и правила поведения | 5 | 1 | 4 |
| 1.4. Личное снаряжение туриста-многоборца | 5 | 1 | 4 |
| 1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца | 5 | 1 | 4 |
| 1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 15 | 1 | 14 |
| 1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 20 | 1 | 19 |
| 1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» | 15 | 1 | 14 |
| 1.9. Туристские слеты и соревнования | 33 | 2 | 31 |
| 2. Ориентирование на местности | 30 | 7 | 23 |
| 2.1. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию | 3 | 1 | 2 |
| 2.2. Условные знаки спортивных карт | 4 | 1 | 3 |
| 2.3. Техника ориентирования | 4 | 1 | 3 |
| 2.4. Тактика ориентирования | 6 | 2 | 4 |
| 2.5. Соревнования по спортивному ориентированию | 13 | 2 | 11 |
| 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 6 | 3 | 3 |
| 3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью | 2 | 1 | 1 |
| 3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 2 | 1 | 1 |
| 3.3. Приемы транспортировки | 2 | 1 | 1 |

| | | | |
|---|------------|-----------|------------|
| пострадавшего | | | |
| 4. Общая и специальная физическая подготовка | 50 | 2 | 48 |
| 4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности | 1 | 1 | - |
| 4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 3 | 1 | 2 |
| 4.3. Общая физическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 4.4. Специальная физическая подготовка | 26 | - | 26 |
| 5. Организация проведения походов | 30 | 5 | 25 |
| 5.1. Подготовка к походу | 3 | 1 | 2 |
| 5.2. Краеведение | 10 | 1 | 9 |
| 5.3. Организация туристского быта | 6 | 1 | 5 |
| 5.4. Питание в туристском походе | 6 | 1 | 5 |
| 5.5. Подведение итогов похода | 5 | 1 | 4 |
| ИТОГО за период обучения: | 216 | 27 | 189 |

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 год обучения

1. Спортивный туризм. Туристское многоборье как вид спорта

1.1. Классификация видов туристского многоборья

Виды туристского многоборья.

Виды (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты), в которых результат, определятся суммой времени прохождения всей дистанции.

Виды (контрольно-туристский маршрут), в которых результат определяется суммой времен прохождения каждого технического этапа дистанции.

1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях

Основы безопасности при проведении занятий по туристскому многоборью, спортивному ориентированию в спортивном зале, на местности; при проведении многодневного туристского слёта, похода. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Ситуация: организация поиска условно «заблудившихся».

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

1.4. Личное снаряжение туриста-многоборца

Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения для участника. Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: карабинов, рукавиц, прусика самостраховки на себе. Умение приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

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

Снаряжение для многодневного слёта, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов; снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка и правила эксплуатации и хранения.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор.

Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Маркировка верёвок. Подготовка верёвок к рабочему состоянию.

Проверка комплектности и исправности снаряжения.

Походная посуда для приготовления пищи.

Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

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

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей, занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков по прохождению этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на этапах дистанции:

без специального туристского снаряжения: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; маятник; гать;

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

Изучение техники вязки узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

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

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязка узлов; маятник; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенных судьями.

Изучение техники вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой, встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Задания для формирования умений и навыков по преодолению этапов на дистанции командной ТПТ:

- *преодоление до 5 этапов с разным количеством сопровождающих верёвок (от 1 до 5);*

- *преодоление дистанции с чередованием этапов* с организацией и без организации сопровождения («Подъём – параллельная переправа – спуск – бревно»). На этапах, где сопровождающие верёвки не задействованы, они должны быть убраны.

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

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация само страховки на вертикальных перилах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на само страховке; подъем – траверс – спуск с само страховкой по перилам, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке;

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

с наведением перил: подъем с само страховкой с наведением перил; спуск с само страховкой с наведением перил.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Задания для формирования умений и навыков по преодолению этапов на дистанции КТМ:

- *подготовка специальных верёвок (сопровождающих, перильных).* Проводится в форме соревнований. Команде после преодоления технического этапа требуется сначала за 4, затем за 3, 2, 1 минуты подготовить верёвки для следующего задания;

- *преодоление «этапов с наведением сопровождения»* с разным количеством сопровождающих верёвок (от 1 до 3);

- *преодоление «этапов с наведением перил»* с разным количеством перильных верёвок (от 1 до 3).

