

Программа рассмотрена и рекомендована
к утверждению методическим советом
МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка»

протокол от 26.05.2020 г. № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Детский парк им. Б.Г. Лесюка»
В.М. Леонов
приказ от 29.05.2020 г. № 71

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ ДО «ЦДЮТур
Елецкого муниципального района»
Н.Д. Морозов

**Образовательная программа
сетевого взаимодействия
МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка»
с другими организациями по реализации
дополнительной общеразвивающей программы
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм:
дистанция пешеходная»**

Возрастная категория детей: 8 - 18 лет
Срок реализации: 4 года

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

г. Елец – 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема инновационных изменений в современном российском образовании ставит новые задачи перед каждой образовательной организацией. Сегодня учреждения дополнительного образования должны уметь видеть перспективы своего развития, прогнозировать инновации образовательной деятельности, выстраивать и обеспечивать взаимовыгодные отношения с социумом. Решение данных задач возможно лишь при условии целенаправленного профессионального взаимодействия учреждения дополнительного образования с другими образовательными организациями и социальными партнерами.

Сетевая организация совместной деятельности на современном этапе развития общества рассматривается как наиболее актуальная, оптимальная и эффективная форма достижения целей в любой сфере, в том числе и в сфере дополнительного образования. Сетевое взаимодействие предлагает взаимоотношения участников, которые основаны на равноправии и взаимной заинтересованности друг в друге, совместном принятии решений, что обеспечивает эффективность деятельности учреждения дополнительного образования в достижении образовательных задач.

Работу туристско-краеведческого направления невозможно реализовать в рамках одного учреждения. В связи с этим, с целью развития туристско-краеведческого движения в городе и повышения эффективности деятельности МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка» по укреплению здоровья школьников, развитию физических возможностей детей и формированию коммуникативных компетенций в условиях коллектива, а также социализации, индивидуализации и профориентации обучающихся, была разработана **образовательная программа сетевого взаимодействия МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка» с другими организациями по реализации дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм: дистанция пешеходная».**

В основу проектирования программы были заложены основные положения Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ и Концепции развития дополнительного образования детей, которые ориентируют образовательные организации на эффективное использование возможностей сетевого взаимодействия.

Данная совместная образовательная программа определяет приоритетные цели и задачи, особенности содержания, организации, учебно-методического обеспечения образования в части реализации общеразвивающей программы дополнительного образования туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм: дистанция пешеходная» и регламентирует совместную деятельность МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка» и социальных организаций-партнеров в рамках сетевого взаимодействия:

- МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района.

Целью сетевого взаимодействия МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка» и МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района является создание целостного образовательного пространства для организации учебно-воспитательного процесса, развития и реализации творческого потенциала обучающегося, воспитания патриотически-ориентированной, социально – активной, адаптированной и здоровой личности ребенка посредством туристско-краеведческой деятельности.

Основной целью совместной программы является создание модели сетевого взаимодействия по развитию туристско-краеведческого движения (направления) в городе и формированию индивидуального образовательного маршрута обучающихся для личностного развития, самоопределения и профориентации.

Задачи совместной программы:

- создание благоприятных условий для обеспечения высокого качества дополнительного образования в соответствии с индивидуальными особенностями и образовательными потребностями обучающихся;
- содействие реализации дополнительного образования детей, предоставляя широкий спектр программ туристско-краеведческой направленности;
- расширение организационного и научно-методического обеспечения дополнительного образования по туристско-краеведческой направленности в муниципальной системе образования (школах города);
- повышение интеллектуального и физического уровня развития школьников города посредством туристско-краеведческой деятельности;
- развитие устойчивого интереса школьников к здоровому образу жизни;
- развитие и расширение региональных, межрегиональных и Всероссийских спортивных связей с детскими туристскими организациями, клубами и объединениями с целью проведения туристских слётов, тренировочных сборов и соревнований, межкультурного обмена и взаимодействия;
- оказание помощи юному туристу в личном самоопределении и развитии как гражданина Российской Федерации – патриота России посредством отстаивания спортивной чести объединения, учреждения, города, региона на туристских соревнованиях;
- выявление талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортивным туризмом и профориентации;
- создание системы эффективного взаимодействия с семьями воспитанников, стимулирования родителей к активному участию в жизни ребенка, в его достижениях в образовании, спорте, творческом саморазвитии;
- оказание поддержки педагогам, активно внедряющим в образовательный процесс инновационные технологии по развитию туристско-краеведческого направления.

Программа сетевого взаимодействия ориентирована на развитие не только целеустремленных детей, но и тех, кто не ставит спортивный успех во главу угла. Ведь главное – это социализация детей в условиях коллектива, воспитание патриотических чувств и ответственности за объединение, учреждение, город.

Взаимодействие МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка» с другими учреждениями и организациями на основе партнерства предполагает:

- нормативно-правовые основания;
- совместную коллективную деятельность по разработке и выполнению календарных планов;
- взаимную поддержку;
- формирование единого пространства для развития туристско-краеведческой деятельности.

Работа объединений МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка» «**Спортивный туризм**» ведется на базе учебного корпуса № 1 по адресу: г. Елец, ул. Коммунаров, д.13, согласно лицензии на образовательную деятельность (*регистрационный № 1377 от 06.12.2016 г., серия 48Л01 № 0001538*).

Туристско-краеведческая деятельность объединений «Спортивный туризм» на базе МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка» позволяет ввести в работу учреждения мероприятия туристско-краеведческой направленности, а также привлечь обучающихся к участию в различных городских спортивных и туристских конкурсах, соревнованиях и укрепить здоровье в каникулярный период. В рамках работы объединений «Спортивный туризм» у МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка» появляется отличная возможность удовлетворить образовательные потребности обучающихся для их личностного развития, социализации, самоопределения и профориентации в будущем.

Общеразвивающая программа «Спортивный туризм: дистанция пешеходная» реализуется только МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка», но с использованием ресурсов организаций-партнёров, которые согласно договорам представляют свою

материально-техническую базу и иные ресурсы для проведения учебных и производственных практических занятий.

Сотрудничество МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка» с социальными партнерами заключается:

- в организации и проведении ознакомительных экскурсионных занятий для обучающихся на согласованных утвержденных площадках социальных партнеров – *1 раз в полугодие*;

- в организации и проведении совместных городских и внутриучрежденческих мероприятий туристско-краеведческой направленности (о каждом конкретном мероприятии составляется Положение, которое согласовывается с каждым партнером) – *в течение учебного года согласно утвержденному плану мероприятий*;

- в подготовке команд юных туристов-спортсменов к участию в городских, областных, региональных и Всероссийских туристских соревнованиях профессионально ориентированных – *в течение учебного года согласно утвержденному плану мероприятий*;

- в организации и проведении мероприятий летней оздоровительной работы с обучающимися – *в летний период*.

Так, кадровые (*сотрудники*) и материальные (*оборудование*) ресурсы МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района привлекаются для организации и сопровождения летних оздоровительных мероприятий (*туристские слеты, учебно-тренировочные сборы, палаточные лагеря, пешие и водные походы*). Территория ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района и материальные ресурсы (*модульный туристско-спортивный комплекс «Куб»*) в рамках сетевого взаимодействия используется МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка» для подготовки команд к Всероссийским и областным соревнованиям по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в природе.

