

**“СОГЛАСОВАНО”**

Методический совет ДЮЦ

Фрунзенского района

Протокол № \_\_\_\_\_

от “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2019 г.

Председатель МС ДЮЦ

\_\_\_\_\_ Т.М. Маркина

**“УТВЕРЖДАЮ”**

Директор ДЮЦ

Фрунзенского района

\_\_\_\_\_ Н.И. Войнова

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2019 г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ: туристское многоборье»**

*Направленность программы – туристско - краеведческая*

*Программа для подростков 11 – 17 лет.*

*Срок реализации – 4 года.*

Составитель:

Тренер - преподаватель  
подросткового клуба “Универсал”

МУДО ДЮЦ Фрунзенского  
района г. Саратова

Орлов Сергей Тихонович

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм: туристское многоборье» имеет туристско-краеведческую направленность. Тип программы – модифицированная. Вид деятельности – спортивный туризм (туристское многоборье).

Основой для разработки данной программы стали дополнительные образовательные программы “Спортивный туризм: турмногоборье.1-3год.” 2012г., “Спортивный туризм: турмногоборье.4год”. 2015г. и авторской программы “Подготовка юных скалолазов” 2003г и журнал Спортивный туризм: туристское многоборье. Выпуск 5. М. Советский спорт.2003г. Весь материал был составлен с учётом личного опыта работы тренера – преподавателя.

**Адресат программы.** Программа предназначена для подростков 11-17 лет.

Дети могут начать заниматься в своей возрастной группе после собеседования и сдачи контрольных нормативов.

Объём программы:

Каждый год обучения по программе имеет объём 216 часов в год.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 3 академических часа в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

**Формы организации деятельности** учащихся на занятии: коллективная, групповая, индивидуальная. Программа предусматривает возможность индивидуальной работы и работы с учащимися в малых группах. Это необходимо при подготовке к соревнованиям, при работе с детьми, отставшими от графика тренировок, при подготовке выездов и т.п.

**Формы занятий:** учебное занятие, практическое занятие, беседа. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на тренажерном стенде (скалодроме), на улице, на полигоне в природных условиях, а также на других спортивных объектах Саратова. Теоретическая часть занятий неотделима от практической.

**Количество детей в группе** 10 -12 человек. 1-года обучения -15

# **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм: туристское многоборье» имеет туристско-краеведческую направленность. Тип программы – модифицированная. Вид деятельности – спортивный туризм (туристское многоборье).

**Актуальность.** В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшается. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Туризм как средство физического воспитания характеризуется естественными прикладными упражнениями. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель – формирование у школьников умений и навыков, необходимых ему в бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач.

**Отличительная особенность программы.** Основой для разработки данной программы стали дополнительные образовательные программы “Спортивный туризм: турмногоборье.1-3год.” 2012г., “Спортивный туризм: турмногоборье.4год”. 2015г. и авторской программы “Подготовка юных скалолазов” 2003г и журнал Спортивный туризм: туристское многоборье. Выпуск 5. М. Советский спорт.2003г. Весь материал был составлен с учётом личного опыта работы тренера – преподавателя.

Целевой акцент в данной программе смещён с достижения спортивных результатов на развитие мотивации к ведению здорового образа жизни старшеклассников, на процесс самосовершенствования и воспитания у учащихся чувства коллективизма через занятия туристско-спортивной деятельностью.

### **Педагогическая целесообразность.**

Занятия спортивным туризмом способствуют развитию морально-волевых качеств: дружбы, коллективизма, взаимовыручки. Участие в туристских походах, экспедициях и других мероприятиях воспитывают находчивость, мужество, умение преодолевать трудности в сложных ситуациях, самостоятельность, честность, ответственность за порученное дело, требовательность к себе и

товарищам, а также способствует приобретению расширенных знаний об окружающем мире и его развитии.

Туризм способствует развитию интересно и содержательно организовывать свой досуг, осваивать практические навыки в жизни; повышает мотивацию к приоритету здорового образа жизни. Важным фактом является то, что эти занятия отвлекают детей от вредных привычек.

В процессе занятий учащиеся знакомятся с природой и достопримечательностями родного края, ведём краеведческую работу, собираем интересные факты и легенды, связанные с местами, где проходил разработанный нами маршрут, на практике применяем знания топографии, ориентирования, охраны природы.

Туристские соревнования имеют своей целью подготовку туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Спортивный туризм (туристское многоборье) во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

**Адресат программы.** Программа предназначена для подростков и старшеклассников 11-17 лет.

Средний школьный возраст (**11 - 14 лет**) - переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе (5-8 классы) и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Характерная особенность подросткового возраста - половое созревание организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения.

Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие дела, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации ребята занимаются внеклассной работой с удовольствием и длительное время.

Старший школьный возраст **15-17 лет** характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

В 15-17 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая

подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила.

**Объем и сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 4 года обучения. **Объем программы – 864 часа.**

**1-2 годы обучения представляют собой начальный уровень программы.** За этот период учащиеся познакомятся и приобретут знания, умения и навыки туристического многоборья. Они приобретут опыт и необходимые знания по участию и проведению соревнований, практику судейской подготовки; опыт и необходимые знания по начальной инструкторской подготовке. По окончании программы учащиеся выполняют нормы на 1 юношеского - 3 разряда по спортивному туризму.

**3-4 годы обучения представляют базовый уровень программы.** За этот период учащиеся смогут усовершенствовать и углубить знания, умения и навыки, полученные на предыдущих этапах обучения. Они приобретут опыт и необходимые знания в организации и проведении соревнований с младшими обучающимися, опыт судейской подготовки; опыт и необходимые знания по инструкторской подготовке. По окончании программы учащиеся выполняют нормы на 2-1 разряд по спортивному туризму, нормативы и требования на звание «Юный судья по спорту»; получают опыт инструкторской работы – туристического организатора.

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп, особенно с учетом продолжительности занятий в группах и способностей. Если обучающийся пока не готов перейти на следующий уровень подготовки, он может продолжить занятия на прежнем этапе.

Дети могут начать заниматься в своей возрастной группе после собеседования и сдачи контрольных нормативов.

**Режим занятий:**

В 1 и 2 годы обучения: 216 часов в год - 3 раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

В 3 и 4 год обучения: 216 часов в год - 2 раза в неделю по 3 академических часа в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

**Формы организации деятельности** учащихся на занятии: коллективная, групповая, индивидуальная. Программа предусматривает возможность индивидуальной работы и работы с учащимися в малых группах. Это необходимо при подготовке к соревнованиям, при работе с детьми, отставшими от графика тренировок, при подготовке выездов и т.п.