1.9. Туристские слеты и соревнования

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

Практические занятия

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

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

2. Ориентирование на местности

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. Стоимость КП. Подведение результата. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Знакомство с картографическим и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

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

2.2. Условные знаки спортивных карт

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

Практические занятия

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

2.3. Техника ориентирования

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

Практические занятия

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

2.4. Тактика ориентирования

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

Практические занятия

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

Задания для приобретения и совершенствования специальных знаний, умений и навыков ориентирования на местности:

- *движение с компасом.* Участник движется с изменением направления, ориентируя компас по ходу движения таким образом, чтобы север магнитной стрелки был на мушке деления лимбы и показывал «0» градусов (в колбе между рисками);

- *выбор наиболее простого пути.* Задача - при наличии двух вариантов пути спортсмен должен выбрать наиболее надежный вариант;

- *работа с компасом по взятию азимута и направления движения.* Перед заданием руководитель на любой площадке устанавливает 5-7 КП. Расстояние между КП 3-5 м. Участник держит компас в руках горизонтально по отношению к земле. На плате компаса стрелка должна показывать направления движения на КП. Далее участник должен повернуть колбу так, чтобы Север магнитной стрелки на деление лимбы показывал на «0» (между рисками в колбе). Став лицом по направлению стрелки на плате, участник начинает движение по направлению к КП;

- *определение направления на ориентир при помощи азимута.* Участник устанавливает указатель мушки на деление 210 градусов на линию на плате (стрелка направления). При этом Север магнитной стрелки должен находиться на делении лимбы «0», «360» (между двумя рисками в колбе);

- *обратная засечка.* Определение азимута на ориентир – участник встает лицом по направлению стрелки на плате, север магнитной стрелки устанавливается на деление лимбы «0», «360» (между двумя рисками в колбе), считывает с деления на лимбе – градусы.

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

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

Практические занятия

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

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

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

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

Практические занятия

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

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Переноска, пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля.

Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

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

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

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

Лыжный спорт

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

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на 25 м, 50 м на время.

Скалолазание

Страховка партнера; индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность.

4.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

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

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Перетягивание каната.

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

5. Организация проведения походов

5.1. Подготовка к походу

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

Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия

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

5.2. Краеведение

Требования к организации экскурсии. Рельеф, реки, полезные ископаемые.

Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практические занятия

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

5.3. Организация туристского быта

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

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

5.4. Питание в туристском походе

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

Практические занятия

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

5.5. Подведение итогов похода

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

Практические занятия

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения

| Тема | Общее количество часов | в том числе | |
|---|------------------------|---------------------|--------------------|
| | | Теоретические (час) | Практические (час) |
| 1. Спортивный туризм. Туристское многоборье | 110 | 10 | 100 |
| 1.1. Нормативные документы по туристскому многоборью | 1 | 1 | - |
| 1.2. Правила поведения туристско-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 4 | 2 | 2 |
| 1.3. Личное снаряжение туристско-многоборца | 4 | 2 | 2 |
| 1.4. Групповое снаряжение туристско-многоборца | 3 | - | 3 |
| 1.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 10 | - | 10 |
| 1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 18 | - | 18 |
| 1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» | 15 | 2 | 13 |
| 1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)» | 20 | 1 | 19 |
| 1.9. Инструкторская и судейская практика | 10 | 1 | 9 |
| 1.10. Туристские слеты и соревнования | 25 | 1 | 24 |
| 2. Ориентирование на местности | 30 | 3 | 27 |
| 2.1. Картографическая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика | 6 | 1 | 5 |
| 2.3. Соревнования по спортивному ориентированию | 20 | 1 | 19 |
| 3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь | 8 | 4 | 4 |
| 3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе | 1 | 1 | - |
| 3.2. Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 |
| 3.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи | 2 | 1 | 1 |
| 3.4. Приемы транспортировки пострадавшего | 3 | 1 | 2 |

| | | | |
|---|------------|----------------------------|------------|
| 4. Общая и специальная физическая подготовка | 38 | 1 | 37 |
| 4.1. Врачебный контроль, самоконтроль | 2 | 1 | 1 |
| 4.2. Общая физическая подготовка | 15 | - | 15 |
| 4.3. Специальная физическая подготовка | 21 | - | 21 |
| 5. Организация проведения походов | 20 | 3 | 17 |
| 5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения | 3 | 1 | 2 |
| 5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях | 3 | 1 | 2 |
| 5.3. Организация туристского быта | 4 | 1 | 3 |
| 5.4. Питание в туристском походе | 2 | - | 2 |
| 5.5. Краеведение | 6 | - | 6 |
| 5.6. Подведение итогов туристского путешествия | 2 | - | 2 |
| 6. Факультативные занятия | 10 | - | - |
| Фотодело, самодеятельная песня, игра на гитаре, изготовление снаряжения | 10 | по усмотрению руководителя | |
| ИТОГО за период обучения: | 216 | 21 | 195 |

