



Министерство образования и науки Пермского края

государственное учреждение
дополнительного образования
«Пермский краевой центр «Муравейник»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
(физкультурно-спортивной направленности)

«Спортивный туризм»

*Возрастной состав обучающихся – 8-17 лет
Срок реализации – 3 года
Форма обучения - очная*

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 28.08.2020 № 1

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ
Методист,
Шлыкова Маргита Владимировна
Педагог дополнительного образования,
Слотина Светлана Владимировна

Пермь, 2020 г.

Содержание

1. Общая характеристика образовательной программы	2
2. Учебно-тематический план	8
3. Аннотация к содержанию разделов	9
4. Условия реализации программы	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Введение

Программа «Спортивный туризм» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

1.2 Нормативные правовые основания

1.2.1 Нормативную правовую основу разработки образовательной программы составляют:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования РФ);
6. Инструкция 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);
7. Правила соревнований по спортивному туризму;
8. Регламенты проведения спортивных соревнований по спортивному туризму;
9. Правила соревнований по спортивному ориентированию;
10. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ;
11. Письмо Министерства образования РФ № 15-Тот 30.08.96.

1.3 Отличительные особенности

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: Основы туризма, куда включены разделы: туристско-бытовые навыки, личная гигиена и первая помощь, топография и ориентирование, краеведение.

Спортивный туризм с разделами основы туристско-спортивной подготовки, спортивный туризм - группа дисциплин – дистанции, тактико-техническая подготовка туриста-спортсмена. Физическая и специальная подготовка. В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Так как основополагающим видом деятельности в спортивном туризме являются спортивные соревнования на различных дистанциях, большая часть времени уделяется тренировке спортивных туристских навыков, применяемых на дистанциях. Особое внимание на тренировках уделяется как командной, так и личной отработке технически сложных элементов. Технические занятия проводятся на различных специально оборудованных полигонах. За счет смены тренировочных полигонов происходит смена обстановки и условий тренировки, развивается умение у учащихся быстро приспосабливаться под данные условия, что необходимо для соревнований с закрытыми от свободных тренировок полигонами.

Работа юного туриста - спортсмена по преодолению технических этапов, дистанций требующих личного или командного прохождения во время тренировки укрепляет командный дух, позволяют проявить морально-волевые качества личности и определить свой уровень специальной физической, тактической, технической и психологической подготовки.

1.4 Цель и задачи освоения программы

Целью данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления обучающихся, в процессе занятий спортивным туризмом.

Характерным компонентом программы является учебно-тренировочное занятие, путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Личностные задачи: Формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме. Навыков здорового образа жизни.

Образовательные задачи: обучить жизненно важным умениям и навыкам туристской подготовки; обучить обеспечению безопасности туристских походов и соревнований; обучить практическим навыкам спортивного туризма.

Развивающие задачи: способствовать развитию технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию; содействовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию воспитанников; способствовать развитию разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

Воспитывающие задачи: способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки; создать условия для формирования у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом; способствовать формированию бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Задачами для 1-го года обучения является: познакомить с нормативными документами по спортивному туризму, ознакомить с основными документами, которыми руководствуются участники соревнований (Положение и Условия); ознакомить с методикой преодоления технических этапов в группе дисциплин «дистанции пешеходные» (в индивидуальном прохождении, связке, группе) 1-2 класса, согласно регламента проведения соревнований по спортивному туризму; обучить: надевать страховочную систему, вязать узлы, маркировать веревки (разными способами); обучить выполнению технических приемов преодоления этапов

дистанции пешеходная 1-2 класса в природной среде и на искусственном рельефе; ознакомить с техникой и тактикой командной работы и работы связок на этапах 1-2 класса на пешеходных дистанциях в природной среде и на искусственном рельефе; ознакомить с базовой системой оценки нарушений; научить организовывать самостраховку и сопровождение; научить соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, на тренировочных занятиях и в походах; ознакомить с перечнем личного, специального и группового снаряжения для организации тренировочных занятий, соревнований и туристского похода; ознакомить с правилами разведения костров, обустройства туристской стоянки, установки палаток, укладки рюкзака, упаковки и транспортировки продуктов, составления меню; ознакомить с комплектацией аптечки, с основами первой помощи; обучить основам гигиены; научить подвижным и спортивным играм; познакомить с основами краеведческой работы; научить различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, работать с компасом.

Задачами для 2-го года обучения является: углублять знания нормативных документов по спортивному туризму, научить умению усвоения информации при прочтении основных документов: Положения и Условий; научить методике преодоления технических этапов в группе дисциплин «дистанции пешеходные» (в индивидуальном прохождении, связке, группе) 2-3 класса, согласно регламента проведения соревнований по спортивному туризму; закреплять на практике выполнение технических приемов преодоления этапов дистанции пешеходная 2-3 класса в природной среде и на искусственном рельефе; обучить технике и тактике командной работы на этапах 2-3 класса на пешеходных дистанциях в природной среде и на искусственном рельефе; научить, совместно с педагогом, анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их; развивать умение организации сопровождения и командной страховки; закрепить навык самостраховки; ознакомить с тактическими приемами наведения и снятия перил; совершенствовать навыки надевания страховочной системы, вязания узлов, маркировки веревки на скорость (разными способами); способствовать овладению умением работы со специальным снаряжением; научить соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, на тренировочных занятиях и в походах; закрепить умение комплектования аптечки, продолжить ознакомление с основами первой помощи; научить читать карту; измерять расстояние шагами; ознакомить с тактическими приемами спортивного ориентирования; ознакомить с навыками движения по азимуту; обучить умению принимать решения в аварийных ситуациях; способствовать развитию туристско - бытовых навыков; способствовать расширению знаний по истории, географии, туристским возможностям родного края.