**Формы занятий:** учебное занятие, практическое занятие, беседа. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на тренажерном стенде (скалодроме), на улице, на полигоне в природных условиях, а также на других спортивных объектах Саратова.

**Количество детей в группе** 10 -15 человек.

## 1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**ЦЕЛЬ** - создание условий для всестороннего развития учащихся через занятия спортивным туризмом.

### **ЗАДАЧИ:**

#### Обучающие:

- сформировать знания и умения в спортивном ориентировании, горном и пешеходном туризме;
- сформировать знания и умения организации и проведении соревнований по спортивному туризму;
- сформировать знания и умения подготовки территории и участников к участию в соревнованиях по спортивному туризму;
- сформировать знания и умения инструкторской и судейской практики.

#### Развивающие:

- развивать тактическое мышление;
- развивать уверенность в себе, инициативность и самостоятельность в учащихся;
- развивать коммуникативные и лидерские качества;

#### Воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к соблюдению морально-этических норм спортивного поведения;
- воспитывать ответственность за других;
- воспитывать доброжелательное отношение к другим, умение работать в команде;
- воспитывать бережное отношения к природе.

## 1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1 года обучения по программе учащиеся должны

#### Предметные результаты:

##### **знать:**

- Нормативные документы по туризму: Инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, Регламент и правила организации и проведения туристских

соревнований учащихся Российской Федерации, разрядные требования по спортивному туризму;

- Приемы топографии и ориентирования;
- Правила безопасности, страховки и самостраховки;
- Нормы и правила организации туристского быта в природной среде;
- Алгоритм определения результатов соревнований.

**уметь:**

- Уверенно проходить дистанции на соревнованиях;
- Выполнять корректировку карты, маршрутную глазомерную съёмку;
- Проводить судейство этапов соревнований вида "Спортивный туризм, Дистанция";
- Организовать страховку и самостраховку;
- Производить уход и возможный ремонт туристского инвентаря и снаряжения.
- Составить отчет о проведенном мероприятии;
- Проводить соревнования и судейство вида "Спортивное скалолазание на искусственном рельефе» для младших школьников;
- Выполнить норматив 3 разряда по спортивному туризму.

По окончании 2 года обучения по программе учащиеся должны **знать:**

- алгоритм оказания первой помощи при травмах и способы транспортировки пострадавшего;
- техники туризма, скалолазания и ориентирования;
- судейские правила участия в туристических соревнованиях.

**уметь:**

- выполнить нормативы 3 и 2 разрядов по спортивному туризму;
- выполнить нормативы и требования на звание «Юный судья по спорту»;
- провести инструкторскую работу в туристском объединении.
- организовывать свой быт и других участников похода в природных условиях;
- применять приемы, стандартные нестандартные схемы прохождения технических этапов, дистанций и маршрутов как в личном, так и командном первенстве.

По окончании 3-4 годов обучения по программе учащиеся должны **знать:**

- Нормативные документы по туризму: Инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации, разрядные требования по спортивному туризму, Положение о коллегии судей по спортивному туризму, инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

- Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.
- Топографию и ориентирование.
- Нормы организации туристского быта в экстремальных ситуациях
- Организацию и Порядок определения результатов соревнования.

**уметь:**

- Выполнить корректировку карты, маршрутную глазомерную съёмку
- Организовать судейство соревнований вида "Поисково-спасательные работы".
- Применять современные материалы для изготовления самодельного снаряжения.
- Организовать страховку и самостраховку при прохождении опасных участков.
- Производить ремонт туристского инвентаря и снаряжения.
- Составить отчет о проведенном походе.
- Организовать соревнования и судейство вида "Контрольный туристский маршрут".
- Выполнить нормативы 2 и 1 разрядов по спортивному туризму.

Личностные результаты:

- учащиеся спокойны и уверены в себе;
- учащиеся общительны, открыты и доброжелательны;
- учащиеся ответственно относятся к своему обучению;
- признают приоритетность нравственного выбора в поступках;
- уважают других, выполняют правила поведения в обществе;
- готовы и способны к саморазвитию;
- выполняют правила индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- бережно относятся к экологии родного края.

Метапредметные результаты:

***Коммуникативные***

- учащиеся умеют организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность в коллективе;
- учащиеся эффективно работают в команде.

***Регулятивные***

- умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- умеют оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения,
- владеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений,
- осуществляют осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные***



- умеют применять экологическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- умеют находить творческие методы решения трудных задач.

## 1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Основы туристско-спортивной подготовки	10	6	4	Педагогическое наблюдение
2	Топография и ориентирование	14	6	8	Тестирование, педагогическое наблюдение
3	Организация быта в полевых условиях	23	7	16	Педагогическое наблюдение тестирование
4	Основы медико-санитарной подготовки	18	6	12	Педагогическое наблюдение тестирование
5	Обеспечение безопасности	7	3	4	Опрос, педагогическое наблюдение
6	Турмногоборье (пешеходный и горный туризм)	59	11	48	Опрос, пед. наблюдение, тестирование
7	ОФП. СФП. Скалолазание	85	10	75	Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
Итого: за 1 год обучения		216	50	166	

Зачетные мероприятия (лагерь, слет, поход и т.п.) – вне сетки часов.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Основы туристско-спортивной подготовки (пеший и горный туризм)	69	8	61	Педагогическое наблюдение
2	Топография и ориентирование	24	4	20	Тестирование, педагогическое наблюдение
3	Краеведение	9	1	8	Педагогическое наблюдение
4	Обеспечение безопасности	21	3	18	Опрос, педагогическое наблюдение
5	ОФП. СФП. Скалолазание	50	3	47	Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
6	Инструкторская подготовка	43	12	31	Опрос Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
Итого: за 1 год обучения		216	31	185	

Зачетные мероприятия (лагерь, слет, поход и т.п.) – вне сетки часов.

Учебный план 2 года обучения  
(3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристская подготовка (пешеходный/горный туризм)	57	6	51	Педагогическое наблюдение
2	Топография и ориентирование	6	1	5	Тестирование, педагогическое наблюдение
3	Краеведение	3	1	2	Педагогическое наблюдение
4	Обеспечение безопасности	12	3	9	Опрос, педагогическое наблюдение
5	ОФП и СФП. Скалолазание	12	3	9	Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
6	Инструкторская подготовка	6	3	3	Опрос Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
Итого за период обучения:		96	17	79	

Зачетное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.д.) – вне сетки часов.