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

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

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

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

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

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

В 2008-2010 гг. был принят ряд нормативных документов в сфере спортивного туризма, делающих туризм все более интегрированным в сферу государственно урегулированного вида спорта, а также систематизирующих регулирование спортивного туризма. 28 ноября 2008г. Туристско-спортивным союзом России (ТССР) был утвержден **«Регламент по**

спортивному туризму». В 2009 году спортивный туризм разделили на два направления: дисциплина «маршрут» и «дистанции».

В 2011 г. была создана программа по спортивному туризму, рассчитанная на 4 года, в 2013 году программа была немного изменена по количеству часов на темы. Но в результате того, что Президиумом ФСТР (протокол №6 от 28.03.2015) изменен регламент соревнований по спортивному туризму и увеличился объем соревнований, проводимых в нашем регионе, возникла потребность в разработке новой программы. В 2016 году была написана программа, рассчитанная на 4 года обучения «Спортивный туризм: дистанция пешеходная». В 2019 году была разработана программа сетевого взаимодействия МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка» с МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района.

Программа «Спортивный туризм: дистанция пешеходная» является программой туристско-краеведческой направленности и предусматривает обучение, основываясь на ПРАВИЛАХ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» от «22» июля 2013 г. и на РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ (НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА - 0840005411Я) в редакции 2014 года. Также в программу «Спортивный туризм: дистанция пешеходная» введены темы по спортивному ориентированию и походным навыкам, т.к. они являются неотъемлемой частью туристских соревнований.

Целью дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм: дистанция пешеходная» является создание условий для творческого и физического развития личности в процессе занятий спортивным туризмом на пешеходных дистанциях.

Актуальность программы заключается в попытке предложить курс обучения в области спортивного туризма, основанный на правилах и регламенте по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, и который наиболее интересен обучающимся со спортивно-технической и тактико-технической стороны и ориентирован на приобретение профориентационных знаний обучающимися по профессии спасатель, пожарный, высотник, с целью дальнейшего определения в выборе будущей профессии, а также готовит юношей к службе в рядах вооруженных сил России, с возможностью привлечения к службе в специальных подразделениях.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

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

Программа рассчитана на 4 года обучения, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных особенностей детей (физических, творческих, морально-волевых). Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Условия реализации программы

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек (8-10 лет), 2-го года – не менее 10 человек (11-13 лет), в последующие годы – не менее 7-8 человек (3г.о.- 14-15 лет, 4г.о. – 16-18 лет). При наборе обучающихся 1-го года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

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

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

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

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

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

Методика и технология обучения и воспитания

При проведении занятий используются различные формы и методы воспитания: групповые, индивидуальные, по подгруппам, командные.

Формы работы: беседы, практикумы, спортивные тренировки, занятия на полигоне, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность рекомендуется проводить на местности в форме соревнований, походов, занятий на местности, полигоне.

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

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

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

Соревнования – проверка уровня технической, физической и тактической подготовки.

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

Зачетные занятия – контроль выполнения заданий по нормативам.

Ожидаемые результаты

1-й год обучения.

Должны овладеть навыками и уметь:

- совершать пешие переходы с грузом;
- размещать правильно предметы в рюкзаке;
- ставить палатку, разводить костер, рубить дрова, готовить пищу;
- определять места, пригодные для организации привалов и ночлегов;

- определять стороны горизонта, пользоваться компасом, отслеживать свой путь по карте;
- знать характеристики естественных препятствий;
- вязать основные узлы, используемые в регламенте по спортивному туризму на пешеходных дистанциях;
- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;
- формировать знания, умения и навыки преодоления навесной переправы, переправы по параллельным перилам, переправы вброд, по бревну, подъема и спуска по склону по перлам (спортивным способом и с самостраховкой), траверсирования склона, преодоления канавы, рва, ручья с использованием подвижной веревки (маятник), движения по жердям и кочкам, страховки и самостраховки;
- использовать на переправах сопровождение и челнок;
- участвовать в соревнованиях любого уровня 1-2 класса по спортивному туризму и ориентированию;
- выполнить юношеские спортивные разряды или 3 спортивный разряд;
- быть участником учебно-тренировочного сбора или трехдневного похода.

2-й год обучения.

Должны овладеть навыками и уметь:

- в составе туристской группы, изучать район предстоящего похода и разрабатывать маршрут движения;
- уметь снаряжаться для похода в зависимости от сезона;
- выполнять все должностные обязанности в период подготовки и проведения похода;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;
- владеть основными приемами оказания первой медицинской помощи, применять медицинские препараты;
- знать и выполнять организацию туристского быта в полевых условиях, владеть элементами выживания, условиями автономного существования, выполнять меры безопасности в степенных походах;
- вязать узлы, используемые в туризме;
- отрабатывать навыки преодоления навесной переправы, переправы по параллельным перилам, переправы вброд, по бревну, подъема и спуска по склону по перлам (спортивным способом и с самостраховкой), траверсирования склона, преодоления канавы, рва, ручья с использованием подвижной веревки (маятник), движения по жердям и кочкам, страховки и самостраховки;
- использовать на переправах сопровождение и челнок;
- транспортировать груз по навесной переправе;
- преодолевать препятствия, наводя самостоятельно перила для переправы вброд, по бревну, спуска и подъема по склону;
- участвовать в соревнованиях по туризму и ориентированию 2-3 класса сложности;
- выполнить или подтвердить юношеские спортивные разряды или 3 спортивный разряд;
- быть участником учебно-тренировочного сбора или многодневного похода.

3-й год обучения.

Должны овладеть навыками и уметь:

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

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

4-й год обучения.

Должны овладеть навыками и уметь:

- классифицировать дистанции пешеходные;
- организовать постановку дистанции 2 и 3 класса с обеспечением мер безопасности;
- работать со штрафной системой оценки результатов, бесштрафовой и комбинированной;
- участвовать в судействе соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях;
- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;
- поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- выполнять меры безопасности на всех этапах соревнований;
- обеспечивать страховку и самостраховку на переправах;
- правильно оборудовать переправы и преодолевать естественные препятствия с наведением перил;
- знать нормативные документы по спортивному туризму;
- использовать устройства для подъема по вертикальным перилам (жумар) и спусковые устройства для спуска по вертикальным перилам (восьмерка);
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию и поисково-спасательным работам 4-5 класса сложности;
- подтвердить 1 спортивный разряд;
- быть участником учебно-тренировочного сбора или многодневного похода 2 категории сложности.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

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

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

- практическое занятие на местности, экскурсия в своем населенном пункте – 4 часа;
- проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1-й год обучения)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	-	3
2	История развития туризма. Туристские путешествия.	3	-	3
3	Походные навыки	9	18	27
4	Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях	3	3	6
5	Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях	3	6	9
6	Дистанции пешеходные	6	48	54
7	Технические приемы дистанции пешеходной	18	54	72
8	Безопасность в спортивном туризме	3	15	18
9	Спортивное ориентирование	3	18	21
10	Соревнования по спортивному ориентированию	3	6	9
11	Общая физическая подготовка.	1	46	47
12	Специальная физическая подготовка.	1	53	54
13	Промежуточная аттестация в форме тестов	1	-	1
	Итого за период обучения:	57	267	324

