

Управление образования администрации городского округа город Елец
Липецкой области Российской Федерации
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеский центр им. Б. Г. Лесюка»

«Рассмотрено» Руководитель МО <i>И.В. Богачева</i> Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>08</u> 2024 г.	«Утверждено» Решением педагогического совета Протокол № <u>1</u> от «<u>29</u>» <u>08</u> 2024 г.	«Утверждаю» Директор МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка / <i>Р.А. Фролов</i> Приказ № <u>123</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2024 г.
---	---	--

Дополнительная (общеразвивающая)
общеобразовательная программа

«Спортивный туризм»

Направленность: туристско-краеведческая
Возрастная категория детей: 12-16 лет
Срок реализации: 2 года

Автор программы: Фаустова Н.А.,
педагог дополнительного образования

г. Елец – 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Учебный план.....	9
1.3 Содержание программы.....	10
1.4 Планируемые результаты.....	36
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	37
2.1 Календарно-учебный график.....	37
2.2 Условия реализации программы.....	38
2.3 Формы аттестации.....	39
2.4 Оценочные материалы.....	40
2.5 Методические материалы.....	51
3. Список литературы.....	52
4. Рабочая программа 1 года обучения.....	54
5. Рабочая программа 2 года обучения.....	72
6. Программа воспитания.....	88

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями; форма «народной дипломатии» основанной на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения, начиная с детей дошкольного возраста заканчивая пенсионерами.

Спортивный туризм в России является национальным видом спорта, имеющим многолетние традиции. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу, и образ жизни самих любителей странствий.

Спортивный туризм — это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категоризованных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Вид спорта «Спортивный туризм» включен во Всероссийский реестр видов спорта с 2006 года и на данный момент в редакции приказа от 28 сентября 2015 г. № 907 стоит под номером 0840005411Я.

Спортивный туризм, прежде всего, спортивные походы, является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, совершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

Занятие спортивным туризмом, как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, разумеется, несет в себе определенные риски, и требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей физической, технической и психологической подготовки.

В 2008-2010 гг. был принят ряд нормативных документов в сфере спортивного туризма, делающих туризм все более интегрированным в сферу государственно урегулированного вида спорта, а также систематизирующих регулирование спортивного туризма. 28 ноября 2008г. Туристско-спортивным союзом России (ТССР) был утвержден «Регламент по спортивному туризму». В 2009 году спортивный туризм разделили на два направления: дисциплина «маршрут» и «дистанции».

Министерством спорта Российской Федерации (приказ №255 от 22.04.2021) были изменены Правила вида спорта «Спортивный туризм», а Министерством образования Российской Федерации рекомендовано развитие походно-экспедиционной деятельности с обучающимися в рамках реализации

задач федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», возникла потребность в разработке новой программы.

«Спортивный туризм» – программа базовой туристско-спортивной подготовки. Предполагается выявление и активная психолого-педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития; составление психолого–педагогического портрета – характеристики ребенка, изучение межличностных взаимоотношений и предпочтений в его окружении, социуме. Формируется коллектив туристско-спортивной команды из числа занимающихся в объединении воспитанников.

Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, технике и тактике спортивного туризма, участию в спортивных туристских походах, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания. Первый год – многодневный ступенной пешеходный поход, на второй год – многодневный ступенной водный поход. Участие в соревнованиях по спортивному туризму 1, 2, 3, и 4 классов.

Программа «Спортивный туризм» является программой **туристско-краеведческой направленности** и предусматривает обучение, основываясь на следующих нормативных актах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями 02.02.2021 г. №38);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (р.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ №ВК-641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.07.2016 г. №09-1790 «Рекомендации по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»;
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» от «22» апреля 2021 г.;
- Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися, Москва, 2015 г.

Актуальность программы. В настоящее время одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере образования является духовно-нравственное и патриотическое воспитание подрастающего поколения. В концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России отмечается, что «важнейшей целью современного образования и одной из приоритетных задач является воспитание и развитие высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России».

Большими потенциальными возможностями при этом обладает туристско-краеведческая деятельность. Спортивный туризм, как форма дополнительного образования, необходим каждой развивающейся личности, ибо, как сказал Гете: «Без странствий не создается ни одна индивидуальность».

Особую значимость приобретают знания, которые показывают жизнь в прошлом и настоящем. Это способствует пониманию того, что «мой край - это неотъемлемая часть большой Родины». Поэтому важное значение в системе туристско-краеведческой деятельности учащихся, наряду с туристскими слетами и соревнованиями по спортивному туризму, занимают пешеходные, водные и горные многодневные походы.

Противоречие и проблематика. Можно отметить однобокое использование этой формы работы, отсутствие комплексности в её организации. Наиболее эффективной следует считать такую форму туристской деятельности, в которой на равных правах реализуются и спортивная составляющая, и походная деятельность разных видов туризма. Отсутствие одной из них значительно сужает педагогические возможности детско-юношеского туризма.

Новизной данной программы является попытка соединить походную деятельность со спортивной, больше внимания уделяя различным видам походного туризма: пешеходный, водный.

Адресат программы:

«Спортивный туризм»: 1 год обучения – 12-14 лет, 2 год обучения – 15-16 лет. Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 11 лет, при наличии физического развития выше среднего уровня и основной группы здоровья. Дети старше 12 лет и имеющие опыт участия в детско-родительских походах могут быть зачислены сразу на второй год обучения. Для зачисления на программу дети не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем программы, сроки освоения: Общий объем программы – 648 часов. Программа рассчитана на 2 года обучения. Количество часов по программе распределяется следующим образом:

«Спортивный туризм»: 648 часов, 1 год обучения – 324 часа, 2 год обучения – 324 часа.

Форма обучения: очная

Формы реализации образовательной программы: групповая, подгрупповая, индивидуальная. Образовательная деятельность по программе «Спортивный туризм» осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 27.07.2022 N 629).

Тренировки по подготовке команд к соревнованиям на длинных дистанциях проводятся по подгруппам (2-4 человека) для отработки техники и тактики команды и связки. По мере опыта и мастерства учащихся в образовательную работу включаются индивидуальные тренировки.

Ежегодно занятия по программе усложняются не только качественно, но и по содержанию.

Организационные формы обучения: беседы, практикумы, спортивные тренировки, занятия на полигоне, соревнования, походы, зачетные занятия.

Беседа – форма работы с обучающимися, развивающая мышление детей, необходима для обсуждения нового материала программы.

Практикум – применяется для закрепления пройденного материала, отработки навыков прохождения технических этапов, вязки узлов.

Спортивные тренировки – отработка техники и тактики для участия в соревновании, повышение уровня физической подготовки.

Соревнования – проверка уровня технической, физической и тактической подготовки.

Походы – оздоровление, проверка туристских навыков, тренировка выносливости, отработка навыков командной работы.

Зачетные занятия – контроль выполнения заданий по нормативам.

Программа построена так, что на занятиях в помещении ребята изучают и рассматривают различные теоретические способы преодоления препятствий по различным видам спортивного туризма (теория). На местности идет повторение материала и его закрепление (практическая безопасная организация преодоления препятствий). Занятия по физической подготовке проводятся как в помещении, так и одновременно с выходами на местность. Обязательны теоретические и практические занятия, предупреждающие травматизм, при отработке практических этапов. Физическая подготовка подразумевает общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Занятия носят групповой характер с элементами индивидуальной работы.

Режим занятий: 3 раза в неделю. Длительность одного занятия – 3 академических часа, при совершении походов – до 8 часов. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Целью данной программы является создание условий для творческого и физического развития личности в процессе занятий спортивным туризмом.

Программа направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию

обучающихся;

- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- формирование бережного отношения к природе.

1.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Количество часов 1-го года обучения			Количество часов 2-го года обучения			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Мир туризма	12	6	6	12	10	2	Тестирование, беседа
2	Туристский поход	66	28	38	78	29	49	Тестирование, учебные игры, поход
3	Дистанция пешеходная	90	37	53	81	9	72	Тестирование, соревнования
4	Безопасность в спортивном туризме	39	12	27	39	9	30	Тестирование, беседы
5	Спортивное ориентирование	48	19	29	48	12	36	Тестирование, учебные игры, соревнования
6	Физическая подготовка	69	3	66	66	3	63	Тестирование, сдача нормативов
	Итого за период обучения:	324	105	219	324	72	252	

Зачетное летнее мероприятие: первый год – многодневный степенной пешеходный поход, на второй год – многодневный степенной водный поход – вне сетки часов.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. Мир туризма (12 ч)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Организационное занятие	1	-	1	Беседа
2	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	-	1	Тестирование/ беседа
3	История развития туризма. Особенности других видов спортивного туризма.	3	6	9	Тестирование/ проект
4	Промежуточный контроль по разделу «Мир туризма»	1	-	1	Тестирование
	Итого:	6	6	12	

Содержание раздела «Мир туризма» (12 ч)

1. Организационное занятие.

Сбор сведений в журнал. Инструктаж по технике безопасности на теоретических и практических занятиях. Техника безопасности в спортивном туризме. Подготовка помещения к занятиям. Родительское собрание: особенности спортивного туризма, расписание занятий, требования к проведению занятий, план мероприятий на учебный год.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

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

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля в ГУЗ «Елецкий врачебно-физкультурный диспансер».

3. История развития туризма в Липецкой области. Особенности других видов туризма.

Организация туризма в Липецкой области.

Группа дисциплин – маршруты. Виды маршрутов.

Водный туризм. Особенности подготовки водного похода, особенности личного и общественного снаряжения, тактика и техника водного туризма.

Горный туризм. Особенности подготовки горного похода, особенности личного и общественного снаряжения, тактика и техника горного туризма.

Лыжный туризм. Особенности подготовки лыжного похода, особенности личного и общественного снаряжения, тактика и техника лыжного туризма.

«Пешеходный туризм – маршрут».

Практические занятия

Проект по туристским возможностям города Ельца.

4. Промежуточный контроль по разделу «Мир туризма».

Тестовые задания.

Раздел 2. Туристский поход (66 ч)

	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	3	6	Тестирование/ практические задания
2	Приготовление пищи в походных условиях	3	3	6	Тестирование/ походы
3	Подготовка к походу	6	12	18	Тестирование/ практические задания
4	Подведение итогов похода	3	6	9	Тестирование/ походы
5	Тактика и техника пешеходного туризма	12	14	26	Тестирование/ походы
6	Промежуточный контроль по разделу «Туристский поход»	1	-	1	Тестирование, поход
	Итого:	28	38	66	

Содержание раздела «Туристский поход» (66 ч)

1. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Личное, групповое снаряжение для пешеходного похода.

Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Разжигание костра.

Подбор снаряжения для похода и соревнований. Тестирование по знанию назначения и применения различных предметов снаряжения в походе и на соревнованиях.

2. Приготовление пищи в походных условиях.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия.

Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

3. Подготовка к походу.

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музея и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия.

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

4. Подведение итогов похода.

Правила оформления отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Подготовка фотографий. Ремонт и сдача инвентаря.

5. Тактика и техника пешеходного туризма.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их

профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединной части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в раз-грузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переносе.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на бросе.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия

Строй туристкой группы. Движение по дорогам и тропам. Движение без дорог и троп. Переправы через реки. Брод.

6. Промежуточный контроль по разделу «Туристский поход».

Тестовые задания. Поход.

Раздел 3. Дистанция пешеходная (90ч)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях	3	-	3	Беседа
2	Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях	3	-	3	Тестирование/ беседа
3	Правила соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	3	6	9	Тестирование
4	Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция пешеходная» 1.2.3 класса (индивидуальное прохождение)	15	25	40	Тестирование/ соревнования
5	Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа» 1, 2, 3 класса	12	22	34	Тестирование/ соревнования
6	Промежуточный контроль по разделу «Дистанция пешеходная»	1	-	1	Тестирование, соревнования
Итого:		37	53	90	

Содержание раздела «Дистанция пешеходная» (90 ч)

1. Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях.

Страховка. Естественные и искусственные точки страховки. Комбинированная страховка. Верхняя и нижняя страховка. Командная и судейская страховка. Правила выполнения страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки.

Самоохранка. Усы самоохранки. Пруссик. Самоохранка на месте и в движении.

Использование страховки и самоохранки на сложных участках маршрута.

Практические занятия

Отработка техники использования страховки и самоохранки при переправах. Использование страховки при наведении переправ.