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристская подготовка (пешеходный и горный туризм)	76	6	70	Педагогическое наблюдение
2	Топография и ориентирование	9	1	8	Тестирование, педагогическое наблюдение
3	Краеведение	12	2	10	Педагогическое наблюдение
4	Обеспечение безопасности	30	5	25	Опрос, педагогическое наблюдение
5	ОФП и СФП. Скалолазание	43	2	41	Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
6	Инструкторская подготовка	46	8	38	Опрос Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
Итого за период обучения:		216	24	192	

Зачетное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.д.) – вне сетки часов.

Учебный план 4 года обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы, раздела</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы аттестации и контроля</b>
1	Туристско-спортивная подготовка(пеший и горный туризм).	12	6	50	Опрос Тестирование Педагогическое наблюдение
2	Топография и ориентирование	15	2	13	Тестирование, педагогическое наблюдение
3	Краеведение	18	2	16	Тестирование Педагогическое наблюдение
4	Обеспечение безопасности	21	3	18	Опрос, Педагогическое наблюдение
5	Общая и специальная физподготовка	45	1	44	Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
6	Инструкторская подготовка	26	8	16	Опрос Тестирование Педагогическое наблюдение
7.	Основы скалолазания	35	6	29	Тестирование Педагогическое наблюдение
<b>Итого: за год обучения</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

*1 год обучения*

## **1. Основы туристско-спортивной подготовки**

### **1.1. Физическая культура, спорт и туризм.**

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

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

### **1.2. Нормативные документы по туризму спортивному (туристскому многоборью).**

Регламент и Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и горный туризм). Положение о соревнованиях, основные положения. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований туристского многоборья. Права и обязанности участников спортивных соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Разрядные требования туристского многоборья. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов.

*Практические занятия в помещении.* Изучение условий проведения городских и областных соревнований. Обсуждение и анализ различных спортивных, нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, непосредственно при подготовке спортсмена (команды) к старту соревнований, перед стартом, на техническом этапе, на финише; правомерность (обоснованность) требований участника или капитана команды соревнований при разрешении (опротестовании) спорных ситуаций.

### **1.3. Допрофессиональная подготовка туристов в спортивных походах и туристском многоборье.**

Профессии сферы физической культуры, спорта и туризма.

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

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

## **2. Топография и ориентирование на местности**

### **2.1. Топография и картография**

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

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

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

### **2.2. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности.**

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

*Практические занятия в помещении.* Совершенствование знаний туристами-спортсменами правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды контрольных пунктов (КП), условий проведения соревнований и порядка определения результата на конкретной дистанции.

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

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

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

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

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

## **3. Организация туристского быта в полевых условиях**

### **3.1. Самодеятельность в спортивном туризме.**

Понятия «самодеятельность», «самодеятельный туризм», «самодеятельность команды», «самоуправление», «инициатива», «ответственность». Самоуправление в походной туристской группе и команде туристского многоборья, цели и задачи. Развитие самодеятельности в походной группе и команде туристского многоборья.

Функции дежурных. Командир в туристской походной группе. Самообслуживание в туризме. Права и обязанности, ответственность в



самодетельном коллективе. Взаимопомощь в походной группе и команде и ее значение для успешной деятельности. Межличностные взаимоотношения, дружба и товарищество, взаимопомощь и взаимозаменяемость в туристской походной группе, команде туристского многоборья.

*Практические занятия в помещении.* Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию самодетельности, инициативы и навыков брать на себя ответственность за принятие решения (действия) в нестандартной, нештатной ситуации и на дистанции. Формирование навыков руководства командой.

*Практические занятия на местности.* Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе. Участие в обсуждении выполнения своих должностно-ролевых обязанностей на дистанциях (этапах) соревнований. Участие в художественной самодетельности, конкурсах специалистов: поваров, редакторов стенных газет, завхозов, хронометристов и пр.

### **3.2. Групповое (командное) и личное снаряжение.**

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях по туристскому многоборью: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Конструкции тентов для палаток, кухни и технология их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, туристских канов и технология их изготовления. Конструкции бахил для походов. Материалы для их изготовления.

Снаряжение групповое и личное для организации ночлега в походе в полевых условиях. Организационная работа завхоза и ремонтного мастера по снаряжению на подготовительном этапе. Распределение снаряжения в походе и по завершении похода.

*Практические занятия в помещении.* Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном выездном мероприятии. Упаковка рюкзака. Подготовка группового и личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт группового снаряжения. Ремонт палаток и тентов, рюкзаков.

*Практические занятия на местности.* Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы с групповым снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и ремонтного мастера в походе, на соревнованиях. Ремонт палатки, канов, в походных условиях.

### **3.3. Питание в спортивных походах.**

Расчет калорийности дневного рациона, покрывающего энергетические затраты в туристском путешествии. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Поливитамины. Высококалорийные продукты туристского рациона. Приготовление пищи на газовых горелках. Правила работы с бензиновым и газовым примусом (горелкой). «Подножный корм» в туристском путешествии: рыба, ягоды, грибы, шишки, травы и корни. Усушка продуктов в подготовительный предпоходный период, самостоятельное изготовление сухих (облегченных) концентратов, витаминизированных продуктов питания.

*Практические занятия в помещении.* Работа заведующего питанием. Расчет меню и калорийности дневного рациона питания туристов и спортсменов в различных вариантах (ходовой день, дневка, полудневка, восхождение на пик или взятие перевала, участие в соревнованиях на различных по сложности или продолжительности дистанциях). Составление меню на поход и дни участия в соревнованиях. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение запаса продуктов питания между участниками туристского похода.

*Практические занятия на местности.* Работа дежурных поваров и заведующего питанием в туристском путешествии и на выездных соревнованиях. Приготовление пищи на костре и газовых горелках. Участие в конкурсе поваров, сервировке туристского стола на соревнованиях.

### **3.4. Организация быта в полевых условиях.**

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Изготовление ветрозащитной стенки, поиск и изготовление укрытий из подручных материалов. Организация ночевки туристской группы в безлесной зоне. Организация ночных дежурств в лагере (при ночлеге вблизи населенных пунктов). Устройство и оборудование туристами укрытий в лесу, в горах.