Форма промежуточной аттестации: 7-дневный учебно-тренировочный сбор на базе ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнование и т.д.) – вне сетки часов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1-й год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3		
2	История развития туризма. Туристские путешествия.	3		
3	Список сокращений, используемых в Регламенте	3		
4	Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях	3		
5	Основные требования к снаряжению	3		
6	Движение по навесной переправе	3		
7	Личное снаряжение	3		
8	Классификация дистанций в природной среде	3		
9	Движение по перилам вброд	3		
10	Групповое снаряжение	3		
11	Зальная дистанция	3		
12	Движение по бревну	3		
13	Укладка рюкзака	3		

14	Туристские слеты и соревнования	3		
15	Движение по параллельным перилам	3		
16	Спуск по склону с самостраховкой	3		
17	Подъем по склону с самостраховкой	3		
18	Дистанция пешеходная – короткая - личная	3		
19	Привалы и ночлеги	3		
20	Дистанция пешеходная – короткая - личная	3		
21	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму (дистанция пешеходная – личная)	6		
22	Развертывание и свертывание лагеря	3		
23	Дисциплина в походе, на занятиях и соревнованиях	3		
24	Траверс склона по перилам	3		
25	Подготовка снаряжения к походам различного вида и соревнованиям	3		
26	Разжигание костра	3		
27	Переправа методом «вертикальный маятник»	3		
28	Ознакомительно-тренировочное занятие на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки технических приемов дистанции пешеходной	3		
29	Участие в открытом первенстве Липецкой области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, проводимых МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района	6		
30	Дистанция пешеходная - связка	3		
31	Спортивное ориентирование	3		
32	Соревнования по спортивному ориентированию	3		
33	Соревнования по ориентированию	6		
34	Питание в походе	3		
35	Составление медицинской походной аптечки	3		
36	Спортивный спуск	3		
37	Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода или соревнования	3		
38	Соблюдение гигиенических требований в походе	3		
39	Подъем по склону спортивным способом	3		
40	Характеристика естественных препятствий	3		
41	Вязка узлов	3		
42	Переправа с опорой на перила вброд	3		
43	Топографические и спортивные карты	3		
44	Вязка узлов	3		
45	Переправа с опорой на перила по бревну	3		
46	Помощь при различных травмах	3		
47	Измерение расстояния на карте	3		
48	Переправа вброд с альпенштоком	3		
49	Приемы транспортировки пострадавшего	3		
50	Компас и работа с ним	3		

	Открытое первенство Елецкого района по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях	6		
51				
52	Изготовление носилок, волокуш	3		
53	Способы ориентирования	3		
54	Ориентирования по местным приметам	3		
55	Действия в случае потери ориентировки	3		
56	<i>ОФП: всесторонняя физическая подготовка</i>	3		
57	<i>ОФП: лыжный спорт</i>	3		
58	<i>ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса</i>	3		
59	<i>ОФП: упражнения для туловища и ног</i>	3		
60	<i>ОФП: спортивные игры</i>	3		
61	<i>ОФП: элементы акробатики</i>	3		
62	<i>ОФП: упражнения статические</i>	3		
63	<i>ОФП: работа с гантелями</i>	3		
64	<i>СФП: упражнения на развитие гибкости</i>	3		
65	<i>СФП: упражнения на развитие выносливости</i>	3		
66	<i>СФП: упражнения на развитие силы</i>	3		
67	<i>СФП: упражнения на развитие быстроты</i>	3		
68	<i>ОФП: подвижные игры и эстафеты</i>	3		
69	<i>ОФП: легкая атлетика</i>	3		
70	<i>ОФП: гимнастика</i>	3		
71	<i>ОФП: элементы акробатики</i>	3		
72	<i>ОФП: преодоление туристской полосы препятствий</i>	3		
73	Техника преодоления болота по жердям	3		
74	<i>СФП: упражнения на развитие выносливости</i>	3		
75	<i>ОФП: элементы акробатики</i>	3		
76	Техника преодоления болота по кочкам	3		
77	<i>СФП: упражнения на развитие быстроты</i>	3		
78	Сопровождение, челнок	3		
79	<i>ОФП: преодоление туристской полосы препятствий</i>	3		
80	Дистанция пешеходная - группа	3		
81	<i>СФП: упражнения на развитие силы</i>	3		
82	Дистанция: маршрут выживания	3		
83	<i>СФП: упражнения на развитие силы</i>	3		
84	Зальная дистанция	3		
85	<i>СФП: упражнения на развитие гибкости, на растяжку связок и расслабление мышц</i>	3		
86	Движение по навесной переправе.	3		
87	Спуск по склону с самостраховкой	3		
88	<i>СФП: отработка навыков работы с веревкой</i>	3		
89	Подъем по склону с самостраховкой	3		
90	Тренировочное занятие на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки технических приемов дистанции «Пешеходная - длинная»	3		
91	Тренировочное занятие на туристском	3		

	полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки технических приемов дистанции «Пешеходная - короткая»			
92	СФП: подготовка к слету-соревнованию «Школа безопасности»	3		
93	СФП: подготовка к слету-соревнованию «Школа безопасности»	3		
94	СФП: подготовка к слету-соревнованию «Школа безопасности» на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района	3		
95	Отработка технических приемов прохождение дистанции «Пешеходная – связка» на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района	3		
96	СФП: прохождение дистанции пешеходной - связки	3		
97	Открытый весенний турнир Детского парка по спортивному туризму (дистанция пешеходная - связки)	6		
98	СФП: Дистанция пешеходная - длинная	3		
99	СФП: прохождение различных этапов соревнований	3		
100	СФП: прохождение дистанции пешеходной - группа	3		
101	Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	6		
102	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		
	Промежуточная аттестация в форме тестов.	1		
	ИТОГО:	324		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(1-й год обучения)

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

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

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

Практические занятия

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

2. История развития туризма, туристские путешествия.

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

русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

3. Походные навыки

Личное и групповое снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, перчатки, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.

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

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

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Питание в походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: приготовление бутербродов или приготовление горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода или соревнования. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Характеристика естественных препятствий.

Общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

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

4. Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях.

Список сокращений, используемых в Регламенте по спортивному туризму: дистанция пешеходная и на соревнованиях по спортивному туризму в дисциплинах «дистанция – пешеходная», дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – пешеходная – группа». Дистанция. Этап. Время. Снаряжение.

Самостраховка. Усы самостраховки. Пруссик.

5. Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях

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

Практические занятия

Использование специального снаряжения.

Вязка узлов.

Узлы для связывания веревок разного диаметра. Узлы для связывания концов веревок. Узлы для присоединения веревок к опоре. Схватывающие узлы. Контрольные узлы. Правила завязывания узлов. Бухтование веревок. Виды бухтования.