Сопровождение. Осуществление сопровождения при переправах. Использование рукавиц при сопровождении. Правила выполнения сопровождения. Челнок. Использование челнока при навесной переправе.

Практические занятия

Отработка техники использования сопровождения и челнока.

2. Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях

Основные требования к снаряжению. Вербки. Карабины. Индивидуальные страховочные системы (ИСС). «Двойной булинь». Крепление к системе страховочных веревок и других приспособлений. Зажимы, спусковые устройства. Экипировка обучающихся.

Требования к снаряжению. Маркировка веревок.

Практические занятия

Использование специального снаряжения. Отработка скорости бухтования веревок.

3. Правила соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях

Группа дисциплин – дистанция. Виды дистанций: водные, горные пешеходные, комбинированные, лыжные, личные, связка, группа. Характеристика дистанций (пешеходные, лыжные, горные, водные дистанции). Различия в подсчете результатов.

Нормативные документы по спортивному туризму.

4. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция пешеходная» 2, 3 класса (индивидуальное прохождение)

Личное снаряжение для прохождения дистанций 2 и 3 класса: системы, веревки, карабины, спусковые устройства, жумары, каски, самосброс, ролики. Виды. Исправность, подготовка, уход, хранение. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения этапов. Технические этапы дистанций третьего класса: характеристика и параметры этапов, способы прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки рациональной техники преодоления этапов.

Практические занятия

Закрепление умений и навыков прохождения этапов, соответствующих дистанции 2 класса. Освоение технических этапов на дистанциях 3 класса:

- переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах;
- вертикальный маятник с самостраховкой;
- подъем с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом с организацией перил;
- траверс с самостраховкой на судейских перилах;
- навесная переправа с самостраховкой на судейских перилах;
- спуск дюльфером;

- спуск по наклонной навесной переправе с самовыпуском;
- подъем по наклонной навесной переправе;
- подъем свободным лазанием с наведением перил для спуска и с последующим снятием перил;
- подъем по вертикальным перилам (вылезание из трещины);
- наведение перил для спуска дюльфером и снятие перил.

Работа на дистанциях в различных комбинациях этапов. Работа на дистанции без разрыва самостраховки. Блоки этапов. Узлы: двойной проводник, шкотовый, стремя, брамшкотовый, академический, австрийский проводник, грепвайн. Прикладное значение узлов.

5. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа» 2, 3 класса

Личное и групповое снаряжение для прохождения дистанций в команде и связке 2 и 3 классов. Экипировка участника, веревки, карабины, блоки, полиспасты, опорные петли, сдвоенные петли. Маркировка веревок. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Способы наведения и снятия горизонтальных перил. Способы наведения и снятия вертикальных перил. Тактические схемы преодоления технических этапов. Рисовка схем этапов по техническим параметрам. Планирование способов их прохождения. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе.

Практические занятия

Подготовка личного и группового снаряжения на дистанцию. Организация верхней и нижней страховки в различных условиях. Разработка тактических схем преодоления технических этапов. Рисовка схем этапов по техническим параметрам. Планирование способов их прохождения. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе. Формирование навыков внесения корректив в разработанные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах. Работа связки и команды на этапах 2 и 3 класса:

- переправа вброд с организацией перил с самостраховкой на перилах и сопровождением;
- переправа по бревну с организацией перил с самостраховкой на перилах и сопровождением;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах и сопровождением;
- спуск по наклонной навесной переправе с самостраховкой на судейских перилах и с сопровождением;
- вертикальный маятник на судейских перилах с самостраховкой и сопровождением;
- подъем спортивным способом с организацией перил с самостраховкой на перилах; с верхней командной страховкой;
- спуск спортивным способом с организацией перил с самостраховкой на перилах; с верхней командной страховкой;
- вертикальный подъем с организацией перил с самостраховкой на перилах; с верхней командной страховкой;

– вертикальный спуск с организацией перил с самостраховкой на перилах; с верхней командной страховкой.

Различные комбинации блоков этапов. Работа команды без разрыва страховки.

Отработка дистанций пешеходных, используя площадку МАОУ ЦДЮТур Елецкого муниципального районе в с. Аргамач-Пальна.

Участие в Первенствах города Ельца, Липецкой области и Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях пешеходных, дистанциях пешеходных - связка, дистанциях пешеходных – группа.

6. Промежуточный контроль по разделу «Дистанция пешеходная».

Тестовые задания. Соревнование.

Раздел 4. Безопасность в спортивном туризме (39 ч)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Гигиена туриста	1	2	3	Беседа
2	Походная медицинская аптечка	2	4	6	Тестирование/ практические задания
3	Медицинская подготовка	2	9	11	Тестирование/ практические задания
4	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы».	6	12	18	Тестирование/ практические задания
5	Промежуточный контроль по разделу «Безопасность в спортивном туризме»	1	-	1	Тестирование, соревнования
Итого:		12	27	39	

Содержание раздела «Безопасность в спортивном туризме» (39 ч)

1. Гигиена туриста

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

2. Походная медицинская аптечка

Состав походной аптечки. Перечень и назначение лекарств. Показание и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. Лекарственные растения. Возможность использования в походных условиях.

Практика. Формирование походной аптечки. Задачи на выявление диагноза и применение лекарственных средств.

3. Медицинская подготовка.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

4. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы».

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. 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, организации полиспаста, самостраховка пострадавшего и сопровождающего. Приемы транспортировки пострадавшего:

- транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности;
- переправа условно пострадавшего на навесной переправе;
- переправа пострадавшего через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой;
- спуск пострадавшего по склону на сопровождающем по перилам, наведенным командой;
- траверс склона с пострадавшим на сопровождающем.

5. Промежуточный контроль по разделу «Безопасность в спортивном туризме».

Тестовые задания. Участие в соревнованиях детско-юношеского движения «Школа безопасности» и полевого лагеря «Юный спасатель».

Раздел 5. Спортивное ориентирование (48 ч)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Топографическая подготовка	6	9	15	Тестирование/практические задания
2	Техническая подготовка	6	8	14	Тестирование/практические задания
3	Тактическая подготовка	3	6	9	Тестирование/практические задания
4	Соревнования по спортивному ориентированию	3	6	9	Тестирование/соревнования
5	Промежуточный контроль по разделу «Спортивное ориентирование»	1	-	1	Тестирование, соревнования
Итого:		19	29	48	

Содержание раздела «Спортивное ориентирование» (48 ч)

1. Топографическая подготовка

Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров. Техника работы карандашом и чертежным пером с инструментами (линейкой, треугольником). Техника работы карандашом и чертежным пером от руки. Копирование карандашом и чертежным пером карт, планов. Исправление работ, начерченных карандашом и тушью.

Практические занятия.

Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и спортивных карт различной сложности. Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт. Копирование и вычерчивание их оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2. Техническая подготовка

Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояния шагами, по времени, по минутам. Развитие специализированных восприятий ориентировщика — чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояния. Набор пути движения на КМ по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП. Отработка технических приемов с учетом вида соревнований.

Практические занятия.

Определение расстояний, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Обучение играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приемов в развитие специализированных восприятий ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, Внимания, мышления.

3. Тактическая подготовка.

Сбор информации о предстоящем Соревновании. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, пункте выдачи карт (К), на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактические действия спортсмена в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях, с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия.

Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактики и технических приемов в ориентировании

4. Соревнования по спортивному ориентированию.

Соревнования по топографии, рельефу, белом карте. Комбинированное ориентирование. Учебные соревнования. Практические занятия по рельефу, белой карте, и ограниченном коридоре, по памяти, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. Совершенствование тактико-технических приемов ориентирования в форме учебных соревнований.

Практические занятия

Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Промежуточный контроль по разделу «Спортивное ориентирование».

Тестовые задания. Соревнования.

Раздел 6. Физическая подготовка (69 ч)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	38	39	Тестирование/выполнение нормативов
2	Специальная физическая подготовка	1	28	29	Тестирование/выполнение нормативов
3	Промежуточный контроль по разделу «Физическая подготовка»	1	-	1	Тестирование, сдача нормативов ГТО
	Итого:	3	66	69	

Содержание раздела «Физическая подготовка» (69 ч)

1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Легкая атлетика. Бег на дистанции: 100м, 300м, 500м, 1000м, 1500м; на длинных дистанциях: девочки – 2000м, мальчики – 3000м. Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты. Упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, стойка на голове.

2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 до 7 км. Бег в «гору». Ходьба на лыжах от 5-до 10 км. Многократные пробеги на туристских дистанциях. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30м, 60м, 100м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20м) с максимальной скоростью по 5-8 раз. Преодоление на скорость крутонаклонной навесной переправы. Лазание по канату на скорость. Упражнения на равновесие: движение по бревну, по жердям. Упражнения для развития силы. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощением. Преодоление этапа «Подъем» свыше 20м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения. Упражнения на развитие 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. Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость. Отработка навыков работы с веревкой.

3. Промежуточный контроль по разделу «Физическая подготовка».

Тестовые задания. Сдача нормативов ГТО.

Предметные результаты

1-й год обучения.

Должны овладеть навыками и уметь:

- разрабатывать маршруты для многодневных пешеходных походов;
- овладеть навыками должностного самоуправления, организации бивачных работ и питания в многодневных походах;
- ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;
- действовать в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер

безопасности;

- составлять отчет (паспорт) о походе;
- выполнять технику безопасности при преодолении естественных препятствий с обеспечением страховки и самостраховки;
- владеть основными приемами оказания первой медицинской помощи и транспортировки пострадавшего, применением медицинских препаратов, принципами комплектования походной аптечки лекарственными средствами и порядком ее упаковки;
- отрабатывать навыки преодоления навесной переправы, переправы по параллельным перилам, переправы вброд, по бревну, подъема и спуска по склону по перилам (спортивным способом и с самостраховкой), траверсирования склона, страховки и самостраховки;
- использовать на переправах сопровождение и челнок;
- проходить этапы без потери самостраховки;
- транспортировать груз по навесной переправе;
- преодолевать препятствия, наводя самостоятельно перила для переправы вброд, по бревну, в том числе маятниковое бревно, спуск и подъем по склону, навесной переправы, переправы по параллельным перилам; траверсирования склона;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию и поисково-спасательным работам 1, 2, 3 класса сложности;
- подтвердить 3 спортивный разряд или выполнить 2 и 1 спортивный разряд;
- быть участником учебно-тренировочного сбора или многодневного похода.

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Мир туризма (12 ч)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Организационное занятие	1	-	1	Беседа
2	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	-	2	Тестирование/ беседа
3	Туристские путешествия по родному краю	6	2	8	Тестирование/ проект
4	Промежуточный контроль по разделу «Мир туризма»	1	-	1	Тестирование
	Итого:	10	2	12	

Содержание раздела «Мир туризма» (12 ч)

1. Организационное занятие.

Сбор сведений в журнал. Инструктаж по технике безопасности на теоретических и практических занятиях. Техника безопасности в спортивном туризме. Подготовка помещения к занятиям. Родительское собрание: особенности спортивного туризма, расписание занятий, требования к проведению занятий, план мероприятий на учебный год.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

3. Туристские путешествия по родному краю.

Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Их особенности, преимущества и недостатки. Традиции российского туризма. 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. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю.

4. Промежуточный контроль по раздел «Мир туризма».

Тестовые задания.

Раздел 2. Туристский поход (78 ч)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Особенности водного туризма	3	6	9	Тестирование, практические задания
2	Снаряжение для водного путешествия	5	7	12	Тестирование/ походы
3	Питание в водном походе	4	8	12	Тестирование/ практические задания
4	Привалы и ночлеги	2	4	6	Тестирование/ походы
5	Техника движения. Речная лодка. Естественные и	6	12	18	Тестирование/ походы

	искусственные препятствия.				
6	Тактика водного путешествия	8	12	20	Тестирование/ практические задания
7	Промежуточный контроль по разделу «Туристский поход»	1	-	1	Тестирование, поход
	Итого:	29	49	78	

Содержание раздела «Туристский поход» (78 ч)

1. Особенности водного туризма.

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

Составление плана подготовки путешествия. Сбор информации о районе похода. Разработка маршрутов. Проверка умения плавать, контрольные, выходы, составление отчетов о путешествии.

2. Снаряжение для водного путешествия.

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их назначение и

Конструктивные особенности: оборудование байдарок Таймень 2, Таймень 3. 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.

Практические занятия.

Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары.

3. Питание в водном походе

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.

4. 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 распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от

насекомых. Хранение снаряжения. Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

Практические занятия.

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.