Задачами для 3-го года обучения является: углублять знания нормативных документов по спортивному туризму, развивать умение усвоения информации при прочтении основных документов: Положения и Условий; способствовать усвоению методики преодоления технических этапов в группе дисциплин «дистанции пешеходные» (в индивидуальном прохождении, связке, группе) 3 класса, согласно регламента проведения соревнований по спортивному туризму; углубить обучение технике и тактике командной работы и работы связок на этапах 3 класса на пешеходных дистанциях в природной среде и на искусственном рельефе; совершенствовать скоростные навыки выполнения технических приемов преодоления этапов дистанции пешеходная 3 класса в природной среде и на искусственном рельефе; учить самостоятельному планированию тактики прохождения дистанции (в индивидуальном прохождении, связке, группе); научить анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их; закреплять навыки организации сопровождения, организации командной страховки, самостраховки; ознакомить с тактическими приемами наведения и снятия перил; совершенствовать скоростные навыки завязывания узлов, маркировки веревки (разными способами); способствовать овладению умением работы со специальным снаряжением; ознакомить с изготовлением носилок из подручных средств, с организацией транспортировки пострадавшего; совершенствовать навыки

оказания первой помощи пострадавшему; совершенствовать навыки организации туристского быта; способствовать изучению информации о родном крае, районе путешествия, месте проведения соревнований; совершенствовать технические и тактические приемы спортивного ориентирования; развивать навык соблюдения правил техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, на тренировочных занятиях и в походах.

1.5 Планируемые результаты

Закончив **1-й год обучения**, обучающийся должен:

знать: историю и организацию туризма в России, иметь понятие о спортивном туризме; виды туризма, и их характеристику; виды туристских соревнований; технику безопасности на занятиях спортивным туризмом и работе со спец. снаряжением; способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой помощи, состав аптечки; значение физической и специальной подготовки для туриста спортсмена; технику преодоления естественных и искусственных препятствий; перечень туристского снаряжения для совершения походов; порядок составления меню, значение правильного питания; обустройство бивака, установка палаток; приготовление пищи на костре, разжигание костра; способы ориентирования, назначения карты, компаса, способы измерения расстояний, условные обозначения.

уметь: ориентироваться на местности при помощи карты и компаса; оказывать первую помощь; выполнять общие обязанности участников похода; выбирать место для ночлега, привала и готовить пищу на костре; выполнять технические приемы при преодолении этапов «дистанции - пешеходная» 1го класса.

Закончив **2-ой год обучения**, обучающийся должен:

знать: историю развития спортивного туризма, перечень основных нормативных документов по спортивному туризму; правила соревнований по спортивному туризму; технику ориентирования в походе; организацию бивачных работ; режим дня туриста- спортсмена; историю родного края и его особенности, туристские возможности, экскурсионные объекты; правила соблюдения личной гигиены туристов, состав аптечки первой помощи для спортивных походов, правила оказания первой помощи; правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях, поведения в общественных местах;

уметь: ориентироваться на местности, работать с картой и компасом, находить азимут;

- выполнять обязанности участников похода, соревнований; организовать горячее питание, перекус; утилизировать бытовой мусор на привале, биваке; оказывать первую помощь при различных заболеваниях и осуществлять транспортировку пострадавших, изготавливать носилки, обеззараживать воду; комплектовать аптечку для походов выходного дня и многодневных; подбирать одежду и обувь для тренировок и походов; производить ремонт личного, специального и общественного снаряжения, вести хранение и уход; вести дневник самоконтроля; вязать и применять туристские узлы; выполнять технические приемы при преодолении этапов «дистанции - пешеходная» 2го класса; выполнять организацию командной страховки, вертикальных и горизонтальных перил.

Закончив **3-й год обучения**, обучающийся должен

знать: технику и тактику ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях; организацию бивачных работ; значение соблюдения режима дня в походе; профилактику заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях спортивного туризма; состав походной аптечки для соревнований и многодневных походов; алгоритм действий туриста в аварийной ситуации; туристские узлы и их назначение;

уметь: ориентироваться на местности с помощью карты, компаса и местными предметами; принимать решения при потере ориентировки; выполнять основные должностные обязанности участников похода и их функции; выбрать площадку для обустройства бивака согласно требованиям; упаковывать личное и групповое снаряжение в рюкзак с учетом весовых и объемных параметров, а также пола участников; составлять меню на 2-3-дневный поход, распределять продукты питания между участниками похода, готовить пищу на костре;

оформлять отчет о походе, составлять план наблюдений, вести дневники и записи; применять медикаменты по назначению, оказывать первую помощь, изготавливать из подручных средств носилки для транспортировки пострадавшего; организовать страховку и самостраховку; выполнять технические приемы при преодолении этапов «дистанции - пешеходная» 2го класса; проводить ремонт снаряжения и хранить его.