*Практические занятия на местности.* Организация ночлега группы в зимних условиях в палатке. Изготовление укрытий из подручных средств. Обустройство биваков.

## **4. Медико-санитарная подготовка**

### **4.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм.**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм при занятиях туризмом. Типичные «профессиональные» заболевания и травмы туристов-спортсменов и туристов-походников. Профилактические прививки. Меры профилактики для укрепления костно-мышечного аппарата. Роль поливитаминов при регулярных занятиях спортом и туризмом. Профилактика потертостей и мозолей в туристских походах. Средства народной медицины (мед, хрен, горчица, редька, малина, брусника и пр.) и их использование при немедикаментозном лечении и профилактике различных заболеваний в туризме и быту.

*Практические занятия в помещении.* Игра-тренинг «Предвестники утомления и перенапряжения в походе на дистанции», меры по предупреждению и профилактика утомления.

*Практические занятия на местности.* Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование у туриста-спортсмена навыков самоконтроля за самочувствием и выполнением приемов и средств закаливания своего организма. Соблюдение норм, объемов, интенсивности занятий физическими упражнениями, туризмом.

### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

Использование, дозировка и показания для применения медикаментов при различных заболеваниях и травмах. Аптечка и медикаменты для оказания экстренной помощи. Индивидуальная аптечка туриста.

*Практические занятия в помещении.* Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов.

### **4.3. Оказание первой доврачебной помощи.**

Оказание первой доврачебной помощи в туристском походе и на дистанции соревнований туристского многоборья. Симптомы заболеваний и травм в туристском походе, требуемая помощь. Оказание первой помощи подручными средствами в туристском походе, при потере аптечки. Медикаментозное лечение заболеваний (простуды, гриппа, отравления и пр.). Требования к транспортировке тяжелобольных, травмированных участников туристско-спортивного похода. Травмы позвоночника, черепно-мозговые травмы и первая помощь в походных условиях. Переломы, виды переломов и необходимая помощь. Искусственное дыхание. Шок и необходимая первая доврачебная помощь. Поражение электрическим током, молнией.

*Практические занятия на местности.* Овладение навыками и приемами оказания первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Оказание первой доврачебной помощи в походных условиях.

### **4.4. Транспортировка пострадавшего**

Требования к транспортным средствам и транспортировка пострадавшего через естественные преграды на носилках, волокушах. Просмотр видеоматериалов. Знакомство с требованиями обеспечения безопасности при транспортировке пострадавшего.

*Практические занятия на местности.* Изготовление средств для транспортировки пострадавшего в условиях похода и на соревнованиях. Транспортировка пострадавшего на дистанциях соревнований пешеходного туристского многоборья.

### **4.5. Техника самомассажа и массажа**

Спортивный массаж. Гигиенические основы массажа. Виды спортивного массажа и некоторые его особенности.

*Практические занятия в помещении.* Овладение приемами, техникой и методикой спортивного массажа.

*Практические занятия на местности.* Выполнение приемов массажа в туристских походах и после туристско-спортивных соревнований.

### **4.6. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Врачебный контроль и самоконтроль туриста-спортсмена. Осуществление врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, туристского многоборья.

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

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

*Практические занятия в помещении.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля туриста: спортсмена и путешественника.

*Практические занятия на местности.* Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и

подготовленности воспитанников на начало годового цикла и к зачетному походу.

*Практические занятия на местности.* Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности туристов, спортсменов на конец года, перед «ответственными» стартами (соревнованиями).

## **5. Обеспечение безопасности**

### **5.1. Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме.**

Основные положения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Правила пожарной безопасности и их соблюдение в спортивном туризме. Правила поведения туристов на воде при организации купания. Правила поведения в культурно-досуговых учреждениях при проведении экскурсий и участия в досуговых программах. Обеспечение безопасности при пользовании общественным транспортом (автобусом, поездом, электропоездом, самолетом). Правила дорожного движения для пешеходов. Роль психологического климата в группе и его влияние на обеспечение безопасности на туристских маршрутах и дистанциях туристских соревнований.

*Практические занятия на местности.* Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками и примусами, кострами.

### **5.2. Соблюдение правил безопасности на дистанциях соревнований туристского многоборья.**

Соблюдение правил безопасности в лагере туристско-спортивной команды. Правила безопасности при автономной работе на дистанциях туристских соревнований. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода, преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании специального снаряжения для работы на технических этапах дистанций соревнований. Обеспечение безопасности на пешеходных дистанциях: соблюдение контрольного времени, постоянный контроль (взаимоконтроль) за ориентированием на местности, взаимоконтроль за самочувствием и степенью (признаками) утомления, взаимопомощь в команде при транспортировке груза, работе на этапе и др. Роль капитана, лидирующего и замыкающего в команде в обеспечении безопасности. Слаженность, слаботанность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты на соревнованиях и их применение на техническом этапе, при работе на дистанции.

*Практические занятия на местности.* Формирование у туриста, спортсмена навыков обеспечения собственной безопасности. Контроль за обеспечением и соблюдением безопасности товарищами по команде на этапах, дистанциях.

### **5.3. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях.**

Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, туман, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Аварийные ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самостоятельного спасения, навыки выживания, общая физическая и специальная подготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ).

*Практические занятия на местности.* Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из создавшихся ситуаций в условиях похода и на различных туристских соревнованиях.

## **6. Туристское многоборье.(пешеходный и горный туризм)**

### **6.1. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса.**

Цели и задачи, требования к команде туристского многоборья и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Параметры Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

*Практические занятия в помещении.* Туристские узлы: рифовый, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый, проводник «австрийский», проводник «заячьи ушки», узел Бахмана, штык, карабинная удавка, карабинный тормоз и др. Назначение, свойства и применение узлов. Маркировка (бухтовка) веревки. Наведение и снятие командных вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или участника при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

*Практические занятия на местности.* Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3-го класса техники пешеходного туризма.

### **6.2. Техника и тактика горного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса.**

Параметры дистанций 1- 2-го класса: характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Планирование тактико-технических схем прохождения дистанций. Соревнования искусственном рельефе.

*Практические занятия в помещении.* Отбор рациональных и оптимальных приемов, технических средств при прохождении дистанции индивидуально и командой.

*Практические занятия на местности.* Организация работы команды на технических этапах горных дистанций.

мероприятия (распределение обязанностей - ролей в объединении).  
Определение необходимого для проведения туристского мероприятия снаряжения

и оборудования.