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, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с препятствий.

Практические занятия

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

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. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

7. Промежуточный контроль по разделу «Туристский поход».

Тестовые задания. Трехдневный поход.

Раздел 3. Дистанция пешеходная (81ч)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Основные понятия спортивного туризма на	1	2	3	Беседа

	пешеходных дистанциях				
2	Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях	1	2	3	Тестирование/ беседа
3	Правила соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	3	3	6	Тестирование
4	Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция – пешеходная», индивидуальное прохождение.	-	34	34	Тестирование/ соревнования
5	Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция – пешеходная» – связка, группа.	3	31	34	Тестирование/ соревнования
6	Промежуточный контроль по разделу «Дистанция пешеходная»	1	-	1	Тестирование, соревнования
	Итого:	9	72	81	

Содержание раздела «Дистанция пешеходная» (81ч)

1. Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях

Понятие страховки на горных склонах и переправах через водные препятствия. Средства страховки. Организация страховки и самостраховки на различном рельефе. Снаряжение для обеспечения безопасности при горювосхождении.

Практические занятия

Отработка техники использования страховки и самостраховки при переправах. Использование страховки при наведении переправ.

Сопровождение. Осуществление сопровождения при переправах. Использование рукавиц при сопровождении. Правила выполнения сопровождения. Челнок. Использование челнока при навесной переправе.

Практические занятия

Отработка техники использования сопровождения и челнока.

Отработка навыков преодоления препятствий без потери самостраховки.

2. Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях

Основные требования к снаряжению. Вербки. Карабины. Индивидуальные страховочные системы (ИСС). «Двойной булинь». Крепление к системе страховочных веревок и других приспособлений. Зажимы, спусковые устройства. Блоки и полиспасты. Шант. Система «Родригез». Экипировка обучающихся.

Требования к снаряжению. Маркировка веревок.

Практические занятия

Использование специального снаряжения. Отработка скорости бухтования веревок.

3. Правила соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях

Изучение правил по спортивному туризму. Группа дисциплин – дистанция.

4. Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция – пешеходная», индивидуальное прохождение.

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2, 3 класса. Формирование умений и навыков на этапах, соответствующих дистанциям 4 класса:

- переправа по бревну с самонаведением перил, «маятником»;
- спуск по склону с самостраховкой на перилах, наведенных участником;
- подъем по склону с самостраховкой на перилах, наведенных участником;
- переправа по параллельным перилам с восстановлением перил;
- спуск по наклонной навесной переправе с самовыпуском;
- подъем по наклонной навесной переправе;
- вертикальный спуск с организацией перил и самостраховкой на перилах;
- вертикальный подъем по судейским перилам и самостраховкой на перилах.

5. Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция – пешеходная» – связка, группа.

Технические этапы дистанций 3 и 4 класса. Характеристика, параметры, способы преодоления. Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь, поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных ситуациях.

Практические занятия

Взаимодействие работы команды на дистанции, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2, 3 классов, навыков оптимального применения тактических схем при прохождении дистанции. Организация работы команды на технических этапах 3 и 4 классов по технике пешеходного туризма. Совершенствование умений и навыков:

- переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой;
- наведение горизонтальных перил;
- организация верхней командной страховки на наклонной навесной переправе;
- подъем по крутонаклонной навесной переправе с организацией верхней командной страховки;

- спуск по крутонаклонной навесной переправе с организацией верхней командной страховки;
- наведение перил и организация командной страховки на параллельной переправе;
- подъем по вертикальным перилам с организацией перил и верхней командной страховки;
- спуск по вертикальным перилам с организацией перил и верхней командной страховки;
- траверс с организацией перил и верхней командной страховки.

Транспортировка снаряжения при прохождении этапов.

6. Промежуточный контроль по разделу «Дистанция пешеходная».

Тестовые задания. Соревнования.

Раздел 4. Безопасность в спортивном туризме (39 ч)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Меры безопасности в водном походе	3	3	6	Беседа
2	Походная медицинская аптечка	1	2	3	Тестирование/ практические задания
3	Медицинская подготовка	3	3	6	Тестирование/ практические задания
4	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы»	1	22	23	Тестирование/ практические задания, соревнования
5	Промежуточный контроль по разделу «Безопасность в спортивном туризме»	1	-	1	Тестирование, соревнования
	Итого:	9	30	39	

Содержание раздела «Безопасность в спортивном туризме» (39 ч)

1. Меры безопасности в водном походе

Безопасность - основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности.

Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.

Практические занятия.

Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде.

2. Походная аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

3. Медицинская подготовка.

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарства и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения.

Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (при соблюдении правил безопасности).

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему

4. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы»

Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями. Классификация дистанций. Личное и групповое снаряжение для участия в соревнованиях. Меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Страховка и самостраховка пострадавшего и сопровождающего на этапах ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации. Организация поиска пострадавшего на дистанции по поисково-спасательным работам. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

Практические занятия

Подготовка личного и группового снаряжения для участия в соревнованиях по поисково-спасательным работам. Формирования умений и навыков на этапах:

- поиск «пострадавшего» по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, координатам при помощи навигатора;
- выкладывание знаков аварийной сигнализации;
- изготовление носилок.

Отработка технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация полиспаста, организация тормоза, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Приемы транспортировки пострадавшего:

- транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности;
- переправа условно пострадавшего на навесной переправе, наведенной командой;
- переправа пострадавшего через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой;
- спуск пострадавшего по склону на сопровождающем по перилам, наведенным командой;
- подъем пострадавшего по склону на сопровождающем по перилам, наведенным командой;
- траверс склона с пострадавшим на сопровождающем.

5. Промежуточный контроль по модулю «Безопасность в спортивном туризме».

Тестовые задания. Участие в соревнованиях детско-юношеского движения «Школа безопасности» и полевого лагеря «Юный спасатель».

Раздел 5. Спортивное ориентирование (48 ч)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Тактическая подготовка	3	12	15	Тестирование/ практические задания
2	Тактическая подготовка	3	12	15	Тестирование/ практические задания
3	Картографическая подготовка	3	3	6	Тестирование/ практические задания
4	Соревнования по спортивному ориентированию	2	9	11	Тестирование/ соревнования
5	Промежуточный контроль по разделу «Спортивное ориентирование»	1	-	1	Тестирование, соревнования
	Итого:	12	36	48	

Содержание раздела «Спортивное ориентирование» (48 ч)

1. Тактическая подготовка.

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны. Движение по азимуту по закрытой средпересеченной местности. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления маркированной трассе с мысленным прокладыванием совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

2. Тактическая подготовка

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием.

Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

3. Картографическая подготовка

Основы картографии. Особенности создания спортивных карт для спортивного ориентирования. Оборудование для проведения картографических работ. Условные знаки для спортивного ориентирования.

Практические занятия

Создание простых учебных карт для спортивного ориентирования. Внесение изменений в уже существующие спортивные карты.

4. 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 на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

5. Промежуточный контроль по разделу «Спортивное ориентирование».

Тестовые задания. Соревнования.

Раздел 6. Физическая подготовка (66 ч)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	29	30	Тестирование/ выполнение нормативов
2	Специальная физическая подготовка	1	34	35	Тестирование/ выполнение нормативов
3	Промежуточный контроль по разделу «Физическая подготовка»	1	-	1	Тестирование/ нормы ГТО
	Итого:	3	63	66	

Содержание раздела «Физическая подготовка» (66 ч)

1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Легкая атлетика. Бег на дистанции: 300м, 500м, 1000м, 1500м; на длинных дистанциях: девочки – 2000м, мальчики – 3000м. Бег по пересеченной местности (кросс) 5 – 7км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты. Упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, стойка на голове.

2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 до 10 км. Бег в «гору». Ходьба на лыжах от 10 до 15 км.

Многократные пробеги на туристских дистанциях. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Марш-броски (в туристских походах). Бег по песку, по снегу. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30м, 60м по 5-7 раз, 100м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20м) с максимальной скоростью по 5-8 раз. Преодоление на скорость крутонаклонной навесной переправы. Преодоление на скорость коротких дистанций, до 100м, с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт). Лазание по канату на скорость. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на равновесие: движение по бревну, по жердям, преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «подъем-траверс-спуск по вертикальным перилам». Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения для развития силы. Лазание по канату без помощи ног. Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощением. Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (веревка, рюкзак). Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» вверх, «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5м 3-4 раза). Преодоление этапа «Подъем» свыше 20м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Упражнения на развитие 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. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе. Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость, сложность.

3. Промежуточный контроль по разделу «Физическая подготовка».

Тестовые задания. Сдача нормативов ГТО.

Предметные результаты

2-й год обучения.

Должны овладеть навыками и уметь:

- осуществлять сборку, разборку и упаковку байдарки под руководством инструктора;
- собирать и укладывать личное снаряжение для водного туризма;
- производить простой ремонт байдарок под руководством инструктора;
- освоить технику гребли на байдарках;
- правильно осуществлять посадку в байдарку и высадку;
- выполнять работы на туристском биваке;
- выполнять 1-2 походные должности по выбору;
- разрабатывать маршрут 3-х дневного водного похода;
- организовать постановку дистанции 2 и 3 класса с обеспечением мер безопасности;
- участвовать в судействе соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях;
- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и

подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;

- поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;

- выполнять меры безопасности на всех этапах соревнований;

- обеспечивать страховку и самостраховку на переправах;

- правильно оборудовать переправы и преодолевать естественные препятствия с наведением перил;

- знать нормативные документы по спортивному туризму;

- использовать устройства для подъема по вертикальным перилам (жумар) и спусковые устройства для спуска по вертикальным перилам (восьмерка);

- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию и поисково-спасательным работам 4 класса сложности;

- выполнить 1 спортивный разряд;

- быть участником учебно-тренировочного сбора или многодневного похода 3 степени или 1 категории сложности.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с современными требованиями результаты, которые планируется достичь после прохождения полного курса программы, разделены на три составляющие: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают в себя:

- сформированность уважения к истории и культуре своей страны, мотивации к ее изучению в разных формах деятельности;
- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;
- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;
- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, трудолюбие, ответственность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;
- сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

К метапредметным результатам относятся:

- сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;
- умение конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

К предметным результатам относятся:

- знание тактики и техники водного туризма, правил безопасности при движении по пешеходным дистанциям и водным и пешеходным маршрутам спортивных походов;
- владение навыками прохождения дистанций по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 1, 2, 3 и 4 классов, правил проведения соревнований;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- умение совершать походы 1—3 степени, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении путешествия;
- знание комплексных краеведческих характеристик, климатических и метеорологических условий районов проведения соревнований;
- умение оказывать первую доврачебную помощь.

Предметные результаты по годам обучения расписаны в содержании программы после каждого года обучения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- Продолжительность учебного года – 36 учебных недель (9 месяцев),
- Начало учебного года – 1 сентября текущего учебного года,
- Окончание учебного года – 31 мая текущего учебного года,
- Комплектование группы – с 01 по 15 сентября текущего учебного года,
- Продолжительность академического часа занятий – 45 минут,
- Продолжительность перерывов между занятиями (для проветривания помещений и отдыха обучающихся) – 10 минут,
- Режим работы объединения в течение учебного года:

Название объединения	Длительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Спортивный туризм	3 акад. часа по 45 минут	3	108	9	324

- практическое занятие на местности, экскурсия в своем населенном пункте – 4 часа;

- проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов (с перерывом для приема пищи и с соблюдением питьевого режима – после 6 часов занятия).

- Режим работы объединения в период осенних, зимних и весенних каникул – согласно утвержденному расписанию на учебный год,
- Режим работы объединения в период летних каникул – согласно графику работы объединения в летне-оздоровительный период в условиях палаточного лагеря, учебно-тренировочного сбора и т.п.,
- Сроки диагностики уровня освоения программного материала – декабрь-январь, апрель-май,
- Каникулы – согласно срокам каникул, установленным в учреждениях, на базе которых работают объединения.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно при отработке личных дистанций.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по ориентированию и спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (в парке) и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение туристского мероприятия – похода, слёта, соревнования, туристского лагеря, сборов и т.п.