1.6 Адресат программы

Возраст обучающихся 8-17 лет

1.7 Объем программы, срок освоения

Срок реализации программы 3 года. 1-й год обучения - базовой туристско-спортивной подготовки предусматривает 252 часа. 2-й, 3-й год обучения - начальной туристско-спортивной подготовки предусматривает 252 ч.

1.8 Особенности организации образовательного процесса

Систематические занятия по программе должны способствовать приобретению обучающимися знаний о: туристско-бытовых навыках, технике и тактике спортивного туризма, спортивных походах и путешествиях, ориентировании на местности, истории своего города, края, выполнении в походных условиях необходимых краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой помощи, физической культуре и спорте в своем крае, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, а также формировании знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов по спортивному туризму.

Успешное продвижение занимающихся по образовательному спортивно-туристскому маршруту по предлагаемой программе предполагает активное взаимодействие в образовательно-воспитательном процессе педагога и воспитанника, родителей и педагогов, психолога и медицинского работника, физкультурно-спортивного диспансера и общественных туристских кадров.

Программа включает в себя базовый и начальный уровни подготовки туриста-спортсмена.

Первый уровень (годовой цикл) – этап базовой туристско-спортивной подготовки. Предусматривается психолого-педагогическая диагностика творческих способностей, талантов и возможностей обучающихся, определение начального общего уровня физического и функционального развития.

За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации обучающихся в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива – туристской походно-экспедиционной группы из всех занимающихся в объединении.

В течение года обучающиеся принимают участие в соревнованиях по ориентированию на местности и школьном туристском слете, сдают нормативы и требования на значок «Юный турист России», выполняют разрядные нормативы 3-го юношеского разряда по спортивному туризму.

Второй уровень (двухгодичный цикл) — этап начальной туристско-спортивной подготовки. Предполагаются выявление и активная психолого-педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития; составление психолого-педагогического портрета – характеристики ребенка, изучение межличностных взаимоотношений и предпочтений в его окружении (в том числе объединении), социуме.

Формируется коллектив спортивно-туристской команды из числа занимающихся в объединении воспитанников.

Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, спортивному туризму дисциплина дистанция - пешеходная, технике и тактике прохождения технических этапов 2-3 класса, краеведению, санитарии и гигиене туриста-спортсмена, основам первой помощи, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

В течение трех лет воспитанники выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму; принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму дисциплина дистанция пешеходная на открытых соревнованиях муниципального уровня, а также краевых первенствах среди обучающихся.

Завершение каждого годового цикла программы предусматривает организацию и проведение учебно-тренировочных туристско-спортивных сборов. УТС предполагают закрепление навыков организационной и хозяйственной подготовки, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности обучающихся и заканчиваются участием в краевом первенстве по спортивному туризму среди обучающихся дисциплина дистанция пешеходная. Педагогу необходимо уделять значительное внимание психологической составляющей при подготовке обучающихся к зачетным мероприятиям, культуре межличностного (в том числе гендерно-ролевого) общения, формированию коллектива.

1.9 Режим занятий

Учебная нагрузка – бчасов в неделю.

1.10 Оценка качества освоения программы

Входной контроль – в начале освоения образовательной программы. Текущий контроль – по окончанию изучения раздела. Промежуточная аттестация – 2 раза в учебный год, в конце полугодия, за счет времени отведенного на практические занятия. Итоговая аттестация – после успешного освоения образовательной программы в полном объеме.

1.11 Выдаваемый документ по результатам освоения программы

Лицам, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу в полном объеме и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении, установленного образца: Свидетельство об обучении.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Итого по программе, час.	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
		Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля
			Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика	
Введение	6	2	2	0	анкетирование (входной контроль)	2	2	0	инструктаж	2	2	0	инструктаж
1. Основы туристской спортивной подготовки	20	10	7	3	тренинг	10	7	3	соревнование				
2. Основы топографии и ориентирования	46	24	7	17	ситуационные задачи	22	6	16	упражнения				
3. Туристско-бытовые навыки	48					48	13	35	педагогическое наблюдение				
4. Азбука туристско-бытовых навыков	50	50	12	38	игра-тренинг								
5. Краеведение	43	20	5	15	поход (промежуточная аттестация)	23	9	14	экскурсия (промежуточная аттестация)				
6. Личная гигиена и первая помощь	44	20	6	14	педагогическое наблюдение	24	7	17	упражнение				
7. Спортивный туризм (дисциплина дистанция)	122	62	22	40	тренинг	60	19	41	педагогическое наблюдение				
8. Общая и специальная физическая подготовка	127	64	5	59	спортивные игры (промежуточная аттестация)	63	4	59	педагогическое наблюдение (промежуточная аттестация)				
9. Спортивный туризм	139									139	9	130	Соревнование (промежуточная аттестация)
10. Ориентирование на местности	20									20	1	19	соревнование
11. Общая и специальная физическая подготовка	57									57	3	54	упражнение
12. Организация проведения походов	22									22	4	18	экскурсия
13. Основы знаний по оказанию первой помощи.	12									12	6	6	упражнения (итоговая аттестация)
Итого	756	252	66	186		252	67	185		252	25	227	