Практические занятия

Отработка вязки узлов. Отработка бухтования веревок.

6. Дистанции пешеходные

Классификации дистанций в природной среде. Классификация дистанций на искусственном рельефе (зальная дистанция). Официальная тренировка. Процедура старта, финиша. Определение результатов.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников.

Практические занятия

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

Участие во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Участие в региональном слете-соревновании «Школа безопасности» и полевом лагере «Юный спасатель».

7. Технические приемы дистанции пешеходной

Движение по навесной переправа. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам. Траверс склона по перилам. Переправа методом «вертикальный маятник». Спортивный спуск. Подъем по склону спортивным способом. Переправа с опорой на перила вброд, по бревну, по параллельным перилам. Переправа вброд с альпенштоком. Траверс склона с альпенштоком. Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком.

Техника преодоления болота по жердям.

Техника преодоления болота по кочкам.

Сопровождение, челнок.

Практические занятия

Отработка навыков и умений технических приемов дистанции пешеходной.

8. Безопасность в спортивном туризме

Дисциплина в походе и на занятиях и соревнованиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность и слаженность работы группы и т.п.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке к соревнованиям. Подготовка снаряжения к походам различного вида и соревнованиям.

Походная аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практические занятия

Формирование аптечки.

Первая медицинская помощь.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм и травмы на соревнованиях. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-пеленках, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

9. Спортивное ориентирование

Топографические и спортивные карты

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштаба. Масштабы топографических карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, во время проведения соревнований.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание условных знаков, игры, мини-соревнования.

Компас и работа с ним

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. «Роза направлений». Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. 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 Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определения расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Способы ориентирования.

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. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту 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.

Движение по легенде (с помощью подробного описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

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, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

10. Соревнования по спортивному ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды старта. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

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

Практические занятия

Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

11. Общая физическая подготовка.

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

Всесторонняя физическая подготовка – основа для 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. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения статические. 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.

12. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной 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.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных вспомогательных средств для повышения уровня физической подготовки. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растяжку связок и расслабление мышц.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(2-й год обучения)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	4	6
2	История развития туризма. Туристские путешествия.	3	-	3
3	Походные навыки	6	24	30
4	Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях	3	3	6
5	Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях	3	6	9
6	Дистанции пешеходные	6	51	57
7	Технические приемы дистанции пешеходной	12	63	75
8	Безопасность в спортивном туризме	6	18	24
9	Спортивное ориентирование	6	18	24
10	Соревнования по спортивному ориентированию	1	5	6
11	Общая физическая подготовка.	1	34	35
12	Специальная физическая подготовка.	1	47	48
13	Промежуточная аттестация в форме тестов	1	-	1
	Итого за период обучения:	51	273	324

Форма промежуточной аттестации: 7-дневный учебно-тренировочный сбор на базе ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнование и т.д.) – вне сетки часов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(2-й год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Предупреждение спортивных травм на тренировках.	3		
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.	3		
3	Туристские путешествия.	3		
4	Требования к туристскому снаряжению.	3		
5	Организация туристского быта.	3		
6	Привалы и ночлеги.	3		
7	Подбор группы и распределение обязанностей.	3		
8	Оформление походной документации.	3		
9	Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.	3		
10	Питание в туристском походе.	3		
11	Составление меню и списка продуктов.	3		
12	Приготовление пищи на костре.	3		
13	Составление отчета о проведено походе.	3		
14	Страховка и самостраховка.	3		
15	Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях	3		
16	Использование специального снаряжения.	3		
17	Переправа вброд.	3		
18	Основные туристские узлы.	3		
19	Участие в областных соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная – группа» среди ОО Липецкой области, проводимых МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района	5		
20	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму (дистанция пешеходная – личная – короткая)	5		
21	Виды бухтования веревок.	3		
22	Техника преодоления болота по кочкам.	3		
23	Технические приемы дистанции пешеходной.	3		
24	Спортивная карта.	3		
25	Компас и работа с ним.	3		
26	Измерение расстояния, высоты предмета.	3		
27	Классификация дистанций в природной среде.	3		
28	Открытые соревнования Липецкой области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	5		
29	Открытое первенство города Ельца по спортивному ориентированию	6		
30	Переправа первого участника через водную преграду по бревну.	3		
31	<i>ОФП: всесторонняя физическая подготовка</i>	3		

32	<i>СФП: упражнения на развитие гибкости</i>	3		
33	Переправа первого участника через овраг по бревну, по дну.	3		
34	Технические приемы дистанции пешеходной.	3		
35	<i>СФП: упражнения на развитие выносливости</i>	3		
36	Зальная дистанция.	3		
37	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в залах	6		
38	Движение по навесной переправе.	3		
39	<i>ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса</i>	3		
40	<i>СФП: упражнения на развитие быстроты</i>	3		
41	Техника преодоления болота по жердям.	3		
42	Технические приемы дистанции пешеходной.	3		
43	Открытый Чемпионат и Первенство Липецкой области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в залах	6		
44	Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.	3		
45	<i>СФП: Дистанция пешеходная - длинная</i>	3		
46	Траверс склона с альпенштоком.	3		
47	<i>ОФП: упражнения для туловища и ног</i>	3		
48	Подъем по склону с самостраховкой по перилам.	3		
49	Спуск по склону с самостраховкой по перилам.	3		
50	Подъем по склону с альпенштоком.	3		
51	<i>СФП: прохождение различных этапов соревнований</i>	3		
52	<i>ОФП: спортивные игры</i>	3		
53	<i>СФП: прохождение дистанции пешеходной - группа</i>	3		
54	Траверс склона по перилам.	3		
55	Технические приемы дистанции пешеходной.	3		
56	<i>СФП: отработка навыков работы с веревкой</i>	3		
57	Переправа методом «вертикальный маятник».	3		
58	<i>СФП: упражнения на развитие гибкости</i>	3		
59	Технические приемы дистанции пешеходной.	3		
60	Открытые соревнования МБОУ СШ №12 по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в залах	6		
61	<i>ОФП: элементы акробатики</i>	3		
62	Спортивный спуск.	3		
63	<i>СФП: упражнения на развитие быстроты</i>	3		
64	Спуск по склону с альпенштоком.	3		
65	Подъем по склону спортивным способом.	3		
66	<i>ОФП: упражнения статические</i>	3		
67	<i>СФП: отработка навыков работы с веревкой</i>	3		
68	Переправа с опорой на перила вброд.	3		
69	<i>ОФП: работа с гантелями</i>	3		
70	<i>СФП: прохождение различных этапов соревнований</i>	3		
71	Тренировочное занятие на туристском	3		

	полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки технических приемов переправы по бревну с опорой на перила.			
72	<i>ОФП: подвижные игры и эстафеты</i>	3		
73	<i>СФП: отработка навыков работы с веревкой</i>	3		
74	Тренировочное занятие на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки технических приемов переправы по параллельным перилам с опорой на перила.	3		
75	<i>ОФП: легкая атлетика</i>	3		
76	<i>СФП: упражнения на развитие гибкости</i>	3		
77	Переправа вброд с альпенштоком.	3		
78	Тренировочное занятие на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки технических приемов дистанции «Пешеходная – длинная»	3		
79	Безопасность в спортивном туризме.	3		
80	<i>ОФП: преодоление туристской полосы препятствий</i>	3		
81	Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походе.	3		
82	<i>СФП: упражнения на развитие быстроты</i>	3		
83	<i>СФП: Дистанция пешеходная - длинная</i>	3		
84	<i>ОФП: преодоление туристской полосы препятствий</i>	3		
85	Условные знаки спортивных карт.	3		
86	Способы транспортировки пострадавшего.	3		
87	Изготовление носилок, волокуш.	3		
88	Способы ориентирования.	3		
89	Действия в случае потери ориентировки.	3		
90	Движение по легенде.	3		
91	Формирование походной аптечки.	3		
92	Ориентирование по местным приметам.	3		
93	Предупреждение и лечение заболеваний в туристском походе.	3		
94	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. ПМП при укусах змей, клещей.	3		
95	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка)	6		
96	Подготовка к слету-соревнованию «Школа безопасности» на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого района	3		
97	Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	6		
98	Региональные слет-соревнование «Школа безопасности»	6		
99	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		

	Промежуточная аттестация в форме тестов.	1		
	ИТОГО:	324		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(2-й год обучения)

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении основных органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

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

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

Практические занятия

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

2. История развития туризма. Туристские путешествия.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

3. Походные навыки.

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Специальное групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

- Жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- Безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- Комфортность – продуваемость поляны, освещенность утрением солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа – составление плана-графика 2-3-дневного похода.

Практические занятия

Ремонт туристского снаряжения и инвентаря. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

4. Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях

Список сокращений, используемых в Регламенте по спортивному туризму: дистанция пешеходная и на соревнованиях по спортивному туризму в дисциплинах «дистанция – пешеходная», дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – пешеходная – группа». Дистанция. Этап. Время. Снаряжение.

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

Самооценка. Усы самооценки. Пруссик. Сопровождение.

Использование страховки и самооценки.

Требования к участникам соревнований.

Практические занятия

Отработка техники использования страховки и самооценки при переправах. Использование страховки при наведении переправ, сопровождения.

5. Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях

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

Требования к снаряжению.

Практические занятия

Использование специального снаряжения.

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячья уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Виды бухтования веревок: на руку, на шею, на ноги.

Практические занятия

Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов. Отработка бухтования веревок.

6. Дистанции пешеходные

Классификации дистанций в природной среде. Классификация дистанций на искусственном рельефе (зальная дистанция). Официальная тренировка. Процедура старта, финиша. Определение результатов.

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

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

Участие во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Участие в региональном слете-соревновании «Школа безопасности» и полевом лагере «Юный спасатель».

7. Технические приемы дистанции пешеходной

Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника через водную преграду по бревну. Переправа первого участника через овраг по бревну, по дну. Движение по навесной переправа. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам. Траверс склона по перилам. Переправа методом «вертикальный маятник». Спортивный спуск. Подъем по склону спортивным способом. Переправа с опорой на перила вброд, по бревну, по параллельным перилам. Переправа вброд с альпенштоком. Траверс склона с альпенштоком. Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком.

Техника преодоления болота по жердям.

Техника преодоления болота по кочкам.

Сопровождение, челнок.

Практические занятия

Отработка навыков и умений технических приемов дистанции пешеходной.

8. Безопасность в спортивном туризме.

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 и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая подготовленная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабления внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный 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 участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационной комиссии в оценке подготовленности групп. Обязанность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Подготовка снаряжения к походам.

Походная аптечка.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

Первая медицинская помощь.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

9. Спортивное ориентирование

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении похода. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт.

Компас и работа с ним

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Определение азимута на местный предмет. Игры «Смена мест», «Порази цель». Закрепление навыка определения направлений на карте и движения по азимуту, снятие азимута с карты. Определение отклонения при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП, расположенные на ориентирах незначительных размеров. Знакомство с приемами «квадрат» и «змейка». Закрепление навыка визуального определения азимута и расстояний на карте.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Измерение расстояний, высоты.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость

постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определения расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Измерение высоты предмета на расстоянии.

Практические занятия

Измерение длины шага, построения графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Упражнения по определению высоты предмета на расстоянии.

Условные знаки спортивных карт.

Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость вывода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

10. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

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

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участников.

11. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

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

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

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

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

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

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

12. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты: бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: кувырки, перекаты, перевороты; переправа по бревну через овраг, ручей канаву, переправа по качающемуся бревну.

Элементы скалолазания.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы: из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседание на двух и одной ногах. Прыжки и поскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели) с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп без предметов и с предметами, упражнения со штангой, упражнения на гимнастической стенке, эстафеты с переноской тяжелых предметов.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(3-й год обучения)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	5	6
2	История развития туризма. Особенности других видов спортивного туризма.	3	3	6
3	Походные навыки	6	24	30
4	Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях	2	4	6
5	Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях	3	3	6
6	Дистанции пешеходные	6	51	57
7	Технические приемы дистанции пешеходной	15	66	81
8	Безопасность в спортивном туризме	6	18	24
9	Спортивное ориентирование	-	18	18
10	Соревнования по спортивному ориентированию	3	6	9
11	Общая физическая подготовка.	1	34	35
12	Специальная физическая подготовка.	1	44	45
13	Промежуточная аттестация в форме тестов	1	-	1
	Итого за период обучения:	48	276	324

Форма промежуточной аттестации: 7-дневный учебно-тренировочный сбор на базе ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнование и т.д.) – вне сетки часов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3-й год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Прохождение врачебного контроля	3		
2	Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья	3		
3	Водный туризм. Горный туризм.	3		
4	Лыжный туризм. Пешеходный туризм-маршрут	3		
5	Изготовление необходимого туристского снаряжения.	3		
6	Виды примуса и правила работы с ним.	3		
7	Организация ночлега в различных условиях.	3		
8	Разработка маршрута похода.	3		
9	Приготовление пищи на примусах.	3		
10	Составление отчета о проведенном походе	3		
11	Костровое оборудование	3		
12	Использование страховки при наведении переправ.	3		
13	Отработка техники использования сопровождения и челнока.	3		
14	Требования к снаряжению. Маркировка веревок.	3		
15	Использование специального снаряжения. Отработка скорости бухтования веревок.	3		
16	Участие в подготовке открытого первенства города Ельца по спортивному туризму.	3		
17	Обеспечение безопасности при проведении соревнований	3		
18	Тренировочное занятие на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки технических приемов дистанции «Пешеходная – группа»	3		
19	Областные соревнования по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная – группа» среди ОО Липецкой области	6		
20	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму (дистанция пешеходная – личная – короткая)	6		
21	Тренировочное занятие на туристском	3		

	полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки навыков преодоления препятствий без потери самостраховки			
22	Техника наведения навесной переправы.	3		
23	Комплексное чтение спортивных карт.	3		
24	Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.	3		
25	Особенности ориентирования в сложном походе.	3		
26	Движение при потере видимости.	3		
27	Соревнования по спортивному ориентированию.	3		
28	Открытые соревнования Липецкой области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	6		
29	Открытое первенство города Ельца по спортивному ориентированию	6		
30	Тренировочное занятие на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки навыков наведения переправы по параллельным перилам	3		
31	<i>ОФП: всесторонняя физическая подготовка</i>	3		
32	<i>СФП: упражнения на развитие гибкости</i>	3		
33	Техника преодоления брода с наведением перил.	3		
34	Технические приемы дистанции пешеходной.	3		
35	<i>СФП: упражнения на развитие выносливости</i>	3		
36	Техника наведения переправы по бревну.	3		
37	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в залах	6		
38	Маятниковое бревно.	3		
39	<i>ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса</i>	3		
40	<i>СФП: упражнения на развитие быстроты</i>	3		
41	Тренировочное занятие на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки технических приемов наведения подъема по склону по перилам с самостраховкой	3		
42	Технические приемы дистанции пешеходной.	3		
43	Открытый Чемпионат и Первенство Липецкой области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в залах	6		
44	Техника наведения спуска по склону по перилам с самостраховкой	3		
45	<i>СФП: Дистанция пешеходная - длинная</i>	3		
46	Техника наведения траверса склона	3		
47	<i>ОФП: упражнения для туловища и ног</i>	3		
48	Способ «Удочка»	3		

49	Спуск по склону с самостраховкой по перилам.	3		
50	Преодоление оврага при помощи переправы по бревну	3		
51	<i>СФП: прохождение различных этапов соревнований</i>	3		
52	<i>ОФП: спортивные игры</i>	3		
53	<i>СФП: прохождение дистанции пешеходной - группа</i>	3		
54	Траверс склона по перилам.	3		
55	Технические приемы дистанции пешеходной.	3		
56	<i>СФП: отработка навыков работы с веревкой</i>	3		
57	Техника наведения навесной переправы.	3		
58	<i>СФП: упражнения на развитие гибкости</i>	3		
59	Технические приемы дистанции пешеходной.	3		
60	Открытые соревнования МБОУ СШ №12 по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в залах	6		
61	<i>ОФП: элементы акробатики</i>	3		
62	Техника наведения подъема по склону по перилам с самостраховкой	3		
63	<i>СФП: упражнения на развитие быстроты</i>	3		
64	Техника наведения спуска по склону по перилам с самостраховкой	3		
65	Траверс склона по перилам.	3		
66	<i>ОФП: упражнения статические</i>	3		
67	<i>СФП: отработка навыков работы с веревкой</i>	3		
68	Техника преодоления брода с наведением перил.	3		
69	<i>ОФП: работа с гантелями</i>	3		
70	<i>СФП: прохождение различных этапов соревнований</i>	3		
71	Техника наведения переправы по параллельным перилам	3		
72	<i>ОФП: подвижные игры и эстафеты</i>	3		
73	<i>СФП: отработка навыков работы с веревкой</i>	3		
74	Техника наведения навесной переправы.	3		
75	<i>ОФП: легкая атлетика</i>	3		
76	Техника наведения переправы по бревну.	3		
77	<i>СФП: Дистанция пешеходная - длинная</i>	3		
78	Безопасность в спортивном туризме.	3		
79	<i>ОФП: преодоление туристской полосы препятствий</i>	3		
80	Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походе.	3		
81	<i>СФП: упражнения на развитие быстроты</i>	3		
82	Вязание узлов	3		
83	<i>ОФП: преодоление туристской полосы препятствий</i>	3		
84	Подбор лекарственных средств при подготовке команды к соревнованиям.	3		
85	Разучивание приемов оказания первой медицинской помощи пострадавшему	3		

86	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях.	3		
87	Травмы конечностей.	3		
88	Травмы области брюшной полости.	3		
89	Травмы головы и туловища.	3		
90	Согревающие компрессы.	3		
91	Конструкции тентов для палаток и кухни.	3		
92	Конструкции чехлов для топора, пилы, канов.	3		
93	Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.	3		
94	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка)	6		
95	Подготовка к слету-соревнованию «Школа безопасности» на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого района	3		
96	Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	6		
97	Региональные слет-соревнование «Школа безопасности»	6		
98	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		
	Промежуточная аттестация в форме тестов.	1		
	ИТОГО:	324		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(3-й год обучения)

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановления терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

2. История развития туризма. Особенности других видов спортивного туризма.

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

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

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

«Пешеходный туризм – маршрут».

3. Походные навыки.

Палатки. Виды палаток. Костровое оборудование. Техника приготовления горячего питания в походных условиях. Жидкотопливные, газовые, мультитопливные горелки. Особенности приготовления пищи на туристских нагревательных приборах.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатках без печки.

Виды примуса и правила работы с ним.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

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

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

Практические занятия

Ремонт туристского снаряжения и инвентаря. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

4. Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях.

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

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

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Практические занятия

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

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

Практические занятия

Отработка техники использования сопровождения и челнока.

5. Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях

Основные требования к снаряжению. Веревки. Карабины. Индивидуальные страховочные системы (ИСС). «Двойной булинь». Крепление к системе страховочных

веревки и других приспособлений. Зажимы, спусковые устройства. Экипировка обучающихся.

Требования к снаряжению. Маркировка веревок.

Практические занятия

Использование специального снаряжения. Отработка скорости бухтования веревок.

6. Дистанции пешеходные

Классификации дистанций в природной среде. Классификация дистанций на искусственном рельефе (зальная дистанция). Официальная тренировка. Процедура старта, финиша. Определение результатов.

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Дистанция пешеходная - короткая».

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

Оборудование этапов.

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

Практические занятия

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

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

Отработка навыков преодоления препятствий без потери самостраховки.

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

Участие во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Участие в региональном слете-соревновании «Школа безопасности» и полевом лагере «Юный спасатель».

7. Технические приемы дистанции пешеходной.

Переправа через овраг при помощи навесной переправы. Виды навесных переправ. Техника преодоления навесной переправы Техника наведения навесной переправы. Транспортировка груза по переправе.

Практические занятия

Отработка навыков наведения этапа «Навесная переправа».

Переправа через овраг при помощи переправы по параллельным перилам. Техника преодоления переправы по параллельным перилам. Техника наведения переправы по параллельным перилам.

Практические занятия

Отработка навыков наведения этапа «Переправа по параллельным перилам».

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка на переправе вброд. Техника преодоления брода с наведением перил.

Практические занятия

Отработка навыков наведения этапа «Переправа вброд».

Преодоление оврага при помощи переправы по бревну. Техника наведения переправы по бревну. Маятниковое бревно.

Практические занятия

Отработка навыков наведения этапа «Маятниковое бревно».

Подъем по склону по перилам с самостраховкой. Техника наведения подъема по склону по перилам с самостраховкой.

Практические занятия

Отработка навыков наведения этапа «Подъем по склону по перилам с самостраховкой».

Спуск по склону по перилам с самостраховкой. Техника наведения спуска по склону по перилам с самостраховкой.

Практические занятия

Отработка навыков наведения этапа «Спуск по склону по перилам с самостраховкой».