Кадровое обеспечение

Реализует данную программу педагог дополнительного образования имеющий педагогическое образование, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (желательно). Педагог должен регулярно проходить медицинское обследование и повышать свою профессиональную квалификацию и мастерство на курсах повышения квалификации соответствующего направления.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

Материально-техническое обеспечение

Для успешного освоения обучающимися программы требуется наличие достаточного количества туристского снаряжения, в том числе специального снаряжения для пешеходного и водного маршрутов и дистанции пешеходной (на 15 человек):

- Палатки 3-х местные – 5 шт.;
- Коврики - 15 шт.;
- Спальники – 15 шт.;
- Рюкзаки 60 л – 15 шт.;
- Котлы – 3 шт.;

- Костровое оборудование – 1 шт.;
- Системы страховочные – 15 шт.;
- Карабины автоматические – 100 шт.;
- Веревки основные 10 мм – 3 шт. по 40 м, 6 шт. по 30 м, 8 шт. по 20 м;
- Репшнуры 6мм – 15 шт.;
- Зажим «жумар» - 15 шт.;
- Спусковое устройство «восьмерка» - 15 шт.;
- Блокировка 10 мм – 15 шт. по 5м;
- Каска – 15 шт.;
- перчатки, рукавицы – 15 шт.;
- Спасжилеты – 15 шт.;
- Байдарки типа «Таймень 3» - 5 шт.;
- Компас – 15 шт.;
- Призмы и компостеры для ориентирования – 18 шт.;
- Аптечка – 1 шт.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Спортивный туризм – это прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятий должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий – это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на каждом этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

– *входной контроль* проводится в начале учебного года для определения уровня знаний и умений учащихся на начало обучения в виде опросов и бесед;

– *текущий контроль* ведется на каждом занятии в форме наблюдения за правильностью выполнения заданий в ходе практической работы, соблюдения техники безопасности; успешность освоения материала проверяется в конце каждой темы путем тестирования и практических заданий (топографические диктанты, учебные игры, походы выходного дня, тестовые задания, соревнования внутри группы);

– *промежуточный контроль* проводится после изучения каждого раздела:

- Раздел «Мир туризма» - тестирование;
- Раздел «Туристский поход» - тестирование и поход;
- Раздел «Дистанция пешеходная» - тестирование и соревнования;
- Раздел «Безопасность в спортивном туризме» - тестирование и соревнования;
- Раздел «Спортивное ориентирование» - тестирование и соревнования;
- Раздел «Физическая подготовка» - тестирование и сдача нормативов ГТО;

– *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме тестовых заданий и походов (походы той сложности и направленности, какая соответствует блоку, на котором находится обучающийся), что позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в городских, областных, межрегиональных и Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, в соревнованиях по спортивному ориентированию, в слете-соревновании «Школа безопасности» и полевом лагере «Юный спасатель».

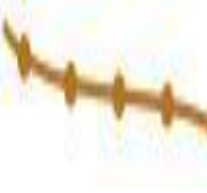
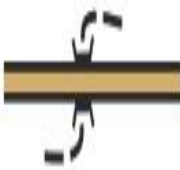
2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг освоения обучающимися содержания программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя/уровень	Методы диагностики
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладели менее чем 1/2 объема знаний); - средний уровень (объем освоенных знаний составляет более чем 1/2); - высокий уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой)	Опрос, тесты по разделам
2. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (овладели менее чем 1/2 объема умений и навыков); - средний уровень (объем освоенных умений и навыков составляет более чем 1/2); - высокий уровень (дети овладели практически всеми умениями и навыками, предусмотренных программой)	Демонстрация прохождения пешеходных дистанций, сдача нормативов ОФП (ГТО), разрядов по спортивному туризму
Владение туристским оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- низкий уровень (испытывают серьезные затруднения при работе с оборудованием);	Демонстрация умений пользоваться специальным

		- средний уровень (работает с помощью педагога); - высокий уровень (работают самостоятельно)	оборудованием
--	--	---	---------------

Тест по разделу «Спортивное ориентирование»

1		а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	1		а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2		а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	1 2		а) яма б) лощина в) гора
3		а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	1 3		а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4		а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	1 4		а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
5		а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	1 5		а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6		а) трубопровод б) мост в) туннель	1 6		а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7		а) фундамент б) постройка в) застроенная	1 7		а) стрельбище б) кормушка в) стрелка

территория		магнитного меридиана	
8	 а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	1 8	 а) внемасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9	 а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	1 9	 а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностям и
1 0	 а) непригодная для движения дорога б) непреодолимая граница в) маркированный участок	2 0	 а) промоина б) микроямка в) лощинка

Тест по модулю «Туристский поход»

Подготовка к походу

1. Основное направление в работе по безопасности похода:

- А) соблюдение режима дня;
- Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев;
- В) словесные предупреждения;
- Г) призывы и назидания.

2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

- А) неблагоприятные метеорологические условия;
- Б) недостаток снаряжения;
- В) слабая дисциплина в группе.

3. Дисциплина в походе - это;

А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;

- Б) делать только то, что нравится мне;
- В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:

- А) руководитель похода;
- Б) родители;
- В) милиция;
- Г) сами туристы.

5. Слабая дисциплина в группе может привести к:

- А) чрезвычайной ситуации;

- Б) перемене погоды;
В) появлению диких животных.
- 6. Травма – это:**
А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.
- 7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:**
А) отставание от группы;
Б) опоздание к приёму пищи;
В) самовольные действия туристов.
- 8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:**
А) хорошо знать маршрут;
Б) взять с собой необходимое количество продуктов;
В) одеться по сезону;
Г) сделать поход безопасным и интересным.
- 9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:**
А) знать наиболее интересные места;
Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;
В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.
- 10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:**
А) он выписал справку;
Б) определить состояние своего здоровья;
В) успокоить родителей.
- 11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:**
А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;
Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
В) чтобы было веселее.
- 12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:**
А) внимание снижается, а реакция не изменяется;
Б) реакция снижается, а внимание усиливается;
В) внимание и реакция снижается.
- 13. Главная цель похода:**
А) объединяет и сплачивает группу;
Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;
В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

Тест по модулю «Туристский поход» Водный туризм

(При ответе на вопросы выбирайте все верные ответы, их может быть несколько.)

1. Какие, на ваш взгляд, суда больше подходят для многодневного водного похода большая часть которого проходит по большим озёрам?

1. байдарка

2. катамаран
3. рафт
4. каяк

2. Какие, на ваш взгляд, суда больше подходят для многодневных сплавов по горным рекам (походы 4 к.с. и выше)?

1. байдарка
2. *катамаран*
3. *рафт*
4. *каяк*

3. С какого возраста можно принимать участие в водном походе 1 категории сложности?

1. *с 14 лет*
2. *с 13 лет если участник год занимался туризмом*
3. *с 12 лет если участник год занимался туризмом*

4. С какого возраста можно принимать участие в водных походах?

1. с 14 лет
2. с 13 лет
3. *с 12 лет*
4. с 11 лет
5. с 10 лет

5. Где, на ваш взгляд, лучше отрабатывать приемы гребли начинающему воднику?

1. *в бассейне*
2. *на озере*
3. на порожистой реке
4. на суше
5. на спокойной реке

6. Сколько лопастей у байдарочного весла?

1. одно
2. *два*

7. Сколько лопастей у катамаранного весла?

1. *одно*
2. *два*

8. Посадка в байдарку осуществляется...

1. *с борта*
2. с носа
3. с кормы

9. Какие детали принадлежат байдарке?

1. *кокпит*
2. *шкура*
3. *стрингер*
4. *шпангоут*

5. *фальшборт*
6. юбка
7. *фартук*
8. косынка
9. *обвязка*
10. *кильсон*

10. Что необходимо воднику, совершающему поход для безопасности?

1. юбка
2. *фартук*
3. *спасжилет*
4. каска

11. Какая последовательность сборки байдарки правильная:

1. собрать металлический каркас (нос и корму) на берегу, а потом вставить его в шкуру
2. *собрать отдельно нос и корму, потом вставить их в шкуру, затем соединить*
3. собрать нос, затем вставить его в шкуру, затем корму и вставить ее в шкуру

12. Если детали металлического каркаса байдарки плохо вставляются друг в друга надо:

1. подравнять детали напильником
2. постучать по детали молотком, камнем или топором
3. попытаться поменять местами детали, может она подойдет в другом месте
4. *свериться с инструкцией, может я что-то не так собираю*
5. так и должно быть, за счет этого создается прочность каркаса, надо позвать кого-нибудь посильнее и вставить то, что не вставляется

13. Груз в байдарку укладывается в...

1. рюкзаках
2. *гермоупаковках*
3. вещи в рюкзак, а рюкзак в гермоупаковку

14. Груз в байдарку укладывается...

1. равномерно
2. равномерно с дифферентом на нос
3. *равномерно с дифферентом на корму*
4. главное, чтобы все влезло

15. Банки с тушенкой в байдарке лучше положить...

1. в те места, где есть пустоты
2. рассыпью сложить в хвост байдарки
3. положить в гермоупаковку, а затем гермоупаковку в центр байдарки
4. *положить в капроновый мешок, а затем мешок в хвост байдарки.*

Тест по модулю «Безопасность в походе»

1. Определите истинное высказывание о туристическом походе.

- А) Значительное число людей предпочитают тихий спокойный отдых;
- Б) Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на состоянии человека;
- В) Туризм нужен только специалистам.

2. Трудности, возникающие в походе по независящим от туриста обстоятельствам – это?

- А) Субъективные;
- Б) Объективные;
- В) Когнитивные.

3. Выберите все правильные варианты ответа. К объективным трудностям относятся?

- А) Метеорологические условия;
- Б) Переправы через водотоки;
- В) Недостаточный опыт руководителя;
- В) Недостаточная физическая и техническая подготовка туристов;
- Д) Конфликт среди участников туристической группы;
- Е) Характер подстилающей поверхности.

4. Вес пустого рюкзака не должен превышать:

- А) 1,5 кг;
- Б) 2 кг;
- В) 1,2 кг;

5. Соотнесите виды опасностей с различными заболеваниями. Опасности: 1. Неблагоприятные метеорологические условия; 2. Отличный от привычного режим дня и питания; 3. Укусы насекомых. Возможные заболевания:

- А) Клещевой энцефалит; Б) Гастрит; В) Простудные заболевания.

1	2	3

6. При планировании многодневного похода необходимо предусмотреть:

- А) 1-2 запасных дня;
- Б) 2-3 запасных дня;
- В) 3-4 запасных дня.

7. После приема пищи в туристическом походе, необходимо предусмотреть время на:

- А) Отдых;
- Б) Физические упражнения;
- В) Гигиенические процедуры.

8. Укажите правильные действия туристов при преодолении препятствий:

- А) двигаться по лесу по одному;
- Б) Если нет тропы, идти ускоренным шагом, чтобы быстрее пройти участок пути;
- В) Идущие впереди должны предупреждать об опасностях

9. Безопаснее всего переходить водоем по прозрачному льду, безопасная толщина льда для одного человека:

- А) 5 см;

Б) 10 см;

В) 7 см.

10. Укажите места где не рекомендуется организовывать бивак, не менее 3 – примеров.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Б	АБЕ	В	1-В, 2-Б, 3-А	А	А	В	В	

10. вблизи автомагистрали, пастбищ, мест захоронения и утилизации бытовых отходов, скотомогильников, высоковольтных линий, нефте- и газопроводов и т.п.

Тест по разделу «Физическая подготовка»

Развиваемое физическое качество		
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовки

1. Бег 60 м. Проводиться на беговой дорожке стадиона
2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
3. Бег 1 км. Проводится на беговой дорожке стадиона.
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
5. Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).
6. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд.
7. Вис на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч.
8. Челночный бег (3x10 м). тест проводится в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 конуса. Спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает конус и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой конус и возвращается обратно.
9. Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
10. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. И.п. – ноги вместе. Засчитывается касание пола пальцами. При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Тест по модулю «Дистанция пешеходная»

1. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?
 - А) не менее 6 см;
 - Б) не менее 8 см;
 - В) не менее 10 см.
2. При работе на дистанции, с какого момента участник должен находиться в каске?
 - А) с момента пристегивания участника к перильной веревке;

Б) при начале работы с веревкой;

В) с момента пересечения линии старта и до финиша.

3. Выберите узел, который оптимально использовать для крепления натягиваемой веревки к ТО на целевой стороне этапа:

А) булинь;

Б) грейпвайн;

В) стремя;

Г) штык.

4. Подумайте, при выполнении, каких действий запрещается использование зажимов:

А) крепление перил через горизонтальную опору, вертикальную опору и карабин на ТО, дополнительно закрепленные методом «карабинная удавка»;

Б) использование в качестве элемента подключения полиспаста к натягиваемой веревке;

В) использование в качестве самостраховки.