3. АННОТАЦИЯ К СОДЕРЖАНИЮ РАЗДЕЛОВ

1), 2), 3) – год обучения

Введение

Теория: 1) Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Конкретизация целей и задач на годовой цикл. Сто путей – сто дорог (знакомство с фото, слайд, видеоматериалами и отчетами туристско-краеведческих походов экспедиций, спортивно-туристских соревнований). Инструктаж по ТБ при проведении занятий.

2) Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Конкретизация целей и задач на годовой цикл. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения на занятиях в спортивном зале, при работе со спец. снаряжением). Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний.

3) Планирование деятельности объединения в учебном году. Конкретизация целей и задач на годовой цикл. Техника безопасности на занятиях в спорт.зале, на улице, со специальным снаряжением. Заполнение анкетных данных.

1. Основы туристской спортивной подготовки.

Теория: 1) Спортивный туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «спортивный туризм», «дисциплина маршрут», «дисциплина дистанция», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм». Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила вида спорта «спортивный туризм». Виды соревнований: группа дисциплин «маршрут», группа дисциплин «дистанция». Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму (дисциплины маршрут и массовые разряды в дисциплине дистанция). Основные документы, которыми руководствуется судейская коллегия и участники соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Спец допуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований. Виды регламентов. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная». Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе – команде, походной группе. Правила хорошего тона. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками.

2) Спортивный туризм как вид спорта физической культуры. 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 спортивного туризма. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила вида спорта «спортивный туризм». Виды соревнований: группа дисциплин «маршрут», группа дисциплин «дистанция». Классификация соревнований. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму (дисциплины маршрут и массовые разряды в дисциплине дистанция). Основные документы, которыми руководствуется судейская коллегия и участники

соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Спец допуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований. Виды регламентов. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная». Значение туризма (прогулок, экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практика: 1) Составление таблицы туристских разрядов и званий. Чтение регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная». Тренинги, ролевые игры.

2) Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию на местности и спортивного туризма. Просмотр и обсуждение видео-сюжетов с различных видов соревнований спортивного туризма, технических этапов. Постановка ближних и дальних перспектив на годовой цикл, определение целей и задач спортивно-туристской подготовки. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Составление таблицы туристских разрядов и званий. Чтение регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная».

2. Основы топографии и ориентирования

Теория: 1) Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом жидкостным. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по карте в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

2) Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Виды спортивных карт. Изображение

рельефа на топографических и спортивных картах. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные; населенные пункты, гидроаграфия, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Снятие азимута с карты. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Определение сторон горизонта и азимута при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Движение вдоль рек выход к жилью. Поведение членов группы в сложных ситуациях, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача- движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. При потере на соревнованиях- обязательное извещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки оврага

Ориентирование в походе с помощью карты, не дающей полной информации о местности. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по карте в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Особенности ориентирования на открытых пространствах и закрытой местности. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика: 1) Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута.

2) Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировки на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнение на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов. Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне, полигоне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.). Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Туристско-бытовые навыки

Теория: 2) Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные этапы, гипоксия (горная болезнь) солнечные ожоги и стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Туристская походная аптечка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Походная аптечка. Основные требования к специальному снаряжению. Усы самостраховки и требования к ним. Специальные устройства для выполнения различных технических приемов. Устройства для организации самостраховки на подъемах и спусках. Вспомогательные устройства используемые спортсменом для выполнения технических приемов и требования к ним. Веревки, требования к ним. Опорные петли. Экипировка туриста-спортсмена на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях: одежда, обувь, каска, перчатки (рукавицы).

Командное снаряжение туристов-спортсменов: аптечка, ремнабор, рюкзак, маршрутные документы и пр. Хранение и использование снаряжения. Уход за ним. Подбор и применение специального снаряжения для прохождения дистанции пешеходная личная, связка, группа в соответствии с техническими условиями этапов 2-3 го класса. Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Обустройство кострового места, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организация отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранение топлива для костра, сушки снаряжения.

Значение рационально организованного питания. Организация горячего питания и перекусы. Список продуктов питания в некатегорийном туристском походе. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Виды спортивных походов (пеший, лыжный, водный и т.д.). Этапы подготовки туристского похода: выбор района, разработка маршрута, подготовка снаряжения, комплектование группы, сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте, заявка маршрута в МКК. Проверка и подготовка туристского снаряжения. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика: 2) Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Отработка страховки при преодолении различных препятствий. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Подгонка личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Совершенствование навыка использования личного снаряжения при выполнении технических приемов. Отработка навыков скоростной работы с различными типами карабинов. Отработка навыков применения специальных устройств для организации самостраховки на подъемах и спусках. Формирование навыка работы со вспомогательными устройствами при выполнении различных технических приемов. Отработка навыков использования опорных петель.