Траверс склона. Техника наведения траверса склона. Способ «Удочка».

Практические занятия

Отработка навыков наведения этапа «Траверс склона».

8. Безопасность в спортивном туризме.

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

Практические занятия

Вязание узлов.

Основные принципы комплектования походной аптечки. Лекарственные средства, материалы и инструменты походной аптечки. Подходы к упаковке лекарственных средств походной аптечки.

Практические занятия

Подбор лекарственных средств при подготовке команды к соревнованиям.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

9. Спортивное ориентирование.

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. Слежение за местностью с одновременным чтением карт. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.

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

10. Соревнования по ориентированию.

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

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

11. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Легкая атлетика.

12. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояния на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями из туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(4-й год обучения)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	-	3	3
2	История развития туризма. Нормативные документы.	3	-	3
3	Походные навыки	3	12	15

4	Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях	1	5	6
5	Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях	1	5	6
6	Дистанции пешеходные	6	63	69
7	Технические приемы дистанции пешеходной	-	87	87
8	Безопасность в спортивном туризме	12	36	48
9	Спортивное ориентирование	-	9	9
10	Соревнования по спортивному ориентированию	-	6	6
11	Общая физическая подготовка.	1	34	35
12	Специальная физическая подготовка.	1	35	36
13	Промежуточная аттестация в форме тестов	1	-	1
	Итого за период обучения:	29	295	324

Форма промежуточной аттестации: 7-дневный учебно-тренировочный сбор на базе ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнование и т.д.) – вне сетки часов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(4-й год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Прохождение врачебного контроля	3		
2	Нормативные документы по спортивному туризму	3		
3	Костровые приспособления. Добывания огня без спичек.	3		
4	Строительство временных укрытий.	3		
5	Ремонт туристского снаряжения и инвентаря. Подготовка снаряжения к новому учебному году.	3		
6	Организация ночлега в различный период.	3		
7	Понятие страховки на горных склонах и переправах через водные объекты.	3		
8	Отработка навыков преодоления препятствий без потери само страховки и страховки.	3		
9	Использование специального снаряжения: система «родригес».	3		
10	Отработка скорости бухтования веревок.	3		
11	Подготовка документации к соревнованиям.	3		
12	Переправа первого участника вброд	3		
13	Переправа первого участника через водную преграду по бревну	3		
14	Переправа первого участника через овраг по бревну, по дну	3		
15	Подъем первого участника с нижней страховкой	3		
16	Участие в судействе открытого первенства города Ельца по спортивному туризму.	3		

17	Траверс склона первого участника с командной страховкой	3		
18	Тренировочное занятие на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки технических приемов дистанции «Пешеходная – группа»	3		
19	Областные соревнования по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная – группа» среди ОО Липецкой области	6		
20	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму (дистанция пешеходная – личная – короткая)	6		
21	Тренировочное занятие на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки технических приемов организации перил	3		
22	Снятие перил	3		
23	Основные приемы реанимации	3		
24	Остановка других кровотечений	3		
25	Игры с элементами спортивного ориентирования	3		
26	Линейные формы тренировок. Групповые тренировки	3		
27	Тренировки по выбору пути. Азимутные формы тренировок	3		
28	Открытые соревнования Липецкой области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	6		
29	Открытое первенство города Ельца по спортивному ориентированию	6		
30	Организация перил	3		
31	<i>ОФП: всесторонняя физическая подготовка</i>	3		
32	<i>СФП: упражнения на развитие гибкости</i>	3		
33	Организация перил	3		
34	Тренировочное занятие на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки приемов и техники движения по навесной переправе	3		
35	<i>СФП: упражнения на развитие выносливости</i>	3		
36	Тренировочное занятие на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки технических приемов этапа «Подъем (спуск) по наклонной навесной переправе»	3		
37	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в залах	6		
38	Подъем (спуск) по наклонной навесной	3		

	переправе			
39	<i>ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса</i>	3		
40	<i>СФП: упражнения на развитие быстроты</i>	3		
41	Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.	3		
42	Подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам	3		
43	Открытый Чемпионат и Первенство Липецкой области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в залах	6		
44	Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.	3		
45	<i>СФП: Дистанция пешеходная - длинная</i>	3		
46	Подъем по склону с верхней страховкой	3		
47	<i>ОФП: упражнения для туловища и ног</i>	3		
48	Траверс склона по перилам	3		
49	Подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам	3		
50	Переправа маятниковм по бревну (горизонтальный маятник)	3		
51	<i>СФП: прохождение различных этапов соревнований</i>	3		
52	<i>ОФП: спортивные игры</i>	3		
53	<i>СФП: прохождение дистанции пешеходной - группа</i>	3		
54	Переправа с опорой на перила вброд, по бревну, по параллельным перилам	3		
55	Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.	3		
56	<i>СФП: отработка навыков работы с веревкой</i>	3		
57	Переправа вброд с альпенштоком	3		
58	<i>СФП: упражнения на развитие гибкости</i>	3		
59	Организация перил	3		
60	Открытые соревнования МБОУ СШ №12 по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в залах	6		
61	<i>ОФП: элементы акробатики</i>	3		
62	Траверс склона с альпенштоком	3		
63	<i>СФП: упражнения на развитие быстроты</i>	3		
64	Подъем по склону с альпенштоком	3		
65	Спуск по склону с альпенштоком	3		
66	<i>ОФП: упражнения статические</i>	3		
67	<i>СФП: отработка навыков работы с веревкой</i>	3		
68	Отработка навыков и умений технических приемов дистанции пешеходной	3		
69	<i>ОФП: работа с гантелями</i>	3		
70	<i>СФП: прохождение различных этапов соревнований</i>	3		
71	Отработка навыков и умений технических приемов дистанции пешеходной	3		
72	<i>ОФП: подвижные игры и эстафеты</i>	3		
73	Отработка навыков и умений технических приемов дистанции пешеходной	3		

74	Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения.	3		
75	<i>ОФП: легкая атлетика</i>	3		
76	Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарства и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере)	3		
77	<i>СФП: Дистанция пешеходная - длинная</i>	3		
78	Безопасность в спортивном туризме.	3		
79	<i>ОФП: преодоление туристской полосы препятствий</i>	3		
80	Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походе.	3		
81	Транспортировка «пострадавшего» на волокушах: по пересеченной местности, по тонкому льду	3		
82	Вязание узлов	3		
83	<i>ОФП: преодоление туристской полосы препятствий</i>	3		
84	Организация системы подъема «пострадавшего» с сопровождающим	3		
85	Организация системы спуска «пострадавшего» с сопровождающим на большую глубину с наращиванием веревок	3		
86	Организация системы спуска «пострадавшего» с сопровождающим	3		
87	Судейство соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	3		
88	Транспортировка «пострадавшего» на носилках на этапах: подъем и спуск по склону с сопровождающим	3		
89	Транспортировка «пострадавшего» на сопровождающем: по бревну с перилами	3		
90	Транспортировка «пострадавшего» с сопровождающим на этапах: подъем и спуск по склону	3		
91	Тренировочное занятие на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки технических приемов дистанции «Поисково-спасательные работы»	3		
92	Транспортировка легко «пострадавшего» одним (двумя) участниками по пересеченной местности	3		
93	Тренировочное занятие на туристском полигоне ЗООЦ МАОУ ДО ЦДЮТур Елецкого муниципального района с целью отработки технических приемов дистанции «Пешеходная – длинная – группа»	3		
94	Открытое первенство города Ельца по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка)	6		
95	Транспортировка пострадавшего по навесной	3		

	переправе			
96	Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	6		
97	Региональные слет-соревнование «Школа безопасности»	6		
98	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Промежуточная аттестация в форме тестов.	2 1		
	ИТОГО:	324		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(4-й год обучения)

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

Практические занятия

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

2. История развития туризма. Нормативные документы по туризму.