5. Разрешен ли выпуск страховочной веревки через карабин при организации переправы первого участника вброд:

А) да, если у команды нет возможности организовать страховку двумя участниками с рук;

Б) нет, данный способ запрещен «Регламентом»;

В) да, если скорость течения реки не превышает 10 м/с.

6. Каким образом осуществляется движение по бревну первого участника:

А) только на ногах;

Б) только ползком;

В) только на ногах с обязательным использованием дополнительной точки опоры;

Г) способ определяется Условиями прохождения дистанции.

7. Как правильно должна быть организована ВКС:

А) через спину участника, стоящего на страховке;

Б) через ФСУ, закрепленное на участнике, стоящем на страховке;

В) через ФСУ, закрепленное на ТО;

Г) через ТО и ФСУ, закрепленное на участнике, стоящем на страховке.

8. Выберите узел для крепления перил, который позволит снять их, после прохождения этапа «Спуск по перилам» на дистанции:

А) булинь;

Б) штык;

В) карабинная удавка;

Г) австрийский проводник.

9. Как осуществляется самостраховка участника при движении на этапе «Траверс склона по перилам»:

А) усом самостраховки;

Б) карабином, подключенным в горизонтальный участок блокировки ИСС участника;

В) беседочным карабином.

Тест по модулю «Мир туризма»

1. К бассейну какой реки относятся почти все реки, протекающие по территории Липецкой области (кроме реки Ранова)?

- А) Дон
- Б) Волга
- В) Ока
- Г) Днепр

2. Правым притоком какой реки является река Ранова, что протекает по Липецкой области?

- А) Проня
- Б) Фрося
- В) Дуся
- Г) Моня

3. Несколько рек, протекающих по территории Липецкой области, в своём названии имеют слово «ряса». Что оно обозначает?

- А) Крутой берег
- Б) Топкое место
- В) Каменистое дно
- Г) Быстрое течение

4. Наиболее высокую степень риска имеет следующий вид туризма:

- А) горный
- Б) водный
- В) пешеходный
- Г) лыжный

5. Путешествие с активным способом передвижения, осуществляемое с образовательными, оздоровительными, спортивными и исследовательскими целями, - это

- А) экспедиция
- Б) экскурсия
- В) поход
- Г) прогулка

6. Участником пешего похода I к.с. можно стать, начиная с...

- А) 11 лет
- Б) 12 лет
- В) 13 лет
- Г) 14 лет

7. Место для ночлега в лыжном походе выбирают...

- А) на берегу реки
- Б) в лесном массиве
- В) на склоне горы
- Г) у скалы

8. Главную роль в развертывании туристского движения играют следующие участники туристского движения:

- А) инструкторы – методисты
- Б) организаторы массовой туристской работы
- В) руководители сложных туристских походов

Г) участники походов.

9. Маршрутная книжка регистрируется в МКК за следующее количество дней до похода:

- А) 7
- Б) 10
- В) 15
- Г) 30

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения: индивидуальное и дифференцированное обучение.

Программа обеспечена методической литературой, картами местности, спортивными картами, контрольными карточками, нормативами и разрядными требованиями.

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты каждого занятия;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карты леса и лесопарков,
- зон массового отдыха и прилегающих к ним участков лесного массива;
- нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем модулям программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий);
- <https://onlinetestpad.com/>;
- <https://travel247-ru.turbopages.org/travel247.ru/s/tours/1818-sportivnyj-turizm-cto-eto>;
- <https://zclub--caspian-ru.turbopages.org/zclub-caspian.ru/s/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniefotovideo/.html>;
- <https://www.youtube.com/watch?v=PMZN3R6PmVo>.

Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- игровые технологии - ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности; операционные игры по отработке оперативных действий; имитационные игры по моделированию деятельности людей в конкретной обстановке по заданному сюжету;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки обучающихся;

- технология эдьютеймент – для воссоздания и усвоения обучающимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;
- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
- технология проектной деятельности - для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;
- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Веткин В. А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности / В. А. Веткин. – М. : Советский спорт, 2014 – 208 с. : ил.
2. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
3. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., исп., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
4. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод, пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
5. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод, пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
6. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. — М.: Минобразования, 1995.
8. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. -М.: ФСО, 1997.
9. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. Методические рекомендации. М.; ЦРИБ “Турист”, 1976.
10. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
11. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год
12. Рекомендациями учебного центра Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России, 2003.
13. Скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания, 2006 год
14. Спортивный туризм: Учеб, пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб. СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

15. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М: 2002 г.
16. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб, для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
17. Условные знаки топографических карт.
18. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
19. Федотов Ю. Н., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.
20. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М: ЦРИБ «Турист», 1989.
21. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.
22. Школа альпинизма. М., «Физкультура и Спорт», 1989.
23. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А. Касьянов. - М.: ЗАО «Изд-во»
24. http://skitalets.ru/books/plehko_sabaneeva/index.htm
25. <http://lib.ru/TURIZM/oldways/>
26. <http://lib.ru/TURIZM/nabajdarke.txt>
27. http://turizm.lib.ru/j/jurin_valentin_ewgenxewich/wwwolfeggio.shtml
28. <http://www.equipme.ru/info/66.html>

Для учащихся:

1. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
2. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
3. Комплект плакатов по топографии.
4. Петровский В.И. Первая медицинская помощь. Популярная энциклопедия. М., «Большая Российская энциклопедия» 1994.
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
6. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год
7. Скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания, 2006 год
8. Справочник спасателя. МЧС России, 1997.
9. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М: 2002 г.
10. Условные знаки топографических карт.
11. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной (общеразвивающей)
общеобразовательной программе
«Спортивный туризм»

Возрастная категория детей: 12-14 лет

Год обучения: 1 год

Группа №1

Автор-составитель: Фаустова Н.А.,
педагог дополнительного образования

г. Елец, ____ год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Календарно-тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью данной программы является создание условий для творческого и физического развития личности в процессе занятий спортивным туризмом.

Программа направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- формирование бережного отношения к природе.

Количество часов программы «Спортивный туризм» первого года обучения: 324 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание раздела «Мир туризма» (12 ч)

1. Организационное занятие.

Сбор сведений в журнал. Инструктаж по технике безопасности на теоретических и практических занятиях. Техника безопасности в спортивном туризме. Подготовка помещения к занятиям. Родительское собрание: особенности спортивного туризма, расписание занятий, требования к проведению занятий, план мероприятий на учебный год.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

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

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля в ГУЗ «Елецкий врачебно-физкультурный диспансер».

3. История развития туризма в Липецкой области. Особенности других видов туризма.

Организация туризма в Липецкой области. Группа дисциплин – маршруты. Виды маршрутов. Водный туризм. Особенности подготовки водного похода, особенности личного и общественного снаряжения, тактика и техника водного туризма. Горный туризм. Особенности подготовки горного похода, особенности личного и общественного снаряжения, тактика и техника горного туризма. Лыжный туризм. Особенности подготовки лыжного похода, особенности личного и общественного снаряжения, тактика и техника лыжного туризма. «Пешеходный туризм – маршрут».

Практические занятия

Проект по туристским возможностям города Ельца.

4. Промежуточный контроль по разделу «Мир туризма».

Тестовые задания.

Содержание раздела «Туристский поход» (66 ч)

1. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Личное, групповое снаряжение для пешеходного похода.

Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Разжигание костра. Подбор снаряжения для похода и соревнований. Тестирование по знанию назначения и применения различных предметов снаряжения в походе и на соревнованиях.

2. Приготовление пищи в походных условиях.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия.

Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

3. Подготовка к походу.

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музея и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия.

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

4. Подведение итогов похода.

Правила оформления отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Подготовка фотографий. Ремонт и сдача инвентаря.

5. Тактика и техника пешеходного туризма.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение

уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самостоятельном туризме.

Планирование «нити» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нити» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с середины части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в раз-грузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переносе.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия

Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам. Движение без дорог и троп. Переправы через реки. Брод.

6. Промежуточный контроль по разделу «Туристский поход».

Тестовые задания. Поход.

Содержание раздела «Дистанция пешеходная» (90 ч)

1. Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях.

Страховка. Естественные и искусственные точки страховки. Комбинированная страховка. Верхняя и нижняя страховка. Командная и судейская страховка. Правила выполнения страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки.

Самостраховка. Усы самостраховки. Пруссик. Самостраховка на месте и в движении.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Практические занятия

Отработка техники использования страховки и самостраховки при переправах. Использование страховки при наведении переправ.

Сопровождение. Осуществление сопровождения при переправах. Использование рукавиц при сопровождении. Правила выполнения сопровождения. Челнок. Использование челнока при навесной переправе.

Практические занятия

Отработка техники использования сопровождения и челнока.

2. Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях

Основные требования к снаряжению. Вербки. Карабины. Индивидуальные страховочные системы (ИСС). «Двойной булинь». Крепление к системе страховочных веревок и других приспособлений. Зажимы, спусковые устройства. Экипировка обучающихся.

Требования к снаряжению. Маркировка веревок.

Практические занятия

Использование специального снаряжения. Отработка скорости бухтования веревок.

3. Правила соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях

Группа дисциплин – дистанция. Виды дистанций: водные, горные пешеходные, комбинированные, лыжные, личные, связка, группа. Характеристика дистанций (пешеходные, лыжные, горные, водные дистанции). Различия в подсчете результатов.

Нормативные документы по спортивному туризму.

4. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция пешеходная» 2, 3 класса (индивидуальное прохождение)

Личное снаряжение для прохождения дистанций 2 и 3 класса: системы, веревки, карабины, спусковые устройства, жумары, каски, самосброс, ролики. Виды. Исправность, подготовка, уход, хранение. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения этапов. Технические этапы дистанций третьего класса: характеристика и параметры этапов, способы прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки рациональной техники преодоления этапов.

Практические занятия

Закрепление умений и навыков прохождения этапов, соответствующих дистанции 2 класса. Освоение технических этапов на дистанциях 3 класса:

- переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах;
- вертикальный маятник с самостраховкой;
- подъем с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом;
- спуск с самостраховкой на судейских перилах спортивным способом с организацией перил;
- траверс с самостраховкой на судейских перилах;
- навесная переправа с самостраховкой на судейских перилах;
- спуск дюльфером;
- спуск по наклонной навесной переправе с самовыпуском;
- подъем по наклонной навесной переправе;
- подъем свободным лазанием с наведением перил для спуска и с последующим снятием перил;
- подъем по вертикальным перилам (вылезание из трещины);
- наведение перил для спуска дюльфером и снятие перил.

Работа на дистанциях в различных комбинациях этапов. Работа на дистанции без разрыва самостраховки. Блоки этапов. Узлы: двойной проводник, шкотовый, стремя, брамшкотовый, академический, австрийский проводник, грепвайн. Прикладное значение узлов.

5. Тактико-техническая подготовка к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция – пешеходная – группа» 2, 3 класса

Личное и групповое снаряжение для прохождения дистанций в команде и связке 2 и 3 классов. Экипировка участника, веревки, карабины, блоки, полиспасты, опорные петли, сдвоенные петли. Маркировка веревок. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Способы наведения и снятия горизонтальных перил. Способы наведения и снятия вертикальных перил. Тактические схемы преодоления технических этапов. Рисовка схем этапов по техническим параметрам. Планирование способов их прохождения. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе.

Практические занятия

Подготовка личного и группового снаряжения на дистанцию. Организация верхней и нижней страховки в различных условиях. Разработка тактических схем преодоления технических этапов. Рисовка схем этапов по техническим параметрам. Планирование способов их прохождения. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе. Формирование навыков внесения корректив в разработанные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах. Работа связки и команды на этапах 2 и 3 класса:

- переправа вброд с организацией перил с самостраховкой на перилах и сопровождением;
- переправа по бревну с организацией перил с самостраховкой на перилах и сопровождением;
- переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах и сопровождением;

- спуск по наклонной навесной переправе с самостраховкой на судейских перилах и с сопровождением;
- вертикальный маятник на судейских перилах с самостраховкой и сопровождением;
- подъем спортивным способом с организацией перил с самостраховкой на перилах; с верхней командной страховкой;
- спуск спортивным способом с организацией перил с самостраховкой на перилах; с верхней командной страховкой;
- вертикальный подъем с организацией перил с самостраховкой на перилах; с верхней командной страховкой;
- вертикальный спуск с организацией перил с самостраховкой на перилах; с верхней командной страховкой.