Отработка навыков маркировки веревок разными способами. Формирование навыка подготовки и проверки исправности личного и командного снаряжения к занятиям. Распределение снаряжения в команде. Продолжение формирования у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится).

Отработка навыков маркировки веревок разными способами. Отработка навыка транспортировки веревок и прочего группового снаряжения. Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Заготовка растопки. Установка и снятие палатки. Обустройство костровища и разведение костра. Заготовка хвороста и дров. Разделка дров. Установка тентов. Приготовление пищи на костре. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного походов. Составление подробного плана-графика похода. Составление сметы расходов. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

4. Азбука туристско-бытовых навыков

Теория: 1) Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами. Соблюдение правил безопасности при работе со специальным снаряжением. Понятие самостраховки. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма.

Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и

многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения, и уходу за ним.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое снаряжение. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Походная аптечка. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Основные требования к специальному Знакомство со специальным снаряжению.

Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы. Усы самостраховки и требования к ним. Специальные устройства для выполнения различных технических приемов: карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки и полиспасты. Вербки, требования к ним. Экипировка туриста-спортсмена на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях: одежда, обувь, каска, перчатки (рукавицы). Командное снаряжение туристов-спортсменов: аптечка, ремнабор, рюкзак, маршрутные документы и пр. Хранение и использование снаряжения. Уход за ним. Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в лесу. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре. Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Составление меню. Список продуктов питания. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практика: 1) Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями. Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках). Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, в транспорте и пр. Игра-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью. Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка. Отработка навыков использования рукавиц (перчаток) надевание и снятие. Отработка навыков скоростной работы с различными типами карабинов. Отработка навыков маркировки веревок разными способами. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде. Формирование у членов команды навыка ориентирования

в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится). Отработка навыков маркировки веревок разными способами. Отработка навыка транспортировки веревок и прочего группового снаряжения. Подбор и применение специального снаряжения для прохождения дистанции пешеходная личная, связка, группа в соответствии с техническими условиями этапов 1-2 го класса. Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т. д.). Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание. Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

5. Краеведение

Теория: 1) Основные моменты в истории образования и развития нашего города. Пермь конца 1700-х и сегодня. Сравнение карт. Географическое положение, рельеф, климат, гидрологическая сеть. Административное деление. Транспортные магистрали. Знакомство с картой своего города. «Путешествия» по карте. Экскурсионные объекты: природные, исторические, архитектурные. Прочие памятные места, музеи, театры. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов. Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Подкормка птиц, зверей, рыб. Наглядная агитация в походе, в своей школе, рассказывающая о значении туризма и спорта в жизни человека и его воспитании, формировании жизненно необходимых навыков.

2) Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, посещение музеев. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне... Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Техника проведения описаний краеведческих наблюдений и фиксация их: составление описаний, составление схем участков маршрута, нанесение исправлений на карту маршрута. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практика: 1) «Путешествия» по карте. Участие в игре «Краеведческое ориентирование»

Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха. Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах. Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера по туризму для младших школьников. Изготовление кормушек. Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

2) Знакомство с картами своего края, населенного пункта, учебных полигонов. «Путешествие» по карте своего населенного пункта, района. Проведение краеведческих викторин. Встречи с интересными людьми, туристами - спортсменами на городских соревнованиях, праздниках. Участие в игре «Краеведческое ориентирование». Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочными материалами и литературой по истории края. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Проведение краеведческих наблюдений.

6. Личная гигиена и первая помощь

Теория: 1) Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Режим питания. Питьевой режим на тренировках, в туристском походе и на соревнованиях. Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Расписание тренировок туриста - спортсмена и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях. Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Спортивные травмы и их предупреждение. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм. Способы обеззараживания питьевой воды. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обеззараживающие средства. Хранение и транспортировка аптечки. Состав аптечки первой помощи для тренировок, походов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. «Зеленая» аптека. Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, ссадинах, мозолях, потертостях, тепловом или солнечном ударе, признаках простуды. Обработка ран. Промывание желудка.

2) Санитарно – гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение хождение босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм. Значение правильного подбора одежды и обуви для занятий спортом.

Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Состав аптечки. Виды перевязочных, дезинфицирующих, кровоостанавливающих, обеззараживающих средств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста-спортсмена. «Зеленая» аптека. Травмы характерные при занятиях спортивным туризмом. Способы измерения пульса, температуры, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Первая помощь при: пищевом

отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаков обморожения, тепловом и солнечном ударах, переохлаждении, признаков простуды. Способы наложения повязок. Типы повязок. Обработка ран. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практика: 1) Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях. Соблюдение режимных моментов на тренировках, соревнованиях, в туристском походе. Формирование умений и навыков обтирания, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей. Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой. Составление и комплектация аптечки для тренировок, походов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление чая, отвара в походных условиях. Оказание первой помощи условно пострадавшему при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, ссадинах, мозолях, потертостях, тепловом или солнечном ударе, признаках простуды.

2) Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях. Закрепление умений и навыков закаливания организма. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Формирование аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств, для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Сбор и использование лекарственных растений. Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

7. Спортивный туризм (дисциплина дистанция)

Теория: 1) Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму «дисциплина дистанция». Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по спортивному туризму «группа дисциплин дистанция»: водная, лыжная, пешеходная, горная, средства передвижения, спелео, комбинированная, парусная. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пеше-водно-велосипедные). Группа дисциплин «дистанции пешеходные». Классификация дистанций в природной среде. Дистанция пешеходная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях).

Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований общие положения, обязанности и права. Снятие участника команды с дистанции, Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

Организация работы спортсмена на технических этапах дистанций 1-2-го класса. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Понятия «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «зоны

этапа», «оборудование этапа» и др. Список сокращений используемых на соревнованиях по СТ в дисциплине «дистанция пешеходная». Технические этапы дистанций 1-2-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Параметры и характеристики технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях) 1-2 класса. Этап ориентирования на пешеходных дистанциях.

Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2-го класса. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика работы на технических этапах в команде (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе. Понятия «страховочная веревка» и «веревка сопровождения». Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Организация сопровождения. Отличие сопровождения от страховки. Понятия «сопровождающий», «сопровождаемый», «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Использование туристских узлов при организации сопровождения, страховки, само страховки. Узлы используемые для само страховки на вертикальных перилах. Узлы, применяемые для страховки, блокировки системы, крепления страховочной веревки. Безопасность при организации страховки, само страховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка и сопровождение первого участника при выполнении различных технических приемов. Организация и осуществление сопровождения, страховки при работе на различных технических этапах 1-2 класса. Обучение различным вариантам страховки.

2) Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму «дисциплина дистанция». Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Группа дисциплин «дистанции пешеходные». Классификация дистанций в природной среде. Дистанция пешеходная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях). Техническая информация о дистанции соревнований. Схема дистанции. Оборудование дистанций. Зона старта и финиша. Снятие с дистанции. Регламент проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции пешеходные». Список сокращений используемых на соревнованиях по СТ в дисциплине «дистанция пешеходная».

Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований по спортивному туризму (общие положения, обязанности и права). Снятие участника команды с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции. Организация работы спортсмена на технических этапах дистанций 2,3-го класса. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактико-технические приемы работы участника на скальной стенке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе, в условиях спортивного зала. Понятия: «технический этап», «блок этапов», «нитка этапа», «условия прохождения этапа», «технический прием» и др. Понятие «точка опоры», в оборудовании этапа. Технические этапы дистанций 2-3-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения).

Параметры и характеристики технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях) 2-3 классов. Этап ориентирования на пешеходных дистанциях. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3-го класса. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика работы на технических этапах в команде (лидирующий,

замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Наведение и снятие командных вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы связки, команды при прохождении технического этапа. Тактико-технические приемы работы на скальной стенке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе, взаимодействие команды в условиях спортивного зала. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Организация сопровождения. Отличие сопровождения от страховки. Понятия «сопровождающий», «сопровождаемый», «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Использование туристских узлов при организации сопровождения, страховки, само страховки. Узлы, используемые для само страховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации сопровождения, страховки, само страховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка и сопровождение первого участника при выполнении различных технических приемов. Организация и осуществление сопровождения, страховки при работе на различных технических этапах 2-3 класса. Обучение различным вариантам страховки.

Практика: 1) Тренинг - действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах. Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка умений и навыков выполнения технических приемов. Знакомство с техническими этапами дистанции пешеходная 1-2 класса. Их виды и классификация. Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций. Отработка умений и навыков выполнения технических приемов при преодолении этапов связкой, командой.

Формирование навыков по организации сопровождения, страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Игры со страховкой и само страховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Организация само страховки на вертикальных перилах.

Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на само страховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Организация страховки и сопровождения первого участника при выполнении различных технических приемов. Разучивание узлов для блокировки индивидуальной страховочной системы (встречный, двойной булинь), для организации само страховки (проводник восьмерка), в том числе на

вертикальных перилах (схватывающий-симметричный). Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка).

2) Отработка навыка чтения условий дистанции, умения пользования схемой дистанции. Тренинг - действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах. Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия команды на различных этапах, при передаче эстафеты.

Отработка приемов разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различного специального снаряжения на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Тактико-технические приемы работы на скальной стенке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе, в условиях спортивного зала. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка умений и навыков выполнения технических приемов.

Знакомство с техническими этапами дистанции пешеходная 2-3 класса. Их виды и классификация. Оборудование этапов, разметка. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления) связкой, командой.

Тактико-технические приемы работы на скальной стенке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе, взаимодействие связки, команды в условиях спортивного зала. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции связкой, командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

Отработка навыка наведения и снятия командных вертикальных и горизонтальных перил. Отработка умений и навыков выполнения технических приемов при преодолении этапов связкой, командой. Организация и осуществление сопровождения, страховки при работе на различных технических этапах 2-3 класса. Отработка навыка различных вариантов страховки. Отработка навыка постановки на самостраховку, крепления страховочной веревки, веревки сопровождения (в необходимых случаях).