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 год обучения

1. Спортивный туризм. Туристское многоборье

1.1. Нормативные документы по туристскому многоборью

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

1.2. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Безопасность — основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме, субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Практические занятия

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах соревнований. Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях. Психологический тренинг. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях, переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью

блоков или полиспастов. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях.

Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

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

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Практические занятия

Перечень группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля само страховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков назначения и способов применения снаряжения. Изготовление усов само страховки, петель само страховки, хранение группового снаряжения.

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

Практические занятия

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

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

Практические занятия

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

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

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

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

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

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

Практические занятия

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

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

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

с наведением перил и сопровождения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенных командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенных командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Задания для формирования умений и навыков по преодолению этапов на дистанции командной КТМ:

- *спуск с самонаведением лично.* Задача - навесить перила, спуститься по склону на само страховке, снять перила. Время на подготовку снаряжения к этапу постепенно необходимо уменьшать. Стартовую опору удобнее использовать горизонтальную (гимнастическое бревно). Возможна работа 3 - 4-х спортсменов одновременно;

- *подъём с самонаведением, спуск с самонаведением в парах.* Задача - навесить перила, подняться по склону на само страховке, снять перила, затем перейти на спуск, где необходимо навесить перила, спуститься по склону на само страховке, снять перила;

- *бревно маятником.* Задача навесить перила, преодолеть этап на само страховке, снять перила.

1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с пострадавшим. Организация поиска, пострадавшего на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила поведения пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

Практические занятия

Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации.

Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки пострадавшего и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, само страховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности;

с наведением перил и организацией сопровождения: транспортировка условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа пострадавшего через сухой овраг по бревну; подъем пострадавшего по склону (на сопровождающем) по перилам, наведённым командой; спуск пострадавшего по склону (на сопровождающем) по перилам, наведённым командой; траверс склона с пострадавшим (на сопровождающем).

Задания для формирования умений и навыков по преодолению этапов на дистанции ПСР:

- *преодоление «этапов со слабо подготовленными спортсменами»*. Команды преодолевают этапы, разделившись следующим образом: два, три человека «опытных» и 3-4 человека «неопытных». В роли неопытных могут быть тренер, новички или другие спортсмены, активной помощи, они оказывать не должны;

- *предстартовая подготовка*. Задача участника подготовить на время снаряжение перед этапом для переправы «условно пострадавшего». Подготовка и крепление страхующих веревок и карабинов на сопровождающего и условно пострадавшего.

1.9. Инструкторская и судейская практика

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

Практические занятия

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

1.10. Туристские слеты и соревнования

Положение о слете и соревнованиях, условия проведения.

Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песне.

Практические занятия

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

2. Ориентирование на местности

2.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние

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

Практические занятия

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

2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

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

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Память (кратковременная, оперативная, долговременная).

Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Задания для приобретения и совершенствования специальных знаний, умений и навыков ориентирования на местности:

- *линейный бег по тропам.* Участник получает на старте карту с нарисованной линией трассы или сам рисует ее. На перекрестках, развилках или поворотах могут быть контролеры или КП, которые спортсмен должен отметить на карте (можно сделать прокол). Главное - соблюдение точности движения по линии. Старт раздельный;

- *линейный бег с азимутными перебежками.* Участник на старте получает карту, на которой участки азимутного бега и линейного ориентирования могут обозначаться разными цветами. Линейный бег можно комбинировать с другими типами заданий. КП для контроля размещаются в начале и конце линейных ориентиров, на азимутных отрезках.

Для подведения итогов можно замерять или устанавливать контрольное время.

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, их разновидности, характеристика.

Практические занятия

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

3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе

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

3.2. Походная медицинская аптечка

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

Практические занятия

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

3.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

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

Практические занятия

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль

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

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

Практические занятия

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

4.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

Подвижные игры и спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

Лыжный спорт

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

Плавание

Освоение нескольких способов плавания: плавание на 50 м, 100 м и более на время.

Скалолазание – индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

4.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м, с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15–20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление круто наклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° – 15°.