Различные комбинации блоков этапов. Работа команды без разрыва страховки.

Отработка дистанций пешеходных, используя площадку МАОУ ЦДЮТур Елецкого муниципального районе в с. Аргамач-Пальна.

Участие в Первенствах города Ельца, Липецкой области и Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях пешеходных, дистанциях пешеходных - связка, дистанциях пешеходных – группа.

6. Промежуточный контроль по разделу «Дистанция пешеходная».

Тестовые задания. Соревнование.

Содержание раздела «Безопасность в спортивном туризме» (39 ч)

1. Гигиена туриста

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

2. Походная медицинская аптечка

Состав походной аптечки. Перечень и назначение лекарств. Показание и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. Лекарственные растения. Возможность использования в походных условиях.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Задачи на выявление диагноза и применение лекарственных средств.

3. Медицинская подготовка.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

4. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы».

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. 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, организации полиспаста, самостраховка пострадавшего и сопровождающего.

Приемы транспортировки пострадавшего:

- транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности;
- переправа условно пострадавшего на навесной переправе;
- переправа пострадавшего через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой;
- спуск пострадавшего по склону на сопровождающем по перилам, наведенным командой;
- траверс склона с пострадавшим на сопровождающем.

5. Промежуточный контроль по разделу «Безопасность в спортивном туризме».

Тестовые задания. Участие в соревнованиях детско-юношеского движения «Школа безопасности» и полевого лагеря «Юный спасатель».

Содержание раздела «Спортивное ориентирование» (48 ч)

1. Топографическая подготовка

Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров. Техника работы карандашом и чертежным пером с инструментами (линейкой, треугольником). Техника работы карандашом и чертежным пером от руки. Копирование

карандашом и чертежным пером карт, планов. Исправление работ, начерченных карандашом и тушью.

Практические занятия.

Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и спортивных карт различной сложности. Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт. Копирование и вычерчивание их оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2. Техническая подготовка

Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояния шагами, по времени, по минутам. Развитие специализированных восприятий ориентировщика — чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояния. Набор пути движения на КМ по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП. Отработка технических приемов с учетом вида соревнований.

Практические занятия.

Определение расстояний, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Обучение играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приемов в развитии специализированных восприятий ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, Внимания, мышления.

3. Тактическая подготовка.

Сбор информации о предстоящем Соревновании. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, пункте выдачи карт (К), на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактические действия спортсмена в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях, с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия.

Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактики и технических приемов в ориентировании.

4. Соревнования по спортивному ориентированию.

Соревнования по топографии, рельефу, белом карте. Комбинированное ориентирование. Учебные соревнования. Практические занятия по рельефу, белой карте, и ограниченном коридоре, по памяти, по выбору, в заданном

направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. Совершенствование тактико-технических приемов ориентирования в форме учебных соревнований.

Практические занятия

Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Промежуточный контроль по разделу «Спортивное ориентирование».

Тестовые задания. Соревнования.

Содержание раздела «Физическая подготовка» (69 ч)

1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Легкая атлетика. Бег на дистанции: 100м, 300м, 500м, 1000м, 1500м; на длинных дистанциях: девочки – 2000м, мальчики – 3000м. Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты. Упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, стойка на голове.

2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 до 7 км. Бег в «гору». Ходьба на лыжах от 5-до 10 км. Многократные пробеги на туристских дистанциях. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30м, 60м, 100м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20м) с максимальной скоростью по 5-8 раз. Преодоление на скорость крутонаклонной навесной переправы. Лазание по канату на скорость. Упражнения на равновесие: движение по бревну, по жердям. Упражнения для развития силы. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощением. Преодоление этапа «Подъем» свыше 20м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения. Упражнения на развитие 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. Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость. Отработка навыков работы с веревкой.

3. Промежуточный контроль по разделу «Физическая подготовка».

Тестовые задания. Сдача нормативов ГТО.

Ожидаемые результаты 1-ого года обучения;

К концу учебного года обучающиеся должны овладеть навыками и уметь:

- совершать пешие переходы с грузом;
- размещать правильно предметы в рюкзаке;
- ставить палатку, разводить костер, помогать рубить дрова и готовить пищу;
- определять стороны горизонта, пользоваться компасом;
- знать характеристики естественных препятствий;
- вязать основные узлы, используемые в Правилах вида «Спортивный туризм»;
- соблюдать гигиену туриста;
- формировать знания, умения и навыки преодоления навесной переправы, переправы по параллельным перилам, переправы вброд, по бревну, подъема и спуска по склону по перлам (спортивным способом и с самостраховкой), траверсирования склона, преодоления канавы, рва, ручья с использованием подвижной веревки (маятник), движения по жердям и кочкам, страховки и самостраховки;
- использовать на переправах сопровождение и челнок;
- участвовать в соревнованиях 1 класса по спортивному туризму и ориентированию;
- быть участником учебно-тренировочного сбора или похода выходного дня.

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Формы контроля
		теория	практика	
1	Техника безопасности в спортивном туризме. Пешеходный туризм – маршрут.	3	-	опрос
2	Группа дистанции – маршруты. Водный туризм.	-	3	тест
3	Горный туризм. Лыжный туризм.	-	3	тест
4	Организация туризма в Липецкой области.	2	-	опрос
	Промежуточный контроль по разделу «Мир туризма»	1	-	тестирование
5	Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях	3	-	опрос
6	Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях	3	-	опрос
7	Правила спортивного туризма на пешеходных дистанциях	3	-	тест
8	Группа дисциплин - дистанция	-	3	Практическое задание
9	Областные соревнования по		6	соревнование

	спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная – группа» 2 класса	-		
10	Характеристика дистанций	-	3	опрос
11	Личное снаряжение для дистанций 2 и 3 класса	3	-	опрос
12	Естественные и искусственные препятствия.	3	-	тест
13	Технические этапы дистанций 3 класса.	3	-	Практическое задание
14	Переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах. Спуск по склону с организацией перил.	-	3	Практическое задание
15	Переправа по бревну с самостраховкой на судейских перилах. Подъем по склону с организацией перил.	-	3	Практическое задание
16	Переправа по параллельным перилам с самостраховкой на судейских перилах. Навесная переправа с самостраховкой.	-	3	Практическое задание
17	Подъем по наклонной навесной. Наведение перил для спуска дюльфером.	-	3	Практическое задание
18	Личное снаряжение для дистанций 2 и 3 класса в команде и на связках.	3	-	опрос
19	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму (дистанция пешеходная – личная – короткая)	-	6	соревнование
20	Распределение снаряжения между участниками. Тактические схемы преодоления технических этапов.	3	-	Контрольный опрос
21	Выбор оптимальных вариантов работы на этапе.	3	-	опрос
22	Областные соревнования по спортивному ориентированию.	-	3	соревнование
23	Переправа по бревну с сопровождением. Переправа по параллельным перилам с сопровождением. Узлы.	-	3	Практическое задание
24	Навесная переправа с сопровождением. Спуск по склону с организацией перил с верхней командной страховкой.	-	3	Практическое задание
25	Вертикальный маятник. Подъем по склону с организацией перил с верхней командной страховкой.	-	3	Практическое задание
26	Спуск по наклонной навесной переправе с самостраховкой на судейских перилах с сопровождением.	-	3	Практическое задание
27	Открытое первенство города Ельца по спортивному ориентированию	-	3	соревнование
28	Открытые соревнования Липецкой области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	-	6	соревнование
29	Особенности топографической подготовки ориентировщика. Спортивные карты. Условные знаки.	3	-	Топографический диктант

30	Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров.	3	-	опрос
31	Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа, и спортивных карт различной сложности.	-	3	Практическое задание
32	Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.	-	3	игры
33	Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт.	-	3	квест
34	Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний на карте и местности.	3	-	Мини-соревнование
35	Измерение расстояния шагами, по времени, по минутам. Способы «взятия» КП.	3	-	Практическое задание
36	Определение расстояния, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов.	-	3	Контрольное задание
37	Игры и упражнения направленные на развитие памяти, внимания и мышления.	-	3	игры
38	Обучение играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приемов. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции, на КП.	1	2	Мини- игры по ориентированию
39	Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена.	-	3	опрос
40	Игры и упражнения, направленные на закрепление тактики и технических приемов в ориентировании.	-	3	Игры по ориентированию
41	Соревнования по топографии, рельефу, белой карте.	-	3	Мини-соревнования
42	Тактические действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях. Промежуточный контроль по разделу «Спортивное ориентирование»	2 1	-	Опрос Контрольный тест
43	Областные соревнования по спортивному туризму в дисциплине в закрытых помещениях	-	6	соревнования
44	ОФП: всесторонняя физическая подготовка	-	3	Выполнение нормативов
45	СФП: дистанция пешеходная - группа	-	3	Комплекс заданий
46	ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса	-	3	Выполнение нормативов
47	ОФП: упражнения для туловища и ног	-	3	Выполнение нормативов
48	СФП: <i>упражнения на развитие</i>	-	3	Выполнение

	<i>гибкости</i>			нормативов
49	ОФП: <i>спортивные игры</i>	-	3	Игра Футбол
50	ОФП: <i>спортивные игры</i>	-	3	Игра Волейбол
51	СФП: <i>упражнения на развитие быстроты</i>	-	3	Выполнение нормативов
52	ОФП: <i>упражнения статические</i>	-	3	Выполнение нормативов
53	ОФП: работа с гантелями	-	3	Выполнение нормативов
54	СФП: прохождение различных этапов соревнований	-	3	Комплекс заданий
55	ОФП: подвижные игры и эстафеты	-	3	Туристская эстафета
56	ОФП: легкая атлетика	-	3	Выполнение нормативов
57	СФП: отработка навыков работы с веревкой	-	3	Комплекс заданий
58	ОФП: преодоление полосы препятствий	-	3	Комплекс заданий
59	ОФП: партерная гимнастика	-	3	Выполнение нормативов
60	СФП: упражнения на развитие быстроты	-	3	Выполнение нормативов
61	ОФП: интервальный и переменный бег.	-	3	Выполнение нормативов
62	ОФП: бег на длинные дистанции	-	3	Выполнение нормативов
63	СФП: висы, подтягивание, поднимание ног к перекладине	-	3	Выполнение нормативов
64	СФП: Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость	-	3	Выполнение нормативов
65	СФП: скоростное лазание по канату, жумаринг	-	3	Выполнение нормативов
66	СФП: парные упражнения с сопротивлением Промежуточный контроль по разделу «Физическая подготовка»	1	2	Выполнение нормативов Контрольный тест
67	Областные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в залах (дистанция – связка)	-	3	соревнование
68	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	-	опрос
69	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов	-	3	Практическое задание
70	Питание в походе	3	-	кроссворд
71	Расчет продуктов питания для двухдневного похода.	-	3	Индивидуальное задание
72	Правила организации и проведение туристских походов на территории России.	3	-	проект
73	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	3	-	Практическое задание
74	Разработка маршрутов и план-графиков		1	Практическое

	учебно-тренировочных походов.	2		задание
75	Подготовка группового и специального снаряжения.	-	3	тест
76	Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств.	-	3	игра
77	Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу на маршрут.	-	3	Участие в походе
78	Правила оформления отчета о походе. Обработка собранных материалов.	3	-	отчет
79	Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Подготовка фотографий.	-	3	отчет
80	Тактика и техника пешеходного туризма.	3	-	Практическое задание
81	Виды и нормы нагрузок. Значение дисциплины в походе. Планирование нитки маршрута. Требования к участникам похода.	3	-	тест
82	Строй туристской группы. Темп движения. Весовые нагрузки. Режим дня и режим движения.	3	-	Участие в походе
83	Областная туристская квиз-игра «Безопасность в походе»	-	3	соревнование
84	Движение по дорогам и тропам, без дорог и троп. Движение в горах. Переправы через реки. Броды.	3	-	Участие в походе
85	Гигиена туриста	3	-	викторина
86	Состав походной аптечки.	2	1	опрос
87	Формирование походной аптечки.	1	2	опрос
88	Измерение температуры, пульса, артериального давления. Помощь при переломах	2	1	Практическое задание
89	Травма области брюшной полости. Травма головы и туловища. Травмы конечностей.	2	1	тест
90	Приемы транспортировки пострадавшего. Правила наложения шины. Согревающие процедуры.	2	1	Практическое задание
91	Соревнования по поисково-спасательным работам. Организация поиска пострадавшего на дистанции.	2 1	- -	Практическое задание
92	Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции ПСР. Переправа пострадавшего через сухой овраг по бревну.	2 -	- 1	Практическое задание
93	Спуск и подъем пострадавшего по склону на несущем. Промежуточный контроль по разделу «Безопасность в спортивном туризме»	2	1	Практическое задание Контрольный тест

94	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка)	-	6	соревнование
95	Строй туристкой группы. Движение по дорогам и тропам.	2	1	Участие в походе
96	Соревнования по спортивному туризму «Туристская среда шагает по стране»	-	3	соревнование
97	Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	-	6	соревнование
98	Движение без дорог и троп. Переправы через реки. Броды.	2	1	Участие в походе
99	Региональные слет-соревнование «Школа безопасности»	-	3	соревнование
100	Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил)	-	3	Участие в походе
101	Обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Промежуточный контроль по разделу «Туристский поход»	2	1	Участие в походе
102	Промежуточный контроль по разделу «Дистанция пешеходная» Узлы.	-	-	Контрольный тест
		1	2	Контрольный тест
	ИТОГО:	105	219	Игра

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной (общеразвивающей)
общеобразовательной программе
«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 15-16 лет

Год обучения: 2-й год обучения

Группа: № 2

Автор-составитель: Фаустова Н.А.,
педагог дополнительного образования

г. Елец - _____ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
2. Календарно-тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью данной программы является создание условий для творческого и физического развития личности в процессе занятий спортивным туризмом.

