

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Алтайский центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»
Протокол № 1 от «01» сентября 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора КГБУ ДО
АКЦДОТиК «Алтай»
Приказ №137 от «22» сентября 2016 г.
Н.В. Молчанова



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
**«Комбинированный спортивный туризм и
основы поисково-спасательных работ»**

Направленность –туристско-краеведческая.

Адресована обучающимся от 14 до 18 лет.

Срок реализации программы 3 года.

Автор - составитель:
Кербер Эдуард Евгеньевич-
педагог дополнительного
образования

Барнаул – 2016 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебный план 1-го года обучения	5
Содержание учебного плана 1-го года обучения	8
Учебный план 2-го года обучения	14
Содержание учебного плана 2-го года обучения	17
Учебный план 3-го года обучения	22
Содержание учебного плана 3-го года обучения	25
Ожидаемые результаты образовательной деятельности	29
Условия реализации программы	32
Методические материалы	34
Список литературы.....	35

Пояснительная записка

Программа «Комбинированный спортивный туризм и основы поисково-спасательных работ» является модифицированной программой туристско-краеведческой направленности, разработанной в 2013 году с использованием содержания программы туристского клуба «Горизонт» Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка» и программы детско-молодежного туристического клуба «Робинзоны» г. Сертолово АУ «КСПЦ «СПЕКТР».

Актуальность программы. В современной системе образования проблема активизации туристско-краеведческой деятельности школьников приобретает особое значение, это связано, во-первых, с решением важнейших задач духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, во-вторых, с задачами сохранения физического здоровья подрастающего поколения, проблема пониженной двигательной активности детей, подростков и молодежи и рассматривается на государственном уровне. Постановлением правительства Российской Федерации от 04.11.2014 №1163 был образован Координационный совет по развитию детского туризма в Российской Федерации, что послужило новым толчком для развития в данной сфере и принятием Постановления Администрации Алтайского края от 26.06.2015 №252 «О Координационном совете по развитию детского туризма в Алтайском крае».

Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело, учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени и сил; формирует навыки труда по самообслуживанию, способствует развитию самостоятельности.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития.

Развитие общества выдвигает ряд вызовов, и прежде всего это участвующая череда катастроф природного и техногенного характера. На этом фоне программа «Комбинированный спортивный туризм и основы поисково-спасательных работ» позволяет решить одну из важнейших задач – подготовку подрастающего поколения к действиям в условиях непредвиденных экстремальных ситуаций, осуществление грамотных мер по самоспасению, оказанию помощи попавшим в беду людям.

При определении содержания программы автор руководствовался слабым развитием данного направления в Алтайском крае, а также поиском новых форм проведения туристско-спортивных мероприятий.

Программа предполагает интеграцию со следующими образовательными областями: курсом ОБЖ, физической культурой, природоведением, географией, биологией, историей, экологией. Содержание занятий включает региональный компонент через познание родного края в походах, во время экскурсий и участие детей в краеведческих конкурсах.

Таким образом, сочетание туризма, краеведения и здоровьесберегающих технологий способствует формированию у учащихся представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Новизна программы состоит во включении в учебный план разделов, связанных с организацией и проведением поисково-спасательных работ силами туристской группы. В 2002 году по решению Туристско-спортивного союза России были выделены соревнования по поисково-спасательным работам. Этот вид соревнований является одним из наиболее сложных, включая в себя несколько различных видов спортивного туризма.

Задача участников данных соревнований состоит в прохождении многодневной дистанции, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических заданий при полном автономном существовании.

Цель: духовно-нравственное и физическое развитие личности учащихся через занятия туристско-спортивной деятельностью.

Задачи:

обучающие:

- расширить представления учащихся о туризме, его видах, возможностях для здорового образа жизни;
- обучить техническим элементам и приемам спортивного туризма;
- обучить основным туристским навыкам;
- сформировать умения и навыки, необходимые для безопасного существования в естественной природной среде,
- обучить планированию своей жизнедеятельности (на примере спортивной дисциплины);

развивающие:

- способствовать гармоничному физическому развитию учащихся;
- способствовать формированию сферы логического, аналитического и критического мышления;
- развить умение самостоятельно принимать решение в нестандартных ситуациях;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы;
- развить потребность в самообразовании, самовоспитании;

воспитательные:

- способствовать воспитанию психологической устойчивости, морально-этических, волевых и нравственных качеств личности;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни;
- сформировать умение взаимодействия со сверстниками и взрослыми в совместной деятельности;
- способствовать социальному и профессиональному самоопределению, творческой самореализации личности;
- сформировать интерес и бережное отношение к природе.