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в равновесии, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики на высокой, девочки на низкой. Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых верёвочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

Упражнения по развитию умения ориентироваться на местности

Все виды ориентирования на местности.

5. Организация проведения походов

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

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

5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

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

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

5.3. Организация туристского быта

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

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

Практические занятия

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

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

5.4. Питание в туристском походе

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Краеведение

Практические занятия

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

5.6. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

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

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

| Тема | Общее количество часов | в том числе | |
|---|------------------------|----------------------------|--------------------|
| | | Теоретические (час) | Практические (час) |
| 1. Спортивный туризм. Туристское многоборье | 116 | 7 | 109 |
| 1.1. Правила поведения туристско-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 3 | 1 | 2 |
| 1.2. Специальное снаряжение туриста – многоборца | 5 | 1 | 4 |
| 1.3. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 10 | - | 10 |
| 1.4. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 15 | 1 | 14 |
| 1.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» | 18 | 1 | 17 |
| 1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)» | 20 | 2 | 18 |
| 1.7. Инструкторская и судейская практика | 10 | 1 | 9 |
| 1.8. Туристские слеты и соревнования | 35 | - | 35 |
| 2. Ориентирование на местности | 30 | 1 | 29 |
| 2.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика | 10 | 1 | 9 |
| 2.2. Соревнования по спортивному ориентированию | 20 | - | 20 |
| 3. Общая и специальная физическая подготовка | 30 | - | 30 |
| 3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках | 1 | - | 1 |
| 3.2. Общая физическая подготовка | 9 | - | 9 |
| 3.3. Специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 4. Организация проведения походов | 25 | 4 | 21 |
| 4.1. Краеведение | 13 | 1 | 12 |
| 4.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 5 | 1 | 4 |
| 4.3. Подготовка к походу, путешествию | 5 | 1 | 4 |
| 4.4. Подведение итогов туристского путешествия | 2 | 1 | 1 |
| 5. Факультативные занятия | 15 | - | - |
| Фотодело, самодеятельная песня, игра на гитаре, изготовление снаряжения | 15 | по усмотрению руководителя | |
| ИТОГО за период обучения: | 216 | 12 | 204 |

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения

1. Спортивный туризм. Туристское многоборье

1.1. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Психологический климат в группе, обеспечение безопасности туристов-многоборцев. Подбор участников, слаженность, (сработанность), сплоченность группы – залог успешных её действий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Практические занятия

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

1.2. Специальное снаряжение туриста-многоборца

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

Практические занятия

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

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

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенных участником; бревно с самонаведением перил, маятником; круто наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

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

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

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

Практические занятия

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

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

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

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

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов. Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Понятие система «Ралли» вида КТМ, её отличие. Работа по временному графику: график опережения, опоздания. Действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика».

Практические занятия

Формирование умений и навыков прохождения дистанции вида КТМ системой «Ралли». Движение по временному графику. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый «уход» с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа. Маркировка верёвок в движении.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Круто наклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа».

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями, особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Правила поведения пострадавшего. Страховка и самостраховка пострадавшего и сопровождающего на этапах ПСР. Техничко-тактические приёмы организации командной работы на этапах дистанции.

Практические занятия

Формирование умений, отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции с водными препятствиями. Условные знаки аварийной сигнализации.

Совершенствование технических приемов организации страховки пострадавшего и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных

средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего.

Формирование умений и навыков на технических этапах:

без использования специального туристского снаряжения: поиск пострадавшего по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, организация приёма вертолётa, подготовка площадки, выкладывание знаков, разведение аварийных сигнальных костров.

с наведением перил и организацией сопровождения: наведение перил и организация сопровождения на этапе «Транспортировка условного пострадавшего через водную преграду по навесной переправе»; переправа пострадавшего через водную преграду по бревну по перилам, наведённых командой; подъем и спуск пострадавшего по склону (на носилках и на сопровождающем) по перилам, наведённых командой; траверс склона с пострадавшим (на носилках и на сопровождающем).

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.7. Инструкторская и судейская практика

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

Практические занятия

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

1.8. Туристские слеты и соревнования

Практические занятия

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного и республиканского масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе. Психологический климат в команде.

Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по туристскому многоборью. Участие в конкурсных программах. Учебно-тренировочные соревнования, сборы. Разбор результатов.

2. Ориентирование на местности

2.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

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

Ошибки ориентировщика. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

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

расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия

Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

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

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного), областного и республиканского масштабов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

Практические занятия

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 5-7 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание малого мяча и гранаты.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки.