*Практические занятия на местности.* Посвящение в туристы. Проведение инструктором-стажером однодневного туристского похода выходного дня.

### **6.3. Психологическая подготовка.**

Развитие смелости и уверенности в себе. Коммуникация и общение. Как понять другого человека. Психологический конфликт в туристской группе, команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Психологическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Зависимость психологического климата от распределения физических нагрузок в команде и организации отдыха и досуга. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Сработанность команды туристского многоборья.

*Практические занятия в помещении.* Психологическая игра-тренинг «Общение и взаимодействие в туристской группе (команде)». Овладение навыками предупреждения конфликтных ситуаций в межличностном общении. Психологический тренинг настроя команды и индивидуально ее членов на мобилизацию сил для достижения результата. Расслабление и снятие нервного напряжения. Игра-тренинг «Пойми меня» (общение жестами и знаками).

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

## **7. Специальная подготовка скалолаза.**

### **7.1. Страховка и самостраховка.**

Техника страховки самостраховки при лазании в связках на уступах, стенке, при спуске и подъеме лазанием, по веревке.

*Практические занятия.* Закрепление и отработка навыков страховки и самостраховки в различных условиях.

### **7.2. Виды и характеристики веревок.**

Прочность на разрыв. Визитная карточка веревки. Перегибание в узлах. Влияние воды и влажности. Старение и износ при использовании. Динамические нагрузки. Фактор падения. Факторы, уменьшающие нагрузку. Надежность статической веревки. Конструкция. Удлинение. Обрыв после употребления.

Динамическая веревка. Статическая веревка. Статико-динамическая веревка. Вспомогательные веревки и шнуры. Маркировка. Биография веревки. Хранение. Периодическая проверка.

### **7.3. Применение статической веревки.**

Функции веревки при работе. Крепление. Предел НО. Оптимальное расстояние между дублирующим креплением и точкой фиксации веревки. Фиксация веревки сообразно расположению креплений. Амортизирующие узлы. Протекторы, подкладки, отклонители. Нарращивание веревок при креплении. Нагрузки на горизонтально натянутую веревку. Нагрузки на V-образные крепления. Нагрузки при спуске и подъеме. Фактор падения при разрушении промежуточного крепления. Опасность для веревки от нагрева спускового устройства.

*Практические занятия.* Работа с веревкой и дополнительными

приспособлениями для ее навешивания.

#### **7.4. Узлы и их применение.**

Узлы для привязывания веревки к открывающимся устройствам и открытым опорам. Узлы для привязывания веревки к неоткрывающимся устройствам и закрытым опорам. Узлы для связывания веревок и петель. Узлы специального назначения. Вспомогательные узлы. Приспособления из веревки: веревочные петли, страховочный конец, педаль.

*Практические занятия.* Вязание узлов.

#### **7.5. Основы скалолазания.**

Техника передвижения по скалам на склонах крутизной более 50-70°. Отдельные приемы и тактика скалолазания. Скальный микрорельеф его особенности, топография. Тактико-технические схемы индивидуальной работы, работы в связках по 2, 3 и 4 спортсмена на скальной (видеоматериалы). Методика простейших исследований (визуальных и невербальных) маршрута на участках. Виды микрорельефа на скальном участках и их использование для продвижения. Описание маршрута, составление схемы маршрута. Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил на дистанции и применение технической и тактических приемов на отдельных ее участках.

*Практические занятия в помещении.* Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами (изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек). Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения.

*Практические занятия на местности.* Отработка тактико-технических приемов прохождения скальной дистанций. Предстартовая подготовка спортсмена. Специальные подготовительные приемы и упражнения для работы на дистанциях. Прохождение вертикальных и отрицательных скальных участков. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Короткая техническая - скальная дистанция - подъем, траверс, спуск (длина до 40-50 м; крутизна 50-60°; более 30% подъема с неудобными зацепками, опорами на трении, стенки - 3-5 м, наклон 60-70°, неудобные полки в пунктах страховки). Прохождение индивидуальное, в связках (по 2, 3 и 4 участника), командное (взаимодействие нескольких связок при страховке по приему и выпуску, постановка на страховку, само страховку).

#### **7.6. Соревнования по скалолазанию.**

Правила соревнований по скалолазанию. Права и обязанности участников соревнований. Обязанности судей. Планирование и постановка дистанций. Подведение итогов соревнований.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях по скалолазанию в качестве участников и судей.

### **7. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **7.1. Общая физическая подготовка.**

Спортивная форма и ее формирование. Виды утомления, острое и хроническое состояние при перетренированности, психологическая усталость. Восстановительная психотерапия (мониторинг), меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Требования к физической подготовке и ее место в повышении спортивной формы туриста, спортсмена. Влияние различных

физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

*Практические занятия в помещении.* Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища - формирование правильной осанки: в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке,; полет-кувырок вперед с места и с разбега.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры с бегом, элементами сопротивления, прыжками, метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию

*Практические занятия на местности.* Подъем по крутым осыпным (песчаным) склонам оврагов, берегам ручьев. Игры (баскетбол, футбол, гандбол) со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) на 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной и многоскоки. Кроссовая подготовка.

Лыжный спорт: прохождение дистанции (5 и 10 км) на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Освоение приемов падения в экстренных ситуациях.

## **7.2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

*Практические занятия на местности.* Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности (открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной) на дистанции от 5 км. Бег



в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократный пробег на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега по сильно пересеченной местности. Передвижение по маршруту с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, кочкам и мелководью. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

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

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол, футбол с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину, яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора, присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты.

Игры (баскетбол, гандбол, футбол) со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от грунта (о стенку, скамейку, стол). Из упора лежа отталкивание от грунта с хлопком. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

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

Упражнения на стенке, карнизе, перекладине: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (рюкзаков, бревен, камней, партнеров по команде и т. д.). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, бревнами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи свободно

опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны. Медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### **7.4. Скалолазание.**

Техника движения по скалам и на искусственном рельефе; приемы и тактика скалолазания. Обеспечение страховки и само страховки. Тактико-технические схемы индивидуальной работы, работы в связках по 2, 3 спортсмена.

#### **Зачетные мероприятия (Вне сетки часов)**

*Зачетные, квалификационные соревнования по туристскому многоборью и спортивному скалолазанию, ориентированию.*

Участие в соревнованиях по видам туристского многоборья, в соревнованиях по ориентированию среди учащихся и молодежи; участие в соревнованиях по спортивному скалолазанию различного уровня.