Организация страховки и сопровождения первого участника при выполнении различных технических приемов. Разучивание узлов для связывания веревок: встречная восьмерка, грепвайн, для крепления к опоре: карабинная удавка, бульнь, штык. Узлы петлевые: двойной проводник, австрийский проводник. Узлы схватывающие: Бахмана, австрийский (обмоточный). Применение узлов (по ситуациям). Организация самостраховки на вертикальных перилах. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка).

8. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: 1) Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений направленных на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий

физической культурой, спортом и туризмом. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость видов тренировок от характера предстоящих соревнований, похода. Основная цель тренировочных занятий - адаптация организма юного спортсмена к физическим нагрузкам. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

2) Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований по спортивному туризму, маршрутов туристских спортивных походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов – туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена. Специфические особенности спортивного туризма и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практика: 1) Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов). Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

2) Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса. Подвижные игры. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересечённой местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности. Упражнения на развитие выносливости: Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов. Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной местности на дистанции от 2 до 5км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 200м. Бег по песку. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Прохождение «дистанции – пешеходная» (личная), (связка) до 500 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 8 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты: Подвижные и спортивные игры. Бег на скорость на дистанции 30м, 60м по 5-7 раз. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью. Челночный бег. Преодоление коротких «дистанций –пешеходная» (личная), (связка) до 100м с преодолением не менее 6 технических этапов (спринт). Упражнения для развития ловкости: Гимнастические упражнения на различных снарядах, не требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа», «Подъем - спуск по вертикальным перилам». Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники.

Упражнения для развития силы: Лазание по канату. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями. Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» (сопровождающей веревкой) до 20 метров. Преодоление этапов «Круто наклонная навесная переправа» (угол наклона веревки 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 9м 3-4 раза). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

9. Спортивный туризм

Теория: 3) Психологический климат в группе, обеспечение безопасности туристов-спортсменов. Слаженность, слаженность, сплоченность группы - залог успешных ее действий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях. Значение знания туристских узлов при выполнении технических приемов. Основные требования к специальному снаряжению. Специальные устройства для выполнения различных технических приемов. Устройства для организации самостраховки на подъемах и спусках. Вспомогательные устройства используемые спортсменом для выполнения технических приемов и требования к ним. Перечень личного и командного снаряжения. Правила эксплуатации. Хранение и использование снаряжения. Уход за ним. Усовершенствование и ремонт снаряжения.

Подбор и применение специального снаряжения для прохождения дистанции пешеходная личная, связка, группа в соответствии с техническими условиями этапов 3 го класса. Техника и тактика работы на технических этапах дистанции пешеходная 3 класса в команде, в связке. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Тактико-технические приемы работы на скальной стенке. Соревнования в группе дисциплин «дистанции пешеходные». Цели и задачи соревнований. Соревнования на пешеходных дистанциях в природной среде и на искусственном рельефе (закрытых помещениях). Уровень и ранг соревнований.

Конкурсная программа на соревнованиях с обучающимися. Программы городских и краевых соревнований по спортивному туризму, туристских слетов. Основные документы, которыми руководствуется судейская коллегия и участники соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная». Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Спец допуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.

Практика: 3) Соблюдение безопасности при работе на технических этапах. Отработка скоростных навыков завязывания узлов. Психологический тренинг участников команды. Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях, воспитание сознательной дисциплины. Совершенствование навыка использования личного снаряжения при выполнении технических приемов. Отработка навыков скоростной работы с различными видами специальных и вспомогательных устройств при выполнении технических приемов на этапах 3 класса. Закрепление навыков использования опорных петель. Закрепление навыков маркировки веревок разными способами. Формирование навыка подготовки и проверки исправности личного и командного снаряжения к занятиям и соревнованиям. Устранение неисправностей. Распределение снаряжения в команде.

Продолжение формирования у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится).

Отработка навыков маркировки веревок разными способами. Отработка навыка транспортировки веревок и прочего группового снаряжения. Разработка тактических схем преодоления технических этапов. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Совершенствование скоростных навыков преодоления технических этапов дистанции пешеходная в природной среде и на искусственном рельефе, в условиях спортивного зала. Отработка технических приемов работы на скальной стенке.

Отработка умений и навыков выполнения технических приемов. Совершенствование тактико-технических приемов связки, команды, при преодолении технических этапов 3 класса на пешеходных дистанциях. Отработка способов применения различного специального снаряжения. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления) связкой, командой. Отработка тактико-технических приемов работы на скальной стенке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе, взаимодействие связки, команды в условиях спортивного зала. Отработка навыка наведения и снятия командных вертикальных и горизонтальных перил.

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на техническом этапе (наивысшая скорость, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции связкой, командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование

навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций. Организация страховки и сопровождения первого участника при выполнении различных технических приемов. Отработка навыка наведения и снятия командных вертикальных и горизонтальных перил. Отработка умений и навыков выполнения технических приемов при преодолении этапов 3 класса связкой, командой. Изучение положений и условий проведения соревнований. Подготовка и участие в конкурсной программе соревнований. Участие в соревнованиях по спортивному туризму дисциплина дистанция пешеходная на открытых соревнованиях муниципального уровня, а также краевых первенствах среди обучающихся.