Элементы акробатики

Кувырки вперед, назад, стойка на руках, упражнения в равновесии, стойка на голове.

Лазание по канату, по шесту при помощи рук.

Лыжный спорт

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

Плавание

Плавание изученными способами до 500 м.

Скалолазание

Лазание на скорость, на сложность.

3.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

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

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

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнения для развития силы

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

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

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

Упражнения для развития гибкости

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

4. Организация проведения походов

4.1. Краеведение

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

Практические занятия

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

4.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

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

Практические занятия

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

4.3. Подготовка к походу, путешествию

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

в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

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

4.4. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 год обучения

| Тема | Общее количество часов | в том числе | |
|---|------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | <i>Теоретические (час)</i> | <i>Практические (час)</i> |
| 1. Спортивный туризм. Туристское многоборье | 125 | 6 | 119 |
| 1.1. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях | 5 | 1 | 4 |
| 1.2. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 10 | - | 10 |
| 1.3. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 25 | 2 | 23 |
| 1.4. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» | 20 | 1 | 19 |
| 1.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)» | 15 | 1 | 14 |
| 1.6. Инструкторская и судейская практика | 10 | 1 | 9 |
| 1.7. Туристские слеты и соревнования | 40 | - | 40 |
| 2. Ориентирование на местности | 35 | - | 35 |
| 2.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика | 15 | - | 15 |
| 2.2. Соревнования по спортивному ориентированию | 20 | - | 20 |
| 3. Общая и специальная физическая подготовка | 25 | - | 25 |
| 3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках | 1 | - | 1 |
| 3.2. Общая физическая подготовка | 10 | - | 10 |

| | | | |
|---|------------|----------------------------|------------|
| 3.3. Специальная физическая подготовка | 14 | - | 14 |
| 4. Организация проведения походов | 20 | 1 | 19 |
| 4.1. Краеведение | 6 | 1 | 5 |
| 4.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 8 | - | 8 |
| 4.3. Подготовка к походу, путешествию | 5 | - | 5 |
| 4.4. Подведение итогов туристского путешествия | 1 | - | 1 |
| 5. Факультативные занятия | 11 | - | - |
| Фотодело, самодеятельная песня, игра на гитаре, изготовление снаряжения | 11 | по усмотрению руководителя | |
| ИТОГО за период обучения: | 216 | 7 | 209 |

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5 год обучения

1. Спортивный туризм. Туристское многоборье

1.1. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.

Факторы, влияющие на безопасность участников команды на соревнованиях.

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

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

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

Практические занятия

Закрепление навыков соблюдения требований техники безопасности в практической деятельности.

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

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Совершенствование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; бревно – маятником; круто наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

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

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

Технико-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на дистанциях туристского многоборья.

Практические занятия

Взаимодействие команды на дистанции, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов, навыков оптимального применения тактических схем при прохождении дистанции. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов по технике пешеходного туризма. Совершенствование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на круто наклонной навесной переправе (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на параллельной переправе; подъем и спуск по вертикальным перилам, наведенных командой; подъем-траверс-спуск с организацией верхней командной страховки по вертикальным перилам, наведенных командой.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.4. Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Этап ориентирования.

Практические занятия

Формирование навыков по организации верхней командной страховки. Страховка первого и последнего участника. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе круто наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на этапе параллельная переправа; подъем и спуск по вертикальным перилам, наведенных командой; подъем - траверс - спуск с организацией верхней командной страховки по вертикальным перилам, наведенных командой.

1.5. Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Соревнования по поисково-спасательным работам на скальных дистанциях: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды. Организация поиска, пострадавшего в лавине, каньоне, щели, на скалах. Тактические приемы организации командной работы на этапах.

Практические занятия

Формирование умений и отработка навыков при работе с пострадавшим на скальных дистанциях. Совершенствование технических приемов организации страховки пострадавшего и сопровождающего его участника, сопровождение

транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка пострадавшего и сопровождающего.

Прохождение команды с пострадавшим на технических этапах скальной дистанции:

без использования специального туристского снаряжения: транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности, через завалы, нагромождение камней; поиск пострадавшего по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, организация приёма вертолёт, подготовка площадки, выкладывание знаков, разведение аварийных сигнальных костров.

с наведением перил и организацией сопровождения: переправа пострадавшего через водную преграду по бревну на носилках по перилам, наведённых командой; подъем и спуск пострадавшего на скальном участке по перилам, наведённых командой; траверс склона с пострадавшим (на носилках и на сопровождающем).