#### *2 год обучения*

##### 1. Туристская подготовка (пешеходный и горный туризм)

##### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Практические занятия. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

##### 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Ночные дежурства.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Приготовление пищи на газовых горелках. Правила пользования..

##### 1.3. Питание в туристском походе.

Расчет меню дневного рациона в различных вариантах, в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины.

Практические занятия

##### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

##### 1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты.

Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Соревнования по спортивному туризму

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида "Туристская техника"

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, Участие их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов соревнований.

Практические задания

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

## 2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Практические занятия.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

## 2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика. Практические занятия. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## 3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии.

Литература о родном крае. Практические занятия.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Выполнение краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Экологические акции.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

Выполнение различных заданий . Проведение краеведческих наблюдений.

#### 4. Обеспечение безопасности

##### 4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности поведения участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

##### 4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Практические занятия.

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

#### 5. Общая и специальная физическая подготовка

##### 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

##### 5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на баланборде. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

### 5.3. Специальная физическая подготовка. Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### 5.4. Скалолазание.

Техника движения по скалам; приемы и тактика скалолазания. Обеспечение страховки и самостраховки. Тактико-технические схемы индивидуальной работы, работы в связках по 2, 3, 4 спортсмена

## 6. Инструкторская подготовка

### 6.1. Педагогические основы обучения

Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы.

Принципы обучения:

– принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объему, постепенный переход от простого к сложному, наглядность),

– принцип гуманизации,

– целостность (системность и логическая последовательность изложения материала),

– принцип демократизации,

– принцип культуросообразности.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях.

Методы обучения. Их классификация.

Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны. Формы обучения.

### 6.2. Подготовка и проведение занятий по темам

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия.

Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: "Правила движения в походе", "Личное и групповое туристское снаряжение", «Ориентирование на маршруте», "Подготовка к походу", "Организация привалов и ночлегов", «Основы скалолазания».

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий, разминки и отдельных частей тренировочных занятий. Практические занятия

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

### 6.3. Права и обязанности руководителя группы

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт).

Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами Российской Федерации.

Обязанности руководителя группы:

до начала похода:

- комплектование группы;
  - организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать;
  - организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания;
- оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК. соблюдение мер безопасности.

### *3 год обучения*

#### 1. Туристская подготовка (пешеходный и горный туризм)

##### 1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации

3. Разрядные требования по спортивному туризму

4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму

5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

6. Положение о юном инструкторе туризма – туристском организаторе.

7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

##### 1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

Практические занятия. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

##### 1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

##### Практические занятия

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.5. Подведение итогов похода. Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов. Практические занятия. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

#### 1.6. Техника преодоления естественных препятствий.

Практические занятия. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

#### 1.7. Соревнования по туризму

##### Организация и судейство вида "Контрольный туристский маршрут"

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. информация команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона. Разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Организация и судейство вида "Поисково-спасательные работы" Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой "пострадавшего".

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

##### Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

## 2. Топография и ориентирование.

### 2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Корректировка спортивной карты.



Практические занятия. Выполнение маршрутной глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2. Соревнования по ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

### 3. Краеведение.

3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество". Цели и задачи движения "Отечество". Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

#### 3.2. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия. Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Практические занятия. Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

### 4. Обеспечение безопасности в походе.

#### 4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях, при утрате картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчеты руководителя группы, в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой

участников похода;

- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);

- включение в начальную часть маршрута сложных участков;

- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в измененном составе группы;

- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);

- изменение маршрута в сторону усложнения;

- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;

- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;

- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;

- нарушения техники страховки и самостраховки;

- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;

- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);

- слабый контроль физического состояния участников;

- неверный выбор места привала, ночлега;

- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия. Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе)

4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям.

Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действие при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по

выходу из создавшейся ситуации.

#### 4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам.

Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

Практические занятия

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки. Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения 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 (с соблюдением правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка. Скалолазание.

#### 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

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

#### 5.2. Общая физическая подготовка. Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на баланборде. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

#### 5.3. Специальная физическая подготовка. Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

5.4. Скалолазание. Техника движения по скалам и на искусственном рельефе; приемы страховки и само страховки. Скалолазание на искусственном рельефе — как элемент СФП. Тактико — технические схемы индивидуальной работы, работа в связках.

## 6. Инструкторская подготовка

### 6.1. Психологические основы обучения

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Черты характера: целенаправленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

### 6.2. Психология коллектива

Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

– Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность работоспособность группы,

Деятельность по подготовке похода совместно с членами группы:

– изучение района похода;  
– подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода;

Обязанности руководителя группы в походе:

– строгое соблюдение утвержденного маршрута;  
– принятие необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;  
– организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней.  
– неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям:

уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия.

Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: "Обеспечение безопасности при проведении походов", "Техника преодоления естественных препятствий", "Подготовка туристской группы к походу", «Подведение итогов похода», « Основы скалолазания и страховка – связки».

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий, проведение разминки перед тренировками и соревнованиями.

*4 год обучения*

## 1. Туристская подготовка (пешеходный и горный туризм)

### 1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации

3. Разрядные требования по спортивному туризму

4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму

5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

6. Положение о юном инструкторе туризма – туристском организаторе.

7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

### 1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тростики. Техника их изготовления.

Практические занятия. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

### 1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.5. Подведение итогов похода. Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов. Практические занятия. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

#### 1.6. Техника преодоления естественных препятствий.

Практические занятия. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

#### 1.7. Соревнования по туризму

Организация и судейство вида "Контрольный туристский маршрут"

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. информация команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система

штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона. Разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Организация и судейство вида "Поисково-спасательные работы" Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой "пострадавшего".

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Корректировка спортивной карты.

Практические занятия. Выполнение маршрутной глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2. Соревнования по ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение.

3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество". Цели и задачи движения "Отечество". Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

3.2. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия. Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Практические занятия. Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

4. Обеспечение безопасности в походе.

#### 4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях, при утрате картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчеты руководителя группы, в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушения техники страховки и самостраховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия. Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе)

#### 4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и

групповой безопасности.

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям.

Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действие при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

#### 4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам.

Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

##### Практические занятия

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки. Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения 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 (с соблюдением правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

##### Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

## 5. Общая и специальная физическая подготовка.

### 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

#### Практические занятия

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

### 5.2. Общая физическая подготовка. Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног.



Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на баллансборде. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

### 5.3. Специальная физическая подготовка. Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

## 6. Инструкторская подготовка

### 6.1. Психологические основы обучения

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Черты характера: целенаправленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

### 6.2. Психология коллектива

Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

– Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность работоспособность группы,

Деятельность по подготовке похода совместно с членами группы:

– изучение района похода;  
– подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода;

Обязанности руководителя группы в походе:

– строгое соблюдение утвержденного маршрута;  
– принятие необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;  
– организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней.  
– неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям:

уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия.

Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: "Обеспечение безопасности при проведении походов", "Техника преодоления естественных препятствий", "Подготовка туристской группы к походу", «Подведение итогов похода», « Основы скалолазания и страховка – связки». Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий, проведение разминки перед тренировками и соревнованиями.

#### 7. Основы скалолазания.

Техника движения по скалам и на искусственном рельефе; приемы и тактика скалолазания. Обеспечение страховки и само страховки. Тактико-технические схемы индивидуальной работы, работы в связках по 2, 3 и 4 спортсмена.

Практические занятия: Отработка тактико-технических приемов прохождения скальных дистанций: индивидуальное, в связках, командное (взаимодействие связок). Постановка на страховку, само страховку и наоборот.

### 1.5 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Тестирование, опрос, собеседование

Сдача контрольных нормативов

Педагогическое наблюдение

Участие в соревнованиях

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы, методы и приемы обучения на 1-2 годы обучения.

Формы, методы и приемы обучения на 3-4 годы обучения.

№	Раздел программы	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
<b>1. Туристская подготовка</b>					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	Лекция, беседа, прак. занятие, игра	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное и групповое снаряжение, походная посуда, костровое оборудование
1.2	Организация быта. Привалы и ночлеги	Лекция, беседа, практ. занятие, дискуссия, игра	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, решение ситуац. задач	Тестирование, устный опрос наблюдение	Плакаты, групповое снаряжение, задания, тесты

1.3	Питание в туристском походе	Лекция, прак. занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный	Тестирование, устный опрос, наблюдение, самостоятельная работа	Плакаты, раздаточный материал
1.4	Подготовка к походу, путешествию	Лекция, беседа, прак. занятие, дискуссия	Практический, наглядный, словесный, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный	Устный опрос, наблюдение, самостоятельная работа	Маршрутная документация, литература о маршруте
1.5	Подведение итогов похода	Беседа, прак. занятие, отчет	Практический, наглядный, словесный	Отчет	Мультимедиа-комплект
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий	Лекция, беседа, прак. занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения	Устный опрос, наблюдение, сдача нормативов	Снаряжение: личное и групповое, плакаты
1.7	Соревнования по туризму	Лекция, беседа, прак. занятие, дискуссия, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения	Устный опрос, наблюдение	Снаряжение: личное и групповое
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1	Топографическая и спортивная карта	Лекция, беседа, прак. занятие	Наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный	Тестирование, устный опрос, топодиктант	Топокарты, плакаты, комплект заданий, упражнений, тестов
2.2	Ориентирование в сложных условиях	Лекция, беседа, прак. занятие	Наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Комплект заданий, тестов, карт
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию	Беседа, соревнование	Практический, соревновательный	Тестирование, наблюдение	Правила соревнований, карты, компасы, средства отметки КП
<b>3. Краеведение</b>					
3.1	Туристские возможности родного края. Обзор.	Лекция, беседа, игра	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, проблемно-поисковый	Тестирование, презентации, устный опрос	Литература, карты, фото-видео-материалы
3.2	Изучение района путешествий	Лекция, доклады	Исследовательский, проблемно-поисковый (самостоятельная)	Тестирование, рефераты, презентации	Карта района путешествия, литература

			работа)		
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы	Лекция, беседа, путешествие	Практический, наглядный, словесный, проблемно-поисковый, исследовательский	Тестирование, мини-доклады, творческие работы	Карта района путешествия, литература
<b>4. Обеспечение безопасности</b>					
4.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность	Лекция, прак. занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Таблицы “Перечня факторов”
4.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Лекция, прак. занятие, тренировка	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное, групповое и специальное снаряжение
4.3	Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	Лекция, прак. занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративн.	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты, карточки заданий, мед.аптечка
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спорт. травм	Лекция, прак. занятие	Практический, наглядный, словесный	Тестирование, контрольные упражнения	Тесты, плакаты
5.2	Общая физическая подготовка	Практика, тренировка, игра	Практический, наглядный, словесный	Тесты и упражнения	Спорт.инвентарь
5.3	Специальная физическая подготовка	Лекция, практика, тренировка, игра	Практический, наглядный, словесный	Тесты и упражнения	Спорт.инвентарь
5.4	Скалолазание	Лекция, практика, тренировка, игра	Практический, наглядный, словесный	Тесты и упражнения	Личное и групповое снаряжение, тренажерный стенд
<b>6. Инструкторская подготовка</b>					
6.1	Педагогические основы обучения	Лекция, прак. занятие	Практический, наглядный, словесный, иллюстративный	Устный опрос, тестирование, ролевые игры	Учебная литература
6.2	Подготовка и проведение занятий по темам	Лекция, прак. занятие	Практический, словесный, объяснительно-иллюстративный	Устный опрос, тестирование, ролевые игры	Учебная литература, личное и групповое снаряжение, комплект заданий

## Педагогические методики и технологии

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.)

### **Педагогические принципы организации учебного процесса:**

*Принцип непрерывности и преемственности процесса образования.*

*Принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования.*

*Принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход).*

*Принцип деятельностного подхода.*

Через систему мероприятий (дел, акций) учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого .

*Принцип творчества.*

Каждое дело, занятие (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.) – творчество учащегося (или коллектива учащихся) и педагогов.

*Принцип разновозрастного единства.*

Существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество учащихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

*Принцип открытости системы.*

Совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры направлена также на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.

## **2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей(утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г.№41г.Москва "Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г “О направлении вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)”.
6. Устав МУДО ДЮЦ Фрунзенского р-на г. Саратова»

### Материально-техническое оснащение программы:

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие учебного класса, полигона, спортивного зала, тренажерного стенда (скалодрома); снаряжения и спортивного оборудования для занятий, полевых и учебно-тренировочных сборов и соревнований в количестве, достаточном для организации учебного процесса, а также технические средства обучения (мультимедийное оборудование, фотоаппарат, видеокамера, компьютер).