10. Ориентирование на местности

Теория: 3) Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практика: 3) Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности. Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного), областного и республиканского масштабов.

11. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: 3) Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800м. Бег по песку, по кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

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

Практика: 3) Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Легкая атлетика: Бег на дистанции: 500м, 800м, 1000м, 1500м. Бег на длинные дистанции: девочки - 2000м, мальчики - 3000м. Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание малого мяча и гранаты.

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

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

Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, стойка на руках, упражнения в равновесии, стойка на голове. Лазание по канату, по шесту при помощи рук.

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

Плавание: Плавание изученными способами до 500м.

Скалолазание: Лазание на скорость, на сложность.

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

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

Упражнения для развития ловкости: Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «Подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития силы: Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 30 метров. Преодоление этапов «круто наклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5 м 3-4 раза).

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

12. Организация проведения походов

Теория: 3) Привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте. Особенности бивака на дневке, полудневке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия. Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение, порядок посещения. Выбор познавательных мест для проведения походов.

Практика: 3) Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений. Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход. Экскурсии в музеи, работа с литературными и историческими источниками о родном крае. Походы и экскурсии по памятным местам. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Составление отчета о проведенном походе

13. Основы знаний по оказанию первой помощи

Теория: 3) Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр. Признаки заболеваний и травм. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки.

Практика: 3) Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса. Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Зал для тренировок по общей физической и специальной подготовке.

Инвентарь для занятий общей физической подготовкой: мячи, скакалки, гантели, штанга, гири. Карты местности.

Групповое снаряжение для различных видов туризма на группу: палатки; котелки – 8 литровых, 3 литровых; спальные мешки; коврики теплоизоляционные; верёвки основные – 50 м., Ø 10 и 20 мм.; верёвки вспомогательные – Ø 6 мм. – 40 м, Ø 8 мм. – 40 м; топоры; пилы (цепочки); карабины; спусковые устройства; лыжи туристические, лыжные палки; лыжи беговые; катамараны (4 – х местные); байдарки туристические; спасательные жилеты; рюкзаки; страховочные системы; газовые горелки, примуса; аптечка медицинская; ледорубы; «кошки»; компас; приемники для радиопеленгации; передатчики-классика 3,5МГц; передатчики-классика 144МГц; передатчики-спринт 3,5МГц; передатчик-маячок.

Кадровое обеспечение:

Для реализации данной программы в полном объеме педагогу необходимо иметь педагогическое образование не ниже среднего. Кроме того, для организации учебно-исследовательской работы по интересам детей педагогу необходимо иметь базовые знания по таким предметам, как краеведение, экология, география, биология, психология. При проведении спортивных зачетных походов с обучающимися в группе обязательно должно быть два взрослых руководителя и родители.

Информационное обеспечение:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Москва. Просвещение.1981.
2. Верховланцев В.С. Город Пермь, его прошлое и настоящее. Пермь. «Пушка»1994.
3. Вершинин А.С. ROGAINING или мысли вслух. Самиздат, Пермь, 2001 г.
4. Выживание в экстремальных условиях. Москва. Русский раритет.1993.
5. Григорьев В.Н. Водный туризм.. Москва Профиздат.1990.
6. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД, 1997.
7. Комлев А.М., Черных Е.А. Реки Пермской области. Пермское кн.изд.1984.
8. Конаржевский Ю.А. Анализ урока. М.,1999
9. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков разрядников. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
10. Образ занятия как педагогическое действие и условие развития педагогической рефлексии в РО./Развивающее обучение – путь к научно-гуманистической системе образования г. Перми. Материалы V городской научно-практической конференции. Секция-семинар: «Преподавание математике в средней и старшей школе». – Пермь: ГКОН-ЗУУНЦ, 2001.
11. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
12. Первая помощь пострадавшим с дорожно-транспортных происшествиях. Учебно-методическое пособие под ред. В.Г.Авдеевой. Пермь, 2006.
13. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002
14. Рефлексия как универсальный механизм запуска деятельности в РО./Развивающее обучение – путь к научно-гуманистической системе образования г. Перми. Материалы V

городской научно-практической конференции. Секция-семинар: «Преподавание математики в средней и старшей школе». – Пермь: ГКОН-ЗУУНЦ. 2001.

15. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. Москва. Знание. ФИС.1987.

16. Слово об «ораторской лихорадке»./Риторика и развивающее обучение в становлении научно-гуманистической системы образования: проблемы исследования и преподавания. Материалы IX научно-практической конференции. – Пермь: ЗУУНЦ, 2001.

17. Субботин Л.И. Алгоритмы первой медицинской помощи. Учебное пособие. Пермь,

18. Титова Е.В. Если знать, как действовать. М.

19. Neil Phillips, Rod Phillips ROGAINING Cross-Country Navigation/ Third edition, 2000. Outdoor Recreation in Australia.