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.6. Инструкторская и судейская практика

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

Практические занятия

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

1.7. Туристские слеты и соревнования

Практические занятия

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

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

Анализ результатов соревнований.

2. Ориентирование на местности

2.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактика прохождения дистанций в соревнованиях по ориентированию: в заданном направлении, по выбору, эстафетном, ориентировании на маркированной трассе. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Ошибки ориентировщика. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

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

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по отработке специальных умений и навыков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного), областного и республиканского масштабов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 5-7 км. Интервальный и переменный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание малого мяча и гранаты.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки.

Элементы акробатики

Кувырки вперед, назад, стойка на руках, упражнения в равновесии, стойка на голове.

Лазание по канату, по шесту при помощи рук.

Лыжный спорт

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

Плавание

Плавание изученными способами до 500 м.

Скалолазание

Лазание на скорость, на сложность.

3.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 км до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 км до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м.

Упражнения на развитие быстроты

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

Преодоление коротких дистанций по технике пешеходного туризма до 100 м, с преодолением свыше 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнения для развития силы

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

Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей верёвкой) до 40 метров.

Преодоление этапов «Круто наклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам»; «Подъем - траверс – спуск» по вертикальным перилам (свыше 5 м).

Упражнения для развития гибкости

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

4. Организация проведения походов

4.1. Краеведение

Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение, порядок посещения.

Практические занятия

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

4.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Практические занятия

Привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Организация ночлега в населенном пункте. Особенности бивака на дневке, полу днёвке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде.

4.3. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

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

4.4. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6 год обучения

| Тема | Общее количество часов | в том числе | |
|---|------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | <i>Теоретические (час)</i> | <i>Практические (час)</i> |
| 2. Ориентирование на местности | 26 | 1 | 25 |
| 2.1. Топография и ориентирование на воде | 6 | 1 | 5 |
| 2.2. Соревнования по спортивному ориентированию | 20 | - | 20 |

| | | | |
|--|------------|-----------|------------|
| 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 2 | 1 | 1 |
| 4. Общая и специальная физическая подготовка | 80 | - | 80 |
| 4.1. Общая физическая подготовка | 40 | - | 40 |
| 4.2. Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 |
| 5. Организация проведения походов | 20 | 1 | 19 |
| 5.1. Краеведение. | 6 | 1 | 5 |
| 5.2. Подготовка к походу, путешествию | 10 | - | 10 |
| 5.3. Подведение итогов туристского путешествия | 4 | - | 4 |
| 6. Водно-туристское многоборье | 88 | 15 | 73 |
| 6.1. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях | 1 | 1 | - |
| 6.2. Российский массовый туризм | 1 | 1 | - |
| 6.3. Туристические возможности родного края для водных путешествий | 6 | 2 | 4 |
| 6.4. Особенности водного туризма | 20 | 4 | 16 |
| 6.5. Техника водного туризма | 20 | 4 | 16 |
| 6.6. Тактика водного туризма | 10 | 1 | 9 |
| 6.7. Туристские слеты и соревнования | 18 | - | 18 |
| 6.8. Инструкторская и судейская практика. | 12 | 2 | 10 |
| ИТОГО за период обучения: | 216 | 18 | 198 |

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 6 год обучения

1. Водно-туристское многоборье

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.

Факторы, влияющие на безопасность участников команды на соревнованиях.

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

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

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

1.2. Российский массовый туризм. Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма в России: воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний, полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и

инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Их особенности, преимущества и различия. Традиции российского туризма. Нормативы на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по водному туризму. Объединения туристов-водников в системе дополнительного образования школьников.

1.3. Туристские возможности родного края для водных путешествий.

Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

Практические занятия

Разработка маршрутов. Посещение музеев, заповедников, краеведческих, экскурсионных и исторических объектов. Работа с литературой и интернет ресурсами.

1.4. Особенности водного туризма.

Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Выполнение обязанностей в группе.

Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

Питание в водном путешествии. Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

Привалы и ночлеги. Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установки байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

Практические занятия.

Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Работа по туристским обязанностям.

Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях.

1.5. Техника движения.

Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Речная лодия. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий: быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, зарастающие водоемы, перекаты, несложные пороги, волнение, встречный и боковой ветер. Способы преодоления искусственных препятствий (мосты паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия.

Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

1.6. Тактика водного путешествия. Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

Практические занятия.

Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания разведки препятствий и волоков (обносов).

1.7. Туристские слеты и соревнования

Практические занятия

Участие в соревнованиях, слетах, лагерях, спортивных и туристских массовых мероприятиях различного уровня.

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

1.8. Инструкторская и судейская практика

Практические занятия

Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Участие в судействе соревнований. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

2. Ориентирование на местности

2.1. Топография и ориентирование на воде.

Особенности ориентирования на воде. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Ориентирование в условиях рек, озер. Способы определения расстояний на местности, на воде. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

Практические занятия.

Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем.

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия.

Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по отработке специальных умений и навыков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Кроссовая подготовка: бег на различные дистанции, бег по пересеченной местности.

Спортивные игры: футбол, волейбол.

Силовая подготовка: лазание по канату, по шесту при помощи рук, отжимания, пресс, приседания, упражнения с отягощениями.

Лыжный спорт: прохождение на лыжах дистанции 3-15 км. Элементы лыжного туризма.

Плавание: плавание изученными способами до 500 м.

Скалолазание: лазание на скорость, на сложность.

4.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Отработка навыков преодоления препятствий по спортивному туризму (пешеходные дистанции), велотуризм.

5. Организация проведения походов

5.1. Краеведение

Туристические возможности родного края для водных путешествий. Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение, порядок посещения.

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

5.2. Подготовка к походу, путешествию

Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия: подготовка к совершению походов одно-двух-многодневных, степенных и категорийных. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

5.3. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия: составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные выходы, составление отчетов о путешествии. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Тема раздела | Форма занятия | Дидактическое и техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|-------|--|--|--|--|
| 1 | Спортивный туризм (туристское многоборье) | Теоретические занятия в помещении: лекция, дискуссия, викторина; Практическое занятие в помещении: конкурс; Практическое занятие на местности: учебно-тренировочный выход, соревнование, поход | Учебные карточки, страховочная система, веревки, карабины, репшнуры, обвязки, рукавицы, каски. | Зачет, конкурс, соревнования, поход, фотоотчет, презентация, опрос |
| 2 | Ориентирование на местности | Теоретические занятия в помещении: лекция, дискуссия, семинар; Практическое занятие в помещении: игра, конкурс; Практическое занятие на местности: учебно-тренировочный выход, соревнование | Картографический материал, учебные карточки, компас, планшет, призмы, фломастеры | Зачет, игра, викторина, соревнование, топограф. Диктант, тесты |
| 3 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | Теоретические занятия в помещении: лекция, дискуссия, викторина; Практическое занятие в помещении: игра, конкурс; презентация | Карточки задания, медицинский материал, подручные средства, интернет-ресурсы, мультимедийная установка | Зачет, викторина, плакаты |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | Теоретические занятия в помещении: лекция, беседа, презентация, конференция, Практическое занятие в помещении: тренировка, игра, соревнование; Практическое занятие на местности: игра, тренировка, соревнование | Наглядные пособия, таблицы, мультимедиа, спортивный инвентарь | Игра , соревнование, |
| 5 | Организация проведения походов | Теоретические занятия в помещении: лекция, дискуссия, Практическое занятие в помещении: конкурс, презентация, защита проекта; Практическое занятие на местности: учебно-тренировочный выход, экскурсия, поход | Групповое и личное снаряжение, маршрутные книжки, дневники похода. | Соревнование, поход, фотоотчет, презентация |
| 6 | Водно-туристское многоборье | Теоретические занятия в помещении: лекция, Практическое занятие в помещении: конкурс, презентация; Практическое занятие на местности: учебно-тренировочный выход, экскурсия, поход | Групповое и личное снаряжение, байдарки, каски, весла, маршрутные книжки, дневники похода. | Соревнование, поход, фотоотчет, презентация |

**Перечень
специального оборудования, снаряжения и инвентаря, необходимого
для реализации программы**

| № п/п | наименование | КОЛ-ВО |
|------------------|---------------------------------------|---------------|
| 1. | Система страховочная «Венто» | 15 шт. |
| 2. | Ус страховочный | 15 шт. |
| 3. | Каска | 6 шт. |
| 4. | Репшнур | 15 шт. |
| 5. | Карабины «Манарага» | 70 шт. |
| 6. | Карабины «Венто» | 32 шт. |
| 7. | Жумар | 6 шт. |
| 8. | Спусковое устройство «Рогатка» | 6 шт. |
| 9. | Блок | 3 шт. |
| 10. | Шант | 1 шт. |
| 11. | Полиспаст | 1 шт. |
| 12. | Опорные петли | 10 шт. |
| 13. | Верёвка Ø10 мм. (40м.) | 6 шт. |
| 14. | Верёвка Ø10 мм. (15 м., 25 м., 35 м.) | 9 шт. |
| 15. | Верёвка Ø 6 мм. (20 м.) | 1 шт. |
| 16. | Карты полигонов ориентирования | |
| 17. | Планшеты | 10 шт. |
| 18. | байдарки | 3 шт. |