### Дидактическое обеспечение:

1. “Спортивный туризм: турмногоборье.1- 3 год.” 2012 г.,
2. “Спортивный туризм: турмногоборье. 4 год”. 2015г.,
3. Дополнительная общеразвивающая программа “ Подготовка юных скалолазов” 2003г.,
4. Журнал «Спортивный туризм: туристское многоборье». Выпуск 5. М. Советский спорт.2003г.

## **2.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (приложения)**

## 2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Система контроля результативности обучения

Основные формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

Основные формы выявления результатов обучения: наблюдение на выездах, анализ качества выполнения заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, самостоятельная работа по организации учебно-тренировочных сборов, отдельных частей занятий и тренировок, тестирование.

Оценка уровня физической подготовки учащихся проводится по таблицам «Контрольные нормативы физической подготовки». Выполнение спортивных разрядов - по таблицам ЕВСК.

Периодичность выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

Текущая диагностика и контроль – декабрь

Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы и методы подведения итогов реализации программы

Наблюдение на занятиях и выездах, анализ качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, самостоятельная работа по подготовке и организации учебно-тренировочных сборов, анализ выполнения тестовых заданий.

Оценка уровня физической подготовки учащихся на всех этапах проводится по таблицам «Контрольные нормативы физической подготовки»,

Выполнение спортивных разрядов - по таблицам ЕВСК.

Спортивные разряды:

- 1) кандидат в мастера спорта
- 2) первый спортивный разряд
- 3) второй спортивный разряд
- 4) третий спортивный разряд
- 5) первый юношеский спортивный разряд
- 6) второй юношеский спортивный разряд
- 7) третий юношеский спортивный разряд

Для выполнения разрядов в спортивном туризме-турмногорье необходимо:

- принять участие и показать результат в соревнованиях определенного статуса и ранга, соответствующий нормам и требованиям, утвержденных Минспортом для выполнения данного спортивного разряда.

Для выполнения более высокого разряда необходимо показать более высокий результат в соревнованиях более высокого статуса и ранга.

Основные формы подведения итогов реализации программы:

К основным формам подведения итогов реализации данной программы относятся: участие в соревнованиях по технике туризма в том числе и по скалолазанию и ориентированию; участие в Спортивных Фестивалях ; получение

разрядов по спортивному туризму; сдача спортивных нормативов.

Реализация содержания программ туристско-спортивной подготовки предполагает организацию деятельности самодеятельного объединения в строгом соответствии с:

- Регламентом проведения спортивных соревнований по видам спортивного туризма;
- Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293);
- Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования РФ);
- Правилами соревнований по спортивному туризму;
- Правилами соревнований по спортивному ориентированию;
- Правилами соревнований по спортивному скалолазанию;
- Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ:  
письмом Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.96.

## 2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Список литературы для педагога*

- 1.Алексеев А. А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 2.Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
- 3.Антропов К., Расторгуев М. Узлы . М. , ЦДЮТур РФ , 1994.
- 4.Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ « Турист», 1989.
- 5.Бринк И. Ю. , Бондарец М. П. Ателье туриста. М. ,ФиС, 1990.
- 6.Бардин К. В. Азбука туризма . М. , Просвещение, 1981.
- 7.Берман А. Е. Путешествие на лыжах. М., ФиС, 1968.
- 8.Волович В. Г. Академия выживания . М., ТОЛК, 1996.
- 9.Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., Знание, 1990.
- 10.Волков Н. Н. Спортивные походы в горах , М., ФиС, 1988.
- 11.Ганопольский В, И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ « Турист» , 1986.
- 12.Григорьев В. Н. Водный туризм. М., Профиздат , 1990.
- 13.Ганиченко Л. Г. Котелок над костром . М., Издательский дом «Вокруг света» , 1994.



14. Захаров П. П. Инструктору альпинизма. М., ФиС, 1988.
15. Иванов Е. И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
16. Казанцев А. А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
17. Кодыш Э. Н., Константинов Ю. С., Кузнецов Ю. А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
18. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
20. Константинов Ю. С., Степанов В. С., Федотов Ю. Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов.—СПб., СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008.
21. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов, М., РМАТ, 2009.
22. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
23. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских соревнований и слетов учащихся. —М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
24. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1985.
25. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
26. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография ориентирование в туристском путешествии. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
27. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборники № 1, 2. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
28. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
29. Лебединский Ю. В., Сафонова М. В. Работа кружка юных туристов в школе. — М., ЦРИБ «Турист», 1989.
30. Лукоянов П. И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
31. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
32. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М., Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
33. Маслов А. Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. — М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
34. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. — М., Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
35. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе. Учебное пособие. М., Академия, 2004.
36. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. — М., ЦРИБ «Турист», 1990.
37. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ «Турист», 1977.
38. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ «Турист», 1980.
39. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
40. Огородников Б. И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.

41. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ «Турист», 1981.
42. Остапец-Свешников А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
43. Остапец-Свешников А. А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ «Турист», 1987.
44. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М. И. М., Просвещение, 1991.
45. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ «Турист», 1976.
46. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
47. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
48. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П. И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
49. Справочник путешественника и краеведа. Под. Ред. Обручева С. В. Том 1 и 2, Гос. Изд. Географической литературы, 1949-1950.
50. Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
51. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В. И. М., ФиС 1987.
52. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990
53. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1985.
54. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И., Лукоянов П. И. Питание туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
55. Школа альпинизма. М., ФиС, 1990.
56. Штюмер ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС.1983.
57. Смирнов Д. В. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 5. Спортивный туризм : туристское много-борье. В 2-х частях. – М., Советский спорт, 2003.
58. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей./ Общая ред.- Константинов Ю. Сю – М., ФЦДЮТиК, 2014.

### *Список литературы для детей.*

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма . – М., Просвещение, 1981.
3. Балабанов И. В. Узлы. – Москва, 2006.
4. Гостюшин А. В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.
5. Константинов Ю. С. Глаголева О. Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК , Москва 2005.
6. Кричевский Р. Л., Дубовская Е. М. Социальная психология малой группы. 2001.
7. Школа альпинизма . Начальная подготовка. М., Фис, 1989.
8. Учебное пособие. Сост . Орлов С. Т. 2014.

### Интернет-источники:

1. Сайт [www.risk.ru](http://www.risk.ru)
2. Сайт [www.mountain.ru](http://www.mountain.ru)
- 3.. Сайт Федерации спортивного туризма