Программа направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- формирование бережного отношения к природе.

Количество часов программы «Спортивный туризм» второго года обучения: 324 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание раздела «Мир туризма» (12 ч)

1. Организационное занятие.

Сбор сведений в журнал. Инструктаж по технике безопасности на теоретических и практических занятиях. Техника безопасности в спортивном туризме. Подготовка помещения к занятиям. Родительское собрание: особенности спортивного туризма, расписание занятий, требования к проведению занятий, план мероприятий на учебный год.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

3. Туристские путешествия по родному краю.

Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Их особенности, преимущества и недостатки. Традиции российского туризма. 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. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю.

4. Промежуточный контроль по разделу «Мир туризма».

Тестовые задания.

Содержание раздела «Туристский поход» (78 ч)

1. Особенности водного туризма.

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

Составление плана подготовки путешествия. Сбор информации о районе похода. Разработка маршрутов. Проверка умения плавать, контрольные, выходы, составление отчетов о путешествии.

2. Снаряжение для водного путешествия.

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их назначение и конструктивные особенности: оборудование байдарок Таймень 2, Таймень 3. 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.

Практические занятия.

Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары.

3. Питание в водном походе

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.

4. 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, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения. Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

Практические занятия.

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.

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, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с препятствиями.

Практические занятия

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

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. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

7. Промежуточный контроль по разделу «Туристский поход».

Тестовые задания. Трехдневный поход.

Содержание раздела «Дистанция пешеходная» (81ч)

1. Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях

Понятие страховки на горных склонах и переправах через водные препятствия. Средства страховки. Организация страховки и самостраховки на различном рельефе. Снаряжение для обеспечения безопасности при горвосхождении.

Практические занятия

Отработка техники использования страховки и самостраховки при переправах. Использование страховки при наведении переправ.

Сопровождение. Осуществление сопровождения при переправах. Использование рукавиц при сопровождении. Правила выполнения сопровождения. Челнок. Использование челнока при навесной переправе.

Практические занятия

Отработка техники использования сопровождения и челнока.

Отработка навыков преодоления препятствий без потери самостраховки.

2. Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях

Основные требования к снаряжению. Веревки. Карабины. Индивидуальные страховочные системы (ИСС). «Двойной булинь». Крепление к системе страховочных веревок и других приспособлений. Зажимы, спусковые устройства. Блоки и полиспасты. Шант. Система «Родригез». Экипировка обучающихся.

Требования к снаряжению. Маркировка веревок.

Практические занятия

Использование специального снаряжения. Отработка скорости бухтования веревок.

3. Правила соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях

Изучение правил по спортивному туризму. Группа дисциплин – дистанция.

4. Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция – пешеходная», индивидуальное прохождение.

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2, 3 класса. Формирование умений и навыков на этапах, соответствующих дистанциям 4 класса:

- переправа по бревну с самонаведением перил, «маятником»;
- спуск по склону с самостраховкой на перилах, наведенных участником;
- подъем по склону с самостраховкой на перилах, наведенных участником;
- переправа по параллельным перилам с восстановлением перил;
- спуск по наклонной навесной переправе с самовыпуском;
- подъем по наклонной навесной переправе;
- вертикальный спуск с организацией перил и самостраховкой на перилах;
- вертикальный подъем по судейским перилам и самостраховкой на перилах.

5. Тактико-техническая подготовка к группе дисциплин «дистанция – пешеходная» – связка, группа.

Технические этапы дистанций 3 и 4 класса. Характеристика, параметры, способы преодоления. Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь, поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных ситуациях.

Практические занятия

Взаимодействие работы команды на дистанции, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2, 3 классов, навыков оптимального применения тактических схем при прохождении дистанции. Организация работы команды на технических этапах 3 и 4 классов по технике пешеходного туризма. Совершенствование умений и навыков:

- переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой;
- наведение горизонтальных перил;
- организация верхней командной страховки на наклонной навесной переправе;
- подъем по крутонаклонной навесной переправе с организацией верхней командной страховки;
- спуск по крутонаклонной навесной переправе с организацией верхней командной страховки;
- наведение перил и организация командной страховки на параллельной переправе;
- подъем по вертикальным перилам с организацией перил и верхней командной страховки;
- спуск по вертикальным перилам с организацией перил и верхней командной страховки;
- траверс с организацией перил и верхней командной страховки.

Транспортировка снаряжения при прохождении этапов.

6. Промежуточный контроль по разделу «Дистанция пешеходная».

Тестовые задания. Соревнования.

Содержание раздела «Безопасность в спортивном туризме» (39 ч)

1. Меры безопасности в водном походе

Безопасность—основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности.

Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Отработка приемов

использования спасательных средств на первом пороге. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.

Практические занятия.

Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде.

2. Походная аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

3. Медицинская подготовка.

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарства и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения.

Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (при соблюдении правил безопасности).

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему

4. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы»

Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями. Классификация дистанций. Личное и групповое снаряжение для участия в соревнованиях. Меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Страховка и самостраховка пострадавшего и сопровождающего на этапах ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации. Организация поиска пострадавшего на дистанции по поисково-спасательным работам. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

Практические занятия

Подготовка личного и группового снаряжения для участия в соревнованиях по поисково-спасательным работам. Формирования умений и навыков на этапах:

- поиск «пострадавшего» по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, координатам при помощи навигатора;
- выкладывание знаков аварийной сигнализации;
- изготовление носилок.

Отработка технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация полиспаста, организация тормоза, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Приемы транспортировки пострадавшего:

- транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности;
- переправа условно пострадавшего на навесной переправе, наведенной командой;
- переправа пострадавшего через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой;
- спуск пострадавшего по склону на сопровождающем по перилам, наведенным командой;
- подъем пострадавшего по склону на сопровождающем по перилам, наведенным командой;
- траверс склона с пострадавшим на сопровождающем.

5. Промежуточный контроль по разделу «Безопасность в спортивном туризме».

Тестовые задания. Участие в соревнованиях детско-юношеского движения «Школа безопасности» и полевого лагеря «Юный спасатель».

Содержание раздела «Спортивное ориентирование» (48 ч)

1. Тактическая подготовка.

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны. Движение по азимуту по закрытой средпересеченной местности. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления маркированной трассы с мысленным прокладыванием совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

2. Тактическая подготовка

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием.

Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

3. Картографическая подготовка

Основы картографии. Особенности создания спортивных карт для спортивного ориентирования. Оборудование для проведения картографических работ. Условные знаки для спортивного ориентирования.

Практические занятия

Создание простых учебных карт для спортивного ориентирования. Внесение изменений в уже существующие спортивные карты.

4. 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 на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

5. Промежуточный контроль по разделу «Спортивное ориентирование».

Тестовые задания. Соревнования.

Содержание раздела «Физическая подготовка» (66 ч)

1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Легкая атлетика. Бег на дистанции: 300м, 500м, 1000м, 1500м; на длинных дистанциях: девочки – 2000м, мальчики – 3000м. Бег по пересеченной местности (кросс) 5 – 7км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты. Упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, стойка на голове.

2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 до 10 км. Бег в «гору». Ходьба на лыжах от 10 до 15 км. Многократные пробеги на туристских дистанциях. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Марш-броски (в туристских походах). Бег по песку, по снегу. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30м, 60м по 5-7 раз, 100м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20м) с максимальной скоростью по 5-8 раз. Преодоление на скорость крутонаклонной навесной переправы. Преодоление на скорость коротких дистанций, до 100м, с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт). Лазание по канату на скорость. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на равновесие: движение по бревну, по жердям, преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «подъем-траверс-спуск по вертикальным перилам». Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения для развития силы. Лазание по канату без помощи ног. Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной

и двух ног. Упражнения с отягощением. Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (веревка, рюкзак). Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» вверх, «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5м 3-4 раза). Преодоление этапа «Подъем» свыше 20м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Упражнения на развитие 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. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе. Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость, сложность.

3. Промежуточный контроль по разделу «Физическая подготовка».

Тестовые задания. Сдача нормативов ГТО.

Ожидаемые результаты 2-ого года обучения;

К концу учебного года обучающиеся должны овладеть навыками и уметь:

- осуществлять сборку, разборку и упаковку байдарки под руководством инструктора;
- собирать и укладывать личное снаряжение для водного туризма;
- производить простой ремонт байдарок под руководством инструктора;
- освоить технику гребли на байдарках;
- правильно осуществлять посадку в байдарку и высадку;
- выполнять работы на туристском биваке;
- выполнять 1-2 походные должности по выбору;
- разрабатывать маршрут 3-х дневного водного похода;
- организовать постановку дистанции 2 и 3 класса с обеспечением мер безопасности;
- работать со штрафной системой оценки результатов, бесштрафовой и комбинированной;
- участвовать в судействе соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях;
- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;
- поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- выполнять меры безопасности на всех этапах соревнований;
- обеспечивать страховку и самостраховку на переправах;
- правильно оборудовать переправы и преодолевать естественные препятствия с наведением перил;
- знать нормативные документы по спортивному туризму;
- использовать устройства для подъема по вертикальным перилам (жумар) и спусковые устройства для спуска по вертикальным перилам (восьмерка);

- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию и поисково-спасательным работам 4 класса сложности;
- выполнить 1 спортивный разряд;
- быть участником учебно-тренировочного сбора или многодневного похода 2 категории сложности.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Формы контроля
		теория	практика	
1	Организационное занятие. Врачебный контроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	-	опрос
2	Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки	3	-	опрос
3	Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов	1	2	видео
4	Краткие сведения из истории родного края Промежуточный контроль по разделу «Мир туризма»	2	1	Контрольный тест
5	Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях	1	2	опрос
6	Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях	1	2	тест
7	Областные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (связка)	1	4	соревнование
8	Дисциплина - дистанция	-	3	Практическое задание
9	Дистанция пешеходная 2 класса (группа)	-	3	Практическое задание
10	Дистанция пешеходная 3 класса (группа)	-	3	Практическое задание
11	Областные соревнования по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная – группа» среди ОО Липецкой области	-	4	соревнование
12	Изучение правил по спортивному туризму	3	-	тест
13	Дистанция пешеходная 2 класса (индивидуальное прохождение)	-	3	Практическое задание
14	Дистанция пешеходная 3 класса (индивидуальное прохождение)	-	3	Практическое задание
15	Дистанция пешеходная 4 класса (индивидуальное прохождение)	-	3	Практическое задание
16	Дистанция пешеходная 4 класса (группа)	-	3	Практическое задание
17	Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2, 3 классов	1	2	Практическое задание
18	Организация работы команды на	-	3	Практическое