Характеристика контингента. Программа разработана для детей 14-18 лет, (учащихся 6-11 классов), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом.

В этом возрасте дети начинают осознавать себя как личность и индивидуальность. Главная потребность этого возраста – это потребность в духовно-нравственном самосознании и осмыслении своего места среди других людей.

В работе с данной категорией учащихся необходимо большое внимание уделять обучению самоорганизации с опорой на их сознательность. Основные способы взаимодействия с подростками состоят в анализе и осмыслении вместе с ними поступков и происходящих событий. Важно предоставлять им возможность самостоятельного выбора и решений, пробуждать к самоконтролю, управлению своим поведением. Такие взаимоотношения с подростками положительно сказываются на формировании их мировоззрения.

Особенности реализации программы. Программа «Комбинированный спортивный туризм и основы поисково-спасательных работ» разработана на 3 года, 216 учебных часов ежегодно (6-часовая недельная нагрузка).

Форма обучения – очная.

Рекомендуемый состав группы:

- первый год обучения – 14-15 человек;
- второй год обучения – 12-15 человек;
- третий год обучения – 10-15 человек.

Первый год обучения включает вопросы по начальной туристской подготовке, основам краеведения и топографии. Учащиеся приобретают комплекс знаний для участия в массовых туристских мероприятиях, учатся использовать личное и групповое снаряжение на дистанциях по спортивному туризму, изучают основные приемы оказания медицинской помощи.

Содержание второго года обучения направлено на изучение правил по спортивному туризму и поисково-спасательным работам. Школьники учатся ориентироваться на местности по карте и с использованием компаса, управлять плавсредством и велосипедом, знакомятся со способами поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях.

В ходе третьего года обучения идет углубленное изучение тем по судейству соревнований, установке спортивных дистанций и дистанций по поисково-спасательным работам. Учащиеся осваивают технику передвижения по крутым травянистым и земляным, по снежным склонам, по ледовому и скальному рельефу, приобретают знания по организации и руководству поисково-спасательными работами.

Для решения задач, поставленных программой, применяются разнообразные формы работы: беседы, семинары, спортивные тренировки, занятия на местности, экскурсии, соревнования, походы.

Занятия могут проводиться как полным составом, так и индивидуально.

При реализации данной программы применяются разнообразные **формы проведения занятий**:

- занятия в помещении – теоретическая и практическая составляющие подготовка, творческая деятельность;
- занятия на открытом воздухе – отработка различных туристских практических навыков, занятия по физической культуре;
- выездные занятия – экскурсии, учебно-тренировочные походы, соревнования;
- участие в конференциях, акциях, выставках и др. – индивидуальное или групповое участие в мероприятиях;
- индивидуальные занятия – при подготовке к различным мероприятиям, проведении исследовательских проектов.

Итоговые занятия рекомендуется проводить в форме соревнований и походов.

В зависимости от погодных условий педагогом определяется форма проведения занятия и его продолжительность:

- занятия на местности – не более 4 часов,
- практика в помещении – 3 часа,
- теория в помещении – 2 часа,
- экскурсии и соревнования – 4-8 часов,
- однодневный учебно-тренировочный поход – 8 часов.

В период школьных каникул занятия проводятся с учетом плана работы учреждения дополнительного образования.

Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика на мест.	Форма контроля
I	Комплектование группы. Вводное занятие.	2	2		
II	Специальная подготовка по	66	22	44	Прохождение

	туристскому многоборью поисково-спасательным работам (комбинированный туризм)				дистанции соревнований
2.1	Специальное личное снаряжение	6	2	4	Зачет
2.2	Специальное групповое снаряжение	6	4	2	Зачет
2.3	Узлы	6		6	Зачет по вязанию узлов
2.4	Правила соревнований по пешеходному туристскому многоборью	8	4	4	Участие в соревнованиях
2.5	Правила соревнований по туристскому многоборью поисково-спасательным работам (комбинированному туризму)	6	4	2	
2.6	Личное прохождение этапов	6		6	Участие в соревнованиях
2.7	Командное прохождение этапов	6		6	Участие в соревнованиях
2.8	Самонаведение этапов	6		6	Зачет
2.9	Транспортировка пострадавшего	6		6	Зачет
2.10	Судейство соревнований	6	4	2	Зачет по правилам соревнований
2.11	Тактическая подготовка	2	2		Решение ситуационных задач
2.12	Морально-волевая подготовка	2	2		Беседа
III	Спортивное ориентирование и топография	38	14	24	Зачет по топографии
3.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2		Зачет по правилам соревнований
3.2	Экипировка и снаряжение ориентировщика	2	2		Участие в соревнованиях
3.3	Местность	2		2	Тестирование
3.4	План, карта	2		2	Тестирование
3.5	Условные знаки спортивных карт	2		2	Тестирование
3.6	Определение топографии	2	2		Зачет
3.7	Условные знаки топографических карт	2	2		Топографический диктант
3.8	Компас	2		2	Зачет
3.9	Отметка на контрольном пункте	2		2	Участие в соревнованиях
3.10	Чтение карты	2		2	Участие в соревнованиях
3.11	Движение по азимуту	2	2		Зачет
3.12	Измерение расстояния на местности Тренировка глазомера.	4		4	Зачет
3.13	Особенности ориентирования в сложных условиях	4	2	2	Беседа
3.14	Тактическая подготовка	4	2	2	Беседа
IV	Турбыт и походная туристская подготовка	30	10	20	Учебно-тренировочный

					поход
4.1	Личное и групповое снаряжение	2	2		Зачет
4.2	Укладка рюкзака. Установка палатки.	4		4	Выполнение практических заданий
4.3	Последовательность подготовки к многодневным походам и соревнованиям по поисково-спасательным работам	2	2		Тестирование
4.4	Организация движения во время многодневных походов и соревнований по поисково-спасательным работам (КТ)	2	2		Тестирование
4.5	Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака).	4	2	2	Тестирование
4.6	Костры: типы, правила разведения. Правила пользования газовыми и бензиновыми горелками. Костровое хозяйство.	4		4	Выполнение практических заданий
4.7	Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.	2		2	Зачет
4.8	Питание в туристском походе. Приготовление пищи.	6	2	4	Выполнение практических заданий
4.9	Меры безопасности во время участия в соревнованиях по поисково-спасательным работам (КТ).	4		4	Беседа
V	Основы доврачебной помощи и гигиены	14	2	12	Выполнение тестовых заданий
5.1	Опасности в походе и на соревнованиях	2		2	Тестирование
5.2	Профилактика заболеваний. Гигиена.	4		4	Тестирование
5.3	Походная, соревновательная медицинская аптечка.	2		2	Тестирование
5.4	Основные приемы первой медицинской помощи.	2		2	Выполнение практических заданий
5.5	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	Выполнение практических заданий
VI	Элементы школы выживания	22	14	8	Учебно-тренировочные сборы
6.1	Факторы выживания	4	4		Тестирование
6.2	Задачи выживания	4	4		Беседа
6.3	Основы безопасности жизнедеятельности человека.	4	2	2	Зачет
6.4	Сигналы бедствия	2	2		Зачет
6.5	Ночлег	8	2	6	Выполнение практических заданий
6.6	Природная аптечка	2	2		Тестирование
VII	Основы водного и велосипедного видов	24	8	16	Выполнение

	туризма				тестовых заданий
7.1	Специальное снаряжение водника	2		2	Зачет
7.2	Водный туризм	12	2	10	Зачет
7.3	Велотуризм	4	2	2	Тестирование
7.4	Ремонт плавательных средств и велосипеда	2		2	Выполнение практических заданий
7.5	Хранение и транспортировка плавательных средств и велосипеда	2	2		Зачет
7.6	Транспортировка пострадавшего с использованием плавательных средств и велосипеда.	2	2		Выполнение практических заданий
VIII	Физическая подготовка	14		14	Сдача нормативов
8.1	Общая физическая подготовка	6		6	Зачет
8.2	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	4		4	Экшн-тренинг
8.3	Специальная физическая подготовка.	4		4	Зачет
IX	Основы краеведения	6		6	Разработка путевого
	Итого:	216	72	144	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

I. Введение. Вводное занятие.

Информация о работе объединения. Характеристика поисково-спасательных работ как вида спорта. Задачи и план работы объединения.