**Перечень
туристского снаряжения, необходимого для реализации программы**

| № п/п | наименование | КОЛ-ВО |
|------------------|---|---------------|
| 1. | Палатки туристские «Снаряжение» | 4 шт. |
| 2. | Палатки стационарные с тентами «Alexia» | 4 шт. |
| 3. | Рюкзак туристский 80 литров | 10 шт. |
| 4. | Спальные мешки | 20 шт. |
| 5. | Коврики туристские | 20 шт. |
| 6. | Тенты 4х6 | 2 шт. |
| 7. | Носилки | 1 шт. |
| 8. | Медицинская аптечка | 1 шт. |
| 9. | Рем набор | 1 шт. |

Медицинская аптечка

| № п/п | Медикаменты | Кол-во | № п/п | Медикаменты | кол-во |
|-------|---------------------------|----------|-------|-------------------------------|--------|
| 1 | Бинт стерильный | 2 шт. | 14 | Термометр | 1 шт. |
| 2 | Вата стерильная | 2 у. | 15 | Перманганат калия | 1 у. |
| 3 | Йод | 1 флак. | 16 | Сердечные средства | 2 уп. |
| 4 | Нашатырный спирт | 1 фл. | 17 | Желудочные средства | 1 уп. |
| 5 | Перекись водорода | 1 фл. | 18 | Жаропонижающие средства | 1 уп. |
| 6 | Борная кислота | 1 фл. | 19 | Кровоостанавливающие средства | 1 уп. |
| 7 | Лейкопластырь | 1 уп. | 20 | Спазмолитики | 1 уп. |
| 8 | Пипетка | 1 шт. | 21 | Средства от головной боли | 1 уп. |
| 9 | Ножницы медицинские | 1 шт. | 22 | Средства от ожогов | 1 фл. |
| 10 | Пинцет | 1 шт. | 23 | Антигистаминные препараты | 1 уп. |
| 11 | Булавки | 5 шт. | 24 | Спирт медицинский | 100 г |
| 12 | Жгут медицинский | 1 шт. | 25 | Сода | 30 г |
| 13 | Ручка (карандаш), блокнот | 1 компл. | 26 | Глазные капли | 1 фл. |

Ремонтный набор

| № п/п | наименование | кол-во |
|-------|--------------------------------|-----------|
| 1 | Плоскогубцы | 1 шт. |
| 2 | Шило | 1 шт. |
| 3 | Иглы швейные (малые и большие) | 5 шт. |
| 4 | Проволока медная | 2 м |
| 5 | Нитки простые и капроновые | по 1 кат. |
| 6 | Наждачная бумага | 1 шт. |
| 7 | Ножницы | 1 шт. |
| 8 | Изолента | 1 шт. |

Список рекомендованной литературы для педагогов

1. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
3. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт. 2008.
4. Правила организации туристских соревнований, учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
5. Туризм и краеведение: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. / Под ред. В.В. Шлякова. – М.: Просвещение, 1982. – 80-89 с.
6. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990.
7. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста (3-е издание). М.: Профиздат, 1997.
8. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. - М.: Издатель Ю.А. Балабанов, 2008.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. Бершов С.И. Да обойдут тебя лавины / С.И. Бершов, А.В. Парахоня. – Киев, 1992.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: ФСО РФ. - 1998.
3. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие / Ю.С.Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
4. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М., 2004.
6. Куликов В.М. Школа туристских вожаков / В.М.Куликов, Л.М. Ротштейн. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Правила организации и проведения туристских соревнований, учащихся Р.Ф. - М: ЦДЮТур МО РФ, 2018.
8. Третьякова Т.Н. Словарь туристских терминов / Т.Н. Третьякова, Н.П.Тарханова. - Челябинск. Изд. ЮурГУ, 1999.
9. Туристский терминологический словарь. Справочное методическое пособие / Сост. Зорин И.В., Квартальнов В.А. – М.: Советский спорт, 1999.
10. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста / Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987.