	технических этапах 3 и 4 классов			задание
19	Взаимодействие в команде Промежуточный контроль по разделу «Дистанция пешеходная»	2	1	Контрольный тест
20	Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе).	1	2	Практическое задание
21	Основы картографии.	3	-	тест
22	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму (дистанция пешеходная – личная – короткая)	-	4	соревнование
23	Техника кроссового бега по различному грунту	-	3	Кросс-тест
24	Комплексное чтение спортивных карт	2	1	Практическое задание
25	Областные соревнования по спортивному ориентированию бегом	-	4	соревнование
26	Выбор пути движения с учетом рельефа местности	-	3	тест
27	Создание простых учебных карт для спортивного ориентирования Промежуточный контроль по разделу «Спортивное ориентирование»	2	1	Контрольный тест
28	Открытое первенство города Ельца по спортивному ориентированию	-	4	соревнование
29	Открытые соревнования Липецкой области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	-	4	соревнование
30	<i>ОФП: элементы акробатики</i>	1	2	Выполнение нормативов
31	<i>СФП: упражнения на развитие выносливости</i>	1	2	Выполнение нормативов
32	<i>ОФП: Упражнения с сопротивлением</i>	-	3	Выполнение нормативов
33	<i>СФП: многократные пробеги на туристских дистанциях</i>	-	3	Выполнение нормативов
34	<i>ОФП: упражнения с предметами</i>	-	3	Выполнение нормативов
35	Областные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (личная) в закрытых помещениях	-	6	соревнование
36	<i>ОФП: беговые упражнения, бег на скорость</i>	-	3	Выполнение нормативов
37	<i>ОФП: легкая атлетика</i>	-	3	Выполнение нормативов
38	<i>СФП: упражнения на равновесие</i>	-	3	Выполнение нормативов
39	<i>ОФП: интервальный и переменный бег</i>	-	3	Выполнение нормативов
40	<i>СФП: упражнения на развитие силы</i>	-	3	Выполнение

				нормативов
41	<i>ОФП: кроссовые дистанции</i>	-	3	Кросс 2 км
42	<i>СФП: жумаринг</i>	-	3	Выполнение нормативов
43	<i>ОФП: футбол</i>	-	3	Игра футбол
44	<i>СФП: упражнения на развитие гибкости</i>	-	3	Выполнение нормативов
45	<i>ОФП: волейбол</i>	-	3	волейбол
46	<i>ОФП: эстафеты</i>	-	3	Выполнение нормативов
47	<i>СФП: Парные упражнения с сопротивлением</i>	-	3	Выполнение нормативов
48	<i>ОФП: партерная гимнастика</i>	-	3	Выполнение нормативов
49	<i>СФП: выполнение различных этапов дистанции</i>	-	3	Выполнение нормативов
50	<i>СФП: отработка навыков работы с веревкой</i>	-	3	Выполнение нормативов
51	<i>СФП: скалолазание на искусственном рельефе</i>	-	3	Скалолазание на скорость
52	<i>СФП: жумаринг</i>	-	3	Выполнение нормативов
53	<i>СФП: висы, подтягивание на перекладине.</i> Промежуточный контроль по разделу «Физическая подготовка»	2	1	Контрольный тест
54	Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки	1	2	беседа
55	Особенности водного туризма	1	2	опрос
56	Составление плана подготовки путешествия	1	2	Практическое задание
57	Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их назначение и конструктивные особенности	2	1	тест
58	Байдарки Таймень 2, Таймень 3. Сборка и разборка байдарок	1	2	Практическое задание
59	Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения.	1	2	Практическое задание
60	Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке.	1	2	игра
61	Значение правильной организации походного быта и питания	1	2	Индивидуальное задание
62	Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий	1	2	Практическое задание
63	Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии	1	2	Практическое задание
64	Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.	1	2	Практическое задание
65	Областные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (связка) в закрытых	-	6	соревнование

	помещениях			
66	Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала.	1	2	тест
67	Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях.	1	2	Практическое задание
68	Понятие о тактике в водном путешествии	2	1	тест
69	Комплектование экипажей. Походный порядок судов	3	-	Практическое задание
70	Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути	1	2	Практическое задание
71	Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств	3	-	Практическое задание
72	Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств	1	2	Практическое задание
73	Формирование походной медицинской аптечки	1	2	игра
74	Медицинская подготовка	3	-	Практическое задание
75	Подъем пострадавшего по склону на сопровождающем по перилам, навешенным командой	2	1	Практическое задание
76	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему	-	3	Практическое задание
77	Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями	-	3	Практическое задание
78	Меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду	1	2	тест
79	Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности	-	3	Практическое задание
80	Переправа условно пострадавшего на навесной переправе, навешенной командой	-	3	Практическое задание
81	Подъем пострадавшего по склону на сопровождающем по перилам, навешенным командой	-	3	Практическое задание
82	Спуск пострадавшего по склону на сопровождающем по перилам, навешенным командой	-	3	Практическое задание
83	Поиск «пострадавшего» по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, координатам при помощи навигатора	-	3	Практическое задание
84	Выкладывание знаков аварийной сигнализации Промежуточный контроль по разделу «Безопасность в походе»	2	1	Контрольный тест
85	Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.	1	2	Практическое задание
86	Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания	-	3	Практическое задание
87	Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).	-	3	Практическое задание

88	Речная лодия	3	-	опрос
89	Способы преодоления искусственных препятствий	-	3	Практическое задание
90	Элементы гребли. Техника гребли на байдарках	1	2	Практическое задание
91	Требования к рулевому. выполнение команд рулевого.	1	2	опрос
92	Основные маневры	1	2	Практическое задание
93	Областные соревнования по спортивному ориентированию бегом	-	6	соревнование
94	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка)	-	6	соревнование
95	Чемпионат и Первенство Липецкой области по спортивному ориентированию	-	6	соревнование
96	Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров	-	3	Практическое задание
97	Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	-	6	соревнование
98	Региональные слет-соревнование «Школа безопасности»	-	6	соревнование
99	Техника движения Промежуточный контроль по разделу «Туристский поход»	2	1	Контрольный тест
	ИТОГО:	72	252	

ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
к дополнительной (общеразвивающей)
общеобразовательной программе
«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Автор-составитель: Фаустова Н.А.,
педагог дополнительного образования

г. Елец - _____ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Содержание, методы и формы воспитывающей деятельности.
 - 2.1. Приоритетные направления воспитательной работы.
 - 2.2. Работа с коллективом обучающихся.
 - 2.3. Работа с родителями.
3. Календарный план воспитательной работы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Жизнь в детском коллективе строится по законам и традициям, принятым всеми членами объединения. Сформированы добрые, уважительные отношения внутри отряда. Взаимопонимание и взаимовыручка являются основными типами взаимодействия в коллективе. Внутри коллектива заложена комфортная обстановка для адаптации каждого подростка. Сформированы и действуют органы детского самоуправления. Наиболее ярко оно проявляется в походах, когда учащиеся пробуют свои силы в разных туристических должностях: капитан команды, зав. питания, зав. по снаряжению, фотокорреспондент, краевед, медик и т.д. Одной из главных целей воспитания является формирование личности учащегося. Это понятие включает в себя многое: коллективные творческие дела (КТД); проведение и подготовка праздников; совместные поездки и отдых; чествование именинников; диспуты. Такая работа способствует созданию психологического комфорта, атмосферы доверия, желания прийти опять в клуб, увидеть друзей, педагога и просто жить с пользой для себя и других.

Цель: формирование и развитие, у обучающихся, системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующей их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Задачи:

- развитие морально-нравственных качеств обучающихся: честности; доброты; совести; ответственности, чувства долга;
- развитие волевых качеств обучающихся: самостоятельности; дисциплинированности; инициативности; принципиальности, самоотверженности, организованности;
- воспитание стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщение обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
- формирование нравственного отношения к человеку, труду и природе;
- воспитание обучающихся детей в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности и патриотизма.

2. СОДЕРЖАНИЕ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Воспитательная работа в объединении «Спортивный туризм» осуществляется по семи различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся (направленность конкретных, проводимых педагогом, воспитательных мероприятий указывается в плане воспитательной работы педагога).

Гражданско-патриотическое – основывается на воспитании обучающихся в духе любви к своей Родине, формировании и развитии личности, обладающей качествами гражданина и патриота России способной, на социально оправданные поступки в интересах российского общества и государства, в основе которых лежат общечеловеческие моральные и нравственные ценности патриота, гражданина своей страны. Направлено на выработку ощущения национальной принадлежности к русскому народу, его историческим корням и современным реалиям;

Культурологическое – осуществляется с целью приобщения обучающихся к культурным ценностям, традициям России, ознакомления с культурой других стран, общемировыми культурными ценностями, для расширения их кругозора, создания благоприятных условий для развития творческой природы обучающихся, выработки уважительного отношения к культурному наследию человечества и познавательных интересов к различным культурным областям;

Экологическое воспитание – направлено на развитие у обучающихся экологической культуры, как системы ценностных установок, включающей в себя знания о природе и формирующей гуманное, ответственное и уважительное отношение к ней, как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;

Физическое – направленно на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам;

Трудовое - совместная деятельность педагога и обучающихся, направленная на развитие у последних общетрудовых умений и способностей, психологической готовности к труду, формирования ответственного отношения к труду и его продуктам, на сознательный выбор профессии;

Профилактика правонарушений – направлена на совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению; профилактику правонарушений, наркомании, токсикомании, алкоголизма; предотвращение суицидального риска среди детей и подростков;

Духовно-нравственное – направленно на формирование гармоничной личности, развитие её ценностно-смысловой сферы, посредством сообщения

духовно-нравственных, морально-волевых и других базовых ценностей с целью развития: нравственных чувств — совести, долга, веры, ответственности; нравственного облика — терпения, милосердия; нравственной позиции — способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженной любви, готовности к преодолению жизненных испытаний; нравственного поведения — готовности служения людям, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли.

2.2 РАБОТА С КОЛЛЕКТИВОМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.	Традиции туристской группы	Посвящение в туристы «Парковец – почетное звание!»	Сентябрь
		Встреча выпускников «К друзьям в гости»	Декабрь
2.	Формирование межличностных отношений	«Кодекс члена объединения «Спортивный туризм»»	Сентябрь
		Выборы старшины команды и распределение должностей перед походом	Май
3.	Изучение личности ребенка в различных сферах жизни	Заполнение карты личности детей	В течение года
4	Оценка уровня воспитанности детей	Наблюдение за выполнением детьми правил культуры поведения, за уровнем сформированности отдельных поведенческих навыков	В течение года
5.	Изучение характера и взаимоотношений в группе	Наблюдение за характером взаимоотношений детей на занятии, в походах и соревнованиях	В течение года

2.3 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

№	Мероприятия	Цель проведения	Дата проведения
1.	Родительские собрания	содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения	Сентябрь - май
2.	«Мама, папа, я – туристская семья!»	Организация семейного досуга детей и их родителей	июнь

1. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятие	Задачи	Направление	Срок проведения	Примечание (форма отчетности)
1	Всероссийский День туризма	формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни	физическое воспитание	сентябрь	пост в ВК
2	День отца	Расширить представление детей о празднике «День отца»; Воспитывать	духовно-нравственное воспитание	октябрь	Выставка коллажей «Я и мой

		любовь, чувство гордости за своего отца			папа».
3	День народного Единства	дать понятие «единство»; познакомить детей с разными народами; воспитывать чувство любви и патриотизма к родной стране, уважение к её праздникам и традициям	культурологическое воспитание	ноябрь	пост в ВК
4	Елецкая наступательная операция, День героев Отечества	Сохранять память о подвигах Героев своей малой Родины, познакомить с историей Елецкой наступательной операции	патриотическое воспитание	декабрь	пост в ВК
5	День освобождения Ленинграда от фашистской блокады	познакомить учащихся с историей событий, связанных с началом Великой Отечественной войны и началом блокады Ленинграда, с фактами о жизни населения в эти годы и рассказать об освобождении города.	патриотическое воспитание	январь	пост в ВК
6	День защитника Отечества	Познакомить детей с историей и традициями праздника 23 февраля — Днём защитника Отечества, Расширить представления детей о Российской армии, о видах войск, о людях военных профессий, Формировать социально значимые качества на основе традиций патриотического воспитания.	патриотическое воспитание	февраль	пост в ВК
7	День воссоединения Крыма с Россией	способствовать формированию представления об истории Крыма как части российской территории; развивать гражданственность и национальное самосознание учащихся на основе исторических событий, связанных с воссоединением Крыма с Россией.	культурологическое воспитание	март	пост в ВК
8	Всемирный день здоровья	Формирование интереса к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием	физическое воспитание	апрель	пост в ВК

		здоровья. Массовое привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой.			
9	День Победы	Воспитывать любовь к Родине, уважительное отношение к исторической памяти народа, чувство гордости за свою страну на примере героических поступков людей в военное время	патриотическое воспитание	май	пост в ВК