II. Специальная подготовка по туристскому многоборью и поисково-спасательным работам.

2.1. Специальное личное снаряжение.

Страховочная система, рукавицы, каска, обувь, рюкзак. Приспособления для спуска и подъема по перилам, альпеншток, ледоруб. Требования к снаряжению.

2.2. Специальное групповое снаряжение.

Основная и вспомогательная веревки, бухтовка веревок, приспособления для переноски пострадавшего; скальные крючья, и ледовые молотки, ледорубы, полиспасты.

2.3. Узлы.

Группы узлов по назначению: для связывания концов веревок, для присоединения веревки к объекту; схватывающие, проводники и их применение на практике.

2.4. Правила соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

2.5. Правила соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР).

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан-руководитель команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

2.6. Личное прохождение этапов

Последовательность действий как на отдельно взятом техническом этапе, так и на всей дистанции в целом. Спортивные дистанции, комбинированные дистанции.

2.7. Командное прохождение этапов.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения техники безопасности.

2.8. Самонаведение этапов.

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

2.9. Транспортировка пострадавшего.

а) Виды и способы транспортировки пострадавшего: руки в замок, на спине, на рюкзаке, на бухте веревки, на петле, на шестах, на ледорубах, в коконе-плетенке, на носилках, на волокушах.

б) Транспортировка пострадавшего на этапах ПСР (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

2.10. Судейство соревнований.

Главная судейская коллегия, судьи этапов (права и обязанности). Документация соревнований, таблица штрафов.

2.11. Тактическая подготовка.

Распределение сил участников во время движения по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика командного прохождения дистанций пешеходного туристского многоборья, ПСР. Тактический выбор вариантов самонаведения этапов.

2.12. Морально-волевая подготовка.

а) Основы волевой самореализации спортсмена.

б) Аутотренинг.

в) Поисково-спасательные работы как средство воспитания воли, выносливости, силы, координированности, смелости и находчивости.

III. Спортивное ориентирование и топография.

3.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию в рамках соревнований по пешеходному туристскому многоборью и ПСР.

3.2. Экипировка и снаряжение ориентировщика.

Одежда, обувь. Специальное снаряжение. Планшеты и их устройство. Самостоятельное изготовление планшетов.

3.3. Местность.

1. Местность и ее классификация. Местные предметы. Рельеф. Характеристика местных предметов.

Ориентиры: точечные, линейные, площадные. Ориентирование по местным ориентирам.

2. Рельеф местности (виды горизонталей, высота сечения, бергштрихи). Изображение отдельных форм рельефа: гора, вершина, хребет, луговина, лощина. Макро- и микрорельеф.

3.4. План, карта, кроки.

Виды карт. Их назначение. Различия между спортивной и топографической картами. Измерение расстояния по карте. Спортивная карта. Топографическая карта. Масштабы спортивных и топографических карт. Точность и насыщенность спортивных карт. Кроки.

3.5. Условные знаки спортивных карт.

Дорожная сеть, гидрография, растительность, населенные пункты, рельеф. Классификация условных знаков:

а) масштабные, внемасштабные,

б) точечные, линейные, площадные.

Группы спортивных знаков, применяемых в спортивном ориентировании. Обозначение дистанции.

3.6. Определение топографии.

Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты.

3.7. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные).

Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

3.8. Компас.

Методы определения сторон горизонта. Типы компасов и их устройство. Правила пользования компасом. Техника работы с компасом.

3.9. Отметка на контрольном пункте (КП).

Техника отметки на КП. Варианты отметок.

3.10. Чтение карты.

Воспроизведение карты и сравнение с местностью.

3.11. Движение по азимуту.

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

3.12. Измерение расстояния на местности.

Шагами, по времени, визуально. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета различными способами. Определение ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

3.13. Особенности ориентирования в сложных условиях.

Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью. Ориентирование при отсутствии крупномасштабной карты. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей точной информации о местности. Ориентирование на заболоченных участках.

Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем; маркировка пути движения.

Практическое занятие. Движение по «легенде» – подробному описанию пути. Определение сторон горизонта по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности, по небесным светилам.

3.14. Тактическая подготовка.

Тактический план прохождения дистанции. Темп движения на дистанции, примерный результат, раскладка сил на дистанции. Тактика взятия контрольного пункта.

IV. Туристский быт и походная туристская подготовка (походная).

4.1. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению применительно к использованию его на соревнованиях по поисково-спасательным работам: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность.

Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки.

Газовые и бензиновые горелки, осветительные лампы. Уход за снаряжением.

Практическое занятие: составление списков личного и группового снаряжения для походов и соревнований по ПСР. Ознакомление с туристским снаряжением. Уход за снаряжением.

4.2 Укладка рюкзака. Установка палатки.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения.

Практическое занятие на местности. Установка палатки, размещение в ней вещей, предохранение палатки и вещей от намокания. Правила поведения в палатке. Разборка и установка палаток.

4.3. Последовательность подготовки к многодневным походам и соревнованиям по ПСР.

Основные требования к участникам. Последовательность подготовки к многодневному походу, соревнованиям по ПСР. Организация спортивной группы (организационные вопросы по подготовке к походу, составление плана подготовки, распределение обязанностей).

4.4. Организация движения во время многодневных походов и соревнований по ПСР. Привалы.

Порядок построения участников группы в колонне (цепочке). Неразрывность строя – элемент организованности и фактор безопасности. Режим и темп движения. Средняя скорость движения. Водно-солевой баланс. Правила передвижения по дорожной сети, формам рельефа, различным типам растительности.

4.5. Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака).

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

4.6. Костры: типы, правила разведения. Правила пользования газовыми и бензиновыми горелками. Костровое хозяйство.

Различные типы костров и их назначения. Требования к месту для костра. Заготовка растопки, дров и порядок предохранения их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем.

Использование газовых и бензиновых примусов и горелок; правила эксплуатации. Меры безопасности при использовании горелок и примусов.

Костровые приспособления. Меры безопасности.

Практическое занятие. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Разведение примусов и газовых горелок.

4.7. Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.

Способы сушки снаряжения. Подготовка и ремонт снаряжения. Уход за снаряжением. Меры безопасности при сушке снаряжения. Состав и назначение ремонтного набора.

Практическое занятие. Формирование ремонтного набора. Освоение правил работы с инструментом и ремонта снаряжения.

4.8. Питание в туристском походе. Приготовление пищи.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе и соревнованиях по ПСР. Нормы закладки продуктов в котел. Организация питания в многодневном походе.

Практическое занятие. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

4.9. Меры безопасности во время участия в соревнованиях по ПСР.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций на соревнованиях (слабая дисциплина, изменение состава группы, неправильный выбор маршрута, недостаток или ненадежность снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая техническая или физическая подготовка группы и т. д.)

Психологическая совместимость в команде, морально-волевой настрой - один из факторов успешного выступления команды.

Правила поведения в поездках на транспорте.

V. Основы доврачебной помощи и гигиены.

5.1. Обеспечение безопасности в походе и на соревнованиях, обусловленные природой средней полосы. Возможные опасности.

Объективные: Рельеф, резкое изменение погоды, технически сложные участки болота, реки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ураганы, грозы, метели; ядовитые грибы, растения. Хищные звери, ядовитые змеи, насекомые.

Субъективные: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Опасности, связанные с деятельностью человека. Профилактика несчастных случаев. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

5.2. Профилактика заболеваний. Гигиена.

Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (вирусный гепатит, клещевой энцефалит, туляремия и т.д.). Профилактика переохлаждений, отморожений, потертостей, мозолей, опрелостей.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Закаливание организма.

Практическое занятие. Разучивание 2-3 комплексов утренней гимнастики (с предметами и без них). Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, использование средств личной гигиены на тренировках и соревнованиях, в походах. Основные приемы массажа.

5.3. Походная, соревновательная медицинская аптечка.

Состав аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, пополнение и транспортировка походной аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты (жидкие мази), смазки. Различия в принципе действия. Индивидуальная аптечка туриста.