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

2.2. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», 2014 г..

2.3. Разрядные требования по спортивному туризму 2014-2017 гг..

2.4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

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

2.6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

2.7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

3. Походные навыки.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки, тросики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигания костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

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

Анализ действий стажеров – руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия

Ремонт туристского снаряжения и инвентаря. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

4. Основные понятия спортивного туризма на пешеходных дистанциях.

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

Практические занятия

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

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

Практические занятия

Отработка техники использования сопровождения и челнока.

Отработка навыков преодоления препятствий без потери самостраховки.

5. Специальное снаряжение для спортивного туризма на пешеходных дистанциях

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

Требования к снаряжению. Маркировка веревок.

Практические занятия

Использование специального снаряжения. Отработка скорости бухтования веревок.

6. Дистанции пешеходные

Классификации дистанций в природной среде. Классификация дистанций на искусственном рельефе (зальная дистанция). Официальная тренировка. Процедура старта, финиша. Определение результатов.

Организация и судейство вида «Дистанция пешеходная длинная - группа»

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

Порядок определения результатов соревнований.

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

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

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Практические занятия

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

Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Порядок определения результатов.

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

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Практические занятия

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

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

Участие во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Участие в региональном слете-соревновании «Школа безопасности» и полевом лагере «Юный спасатель».

7. Технические приемы дистанции пешеходной.

Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника через водную преграду по бревну. Переправа первого участника через овраг по бревну, по дну. Подъем первого участника с нижней страховкой. Траверс склона первого участника с командной страховкой. Организация перил. Снятие перил. Движение по навесной переправе. Подъем (спуск) по наклонной навесной переправе. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам. Подъем по склону с верхней страховкой. Траверс склона по перилам. Переправа маятниковым по бревну (горизонтальный маятник). Переправа с опорой на перила вброд, по бревну, по параллельным перилам. Переправа вброд с альпенштоком. Траверс склона с альпенштоком. Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком.

Практические занятия

Отработка навыков и умений технических приемов дистанции пешеходной.

8. Безопасность в спортивном туризме.

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

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

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

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

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

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.

Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Транспортировка легко «пострадавшего» одним (двумя) участниками по пересеченной местности. Транспортировка «пострадавшего» с сопровождающим на этапах: подъем и спуск по склону. Транспортировка «пострадавшего» на сопровождающем: по бревну с перилами. Транспортировка «пострадавшего» на носилках на этапах: подъем и спуск по склону с сопровождающим. Организация системы спуска «пострадавшего» с сопровождающим. Организация системы спуска «пострадавшего» с сопровождающим на большую глубину с наращиванием веревок. Организация системы подъема «пострадавшего» с сопровождающим. Транспортировка «пострадавшего» на волокушах: по пересеченной местности, по тонкому льду.

9. Спортивное ориентирование.

Практические занятия

Игры с элементами спортивного ориентирования. Линейные формы тренировок. Групповые тренировки. Тренировки по выбору пути. Азимутные формы тренировок.

10. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

11. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев, рек.

Элементы скалолазания.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Легкая атлетика.

12. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояния на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями из туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Алексеев А.А., Питание в туристическом походе.- М., ЦДЮТур, МОРФ, 1996.
2. Бардин К.В., Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
3. Иванов Е.И., Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1978.
4. Кодыш Э.М., Туристские слёты и соревнования.- М., Профиздат., 1985.
5. Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся.- М., ЦДЮТур, МОРФ., 1995.
6. Краткий справочник туриста. – М., Профиздат., 1985.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
8. Куликов В.М., Походная туристская игротка. Сборник №1,2. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
9. Маслов А.Г., Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности», - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А., Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
11. Остапец А.А., На маршруте туристы-следопыты.- М., Просвещение, 1987.
12. Усков А.С., Практика туристских путешествий.- СПб.: творческий Учебный Центр «ГЕОС», 1999.
13. Усыскин Г.С., В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. –М., 1996.
14. Уховский Ф.С., Спортивное ориентирование.- М., отдел ориентирования ЦДЮТур МОРФ., 1993.
15. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., Спортивно-оздоровительный туризм .-М.: Советский спорт, 2002.
16. Шибяев А.В., Переправа. Программированные задания. - М.,1996
17. Штюмер Ю.А., Профилактика туристского травматизма. – М.,ЦРИБ «Турист», 1992.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе.

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В. П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973:
3. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М.. Детская литература, 1975.
4. Краткий справочник туриста. – М., Профиздат., 1985.
5. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
6. Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
7. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная».- М., 2014.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Карта оценки освоения образовательной программы обучающимися
МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка» по итогам промежуточной аттестации
_____ учебного года

Название детского объединения _____

Название образовательной программы и год обучения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Фамилия, имя обучающегося _____

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Показатели освоения обучающимся образовательной программы	Оценка уровня освоения образовательной программы		
		Низкий уровень (до 50 %)	Средний уровень (от 51 до 70%)	Высокий уровень (от 71 до 100%)
1	Теоретическая подготовка (тестирование)			
2	Практическая деятельность (участие в соревнованиях, конкурсах, слетах, походах, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, итоговое занятие и т.п.)			
3	Достижения за текущий учебный период (результативность)			

Подпись педагога доп. образования _____

По результатам промежуточной аттестации обучающийся (не)переведён на следующий год обучения.

**Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся
 MAOY ДO «Детский парк им. Б.Г. Лесюка» _____ учебного года**

Название детского объединения _____
 Фамилия, имя, отчество педагога _____
 Дата проведения аттестации _____
 Форма оценки результатов трёхуровневая система
 Члены аттестационной комиссии _____

Результаты итоговой аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Форма проведения аттестации	Итоговая оценка
1			Тестирование, участие в городских и областных туристских соревнованиях	
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

По результатам итоговой аттестации все обучающиеся объединения «Спортивный туризм: дистанция пешеходная» переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога доп. образования _____

Подписи членов аттестационной комиссии:
 председатель аттестационной комиссии _____
 зам. председателя аттестационной комиссии _____
 член аттестационной комиссии _____

* Итоговая оценка выставляется педагогом по трёхуровневой системе: низкий уровень обученности, средний уровень и высокий уровень.
 --- низкий уровень обученности – до 50 %;
 --- средний уровень обученности – 51-70 %;
 --- высокий уровень обученности – 71-100 %.