5.4. Основные приемы первой медицинской помощи.

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытье рук, посуды.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами «рот в рот», «рот в нос»). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.

Практическое занятие. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

5.5. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества человек оказывающих помощь.

VI. Элементы школы выживания.

6.1. Факторы выживания. Понятие о «стрессорах выживания»: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх. Их характеристика.

6.2. Задачи выживания. Три важнейших задачи выживания.

6.3. Основы безопасности жизнедеятельности человека. Питание, водообеспечение. Обеззараживание воды. Добывание огня без спичек.

6.4. *Сигналы бедствия.* Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов «земля-воздух». Азбука Морзе.

6.5. *Ночлег.* Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки, скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

6.6. *Природная аптечка.* Виды лекарственных трав и способы их применения. Правила сбора лекарственных растений. Хранение.

VII. Основы водного и велосипедного видов туризма.

7.1. Специальное снаряжение водника.

Спасательный жилет, каска, весло, гидрокостюм, емкости непотопляемости. Их характеристика. Их применение.

7.2. Водный туризм.

Основные типы судов, применяемых в водном туризме: каяк, байдарка, катамаран. Их характеристика. Управление плавсредством на спокойной воде (озеро, река с медленным течением).

7.3. Велотуризм.

Основные технические характеристики и требования к велосипедам, применяемым в туризме. Управление горным велосипедом при движении по пересеченной местности. Триал.

7.4. Ремонт плавательных средств и велосипеда.

Возможные виды поломок и меры к их устранению. Особенности составления ремонтного набора для участия в соревнованиях по ПСР с учетом их направленности.

7.5. Хранение и транспортировка плавательных средств и велосипеда.

Правильность хранения и ухода за плавсредствами и велосипедами. Транспортировка плавсредств и велосипедов в транспорте (автобус, поезд)

7.6. *Транспортировка пострадавшего с использованием плавательных средств и велосипеда.*

Способы транспортировки пострадавшего с использованием плавсредств и велосипеда. Меры безопасности.

VIII. Физическая подготовка.

8.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения. Упражнения с предметами.

Элементы акробатики: кувырки, полушпагат, полет-кувырок вперед с места, «колесо», «рандат».

Плавание (освоение одного из способов).

8.2. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты. Туристские эстафеты.

8.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для занятий туризмом. Упражнения на развитие выносливости (общей, силовой, скоростной). Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на расслабление мышц.

Кроссовая подготовка, лыжная подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, в том числе по заболоченной дистанции от 5 до 15 км. Фартлек. Бег по песку, кочкам, бег в воде и на мелком месте.

IX. Основы краеведения.

Изучение истории своего района, города. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

Практические занятия. Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Встречи с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

Ожидаемые результаты по итогам 1 года обучения

Учащиеся должны:

знать:

виды туризма;

- правила прохождения этапов на туристских соревнованиях;
- правила техники безопасности во время занятий в помещении и на улице, во время проведения соревнований;

- понятие о личном и групповом снаряжении и требования к нему;

- туристские должности в походе;

- отличие топографической и спортивной карты;

- условные знаки спортивных карт;

- состав походной медицинской аптечки;

- туристские узлы, согласно их назначению;

- основные приемы оказания медицинской помощи;

- правила организации туристского быта.

уметь:

- соблюдать технику безопасности на занятиях и во время соревнований;

- подбирать снаряжение для соревнований и походов в зависимости от сезона, сложности соревнований, длительности похода и способа передвижения;

- передвигаться в походе в колонне, по пересеченной местности;

- преодолевать разнообразные несложные препятствия, применяя приемы страховки, соблюдая элементарные приемы страховки;

- правильно работать с компасом;

- ориентироваться по местным предметам;

- определять условные знаки по карте;

- оказывать первую помощь себе и другим при незначительных травмах;

- транспортировать пострадавшего, в том числе при преодолении искусственных и естественных препятствий;

- вязать основные узлы.

Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика на мест.	Форма аттестации
I	Введение. Вводное занятие.	2	2		
II	Специальная подготовка по туристскому многоборью ПСР	54	8	46	Прохождение дистанции соревнований
2.1	Узлы	6		6	Зачет
2.2	Правила соревнований по пешеходному туристскому многоборью	4	4		Участие в соревнованиях
2.3	Правила соревнований по ПСР	2	2		Участие в соревнованиях

2.4	Личное прохождение этапов	8		8	Участие в соревнованиях
2.5	Командное прохождение этапов	8		8	Участие в соревнованиях
2.6	Самонаведение этапов	8		8	Участие в соревнованиях
2.7	Судейство соревнований	8		8	Зачет по правилам
2.8	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Беседа
2.9	Транспортировка пострадавшего на этапах туристского многоборья ПСР	4		4	Выполнение практических заданий
2.10	Морально-волевая подготовка	2		2	Беседа
2.11	Тактическая подготовка	2		2	Выполнение практических заданий
III	Спортивное ориентирование и топография	24	8	16	Зачет по топографии
3.1	Разграфка и номенклатура топографических карт. Определение координат точек на карте.	4	2	2	Зачет
3.2	Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.	4	2	2	Презентация маршрута
3.3	Маршрутная глазомерная выемка. Кроки.	2		2	
3.4	Условные знаки спортивных карт	2	2		Топографический диктант
3.5	Техническая подготовка	2		2	Выполнение практических заданий
3.6	Тактическая подготовка и морально-волевая подготовка	2	2		Выполнение практических заданий
3.7	Соревнования по спортивному ориентированию	4		4	Участие в соревнованиях
3.8	Ориентирование в сложных условиях	2		2	Выполнение практических заданий
3.9	Ситуационные задачи	2		2	Зачет
IV	Туристский быт и походная туристская подготовка	20	10	10	Учебно-тренировочный поход
4.1	Подбор снаряжения для соревнований и походов.	4	2	2	Беседа
4.2	Подготовка к многодневным походам и соревнованиям по ПСР	4	2	2	Беседа
4.3	Питание в походе	4	2	2	Выполнение практических заданий
4.4	Добывание пищи в походе	2	2		Зачет
4.5	Добыча воды.	2	2		Зачет

4.6	Ремонт и уход за снаряжением.	4		4	Выполнение практических заданий
V	Основы первой медицинской помощи и гигиены	16	10	6	Выполнение тестовых и практических заданий
5.1	Походный травматизм. Заболевания в походе.	4	2	2	Беседа
5.2	Профилактика заболеваний. Гигиена туриста	2	2		Беседа
5.3	Походная, соревновательная медицинская аптечка.	2	2		Тестирование
5.4	Основные приемы первой медицинской помощи.	4	2	2	Выполнение практических заданий
5.5	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	Выполнение практических заданий
VI	Элементы школы выживания	18	8	10	Выполнение практических заданий
6.1	Факторы, обеспечивающие выживание	4	4		Презентация
6.2	Действия по выживанию. Определение местонахождения	4	2	2	
6.3	Определение времени	2		2	Зачет
6.4	Выбор пути следования	4	2	2	
6.5	Подача сигналов	2		2	Зачет
6.6	Организация ночлега	2		2	Выполнение практических заданий
VII	Основы лыжного туризма	30	8	22	Учебно-тренировочный поход
7.1	Особенности организации лыжного путешествия	4	4		Беседа
7.2	Снаряжение и уход за ним	4	2	2	Зачет
7.3	Организация движения	8		8	Тестирование
7.4	Техника движения	8		8	Тестирование
7.5	Транспортировка пострадавшего с помощью волокуш	6	2	4	Выполнение практических заданий
VIII	Основы водного и велосипедного видов туризма	22	6	16	Прохождение дистанции соревнований
8.1	Управление плавсредством	6	2	4	Выполнение практических заданий
8.2	Техника движения	6	2	4	Выполнение практических заданий

8.3	Аварии и их ликвидации	2	2	2	Тестирование
8.4	Техника движения на велосипеде	4		4	Выполнение практических заданий
8.5	Способы управления велосипедом	4		4	Выполнение практических заданий
IX	Физическая подготовка	24		24	Сдача нормативов
9.1	Общая физическая подготовка	8		8	Зачет
9.2	Спортивные игры. Эстафеты.	8		8	Тимбилдинг
9.3	Специальная физическая подготовка.	8		8	Зачет
X	Основы краеведения	6		6	Исторический квест
	Итого:	216	60	156	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

I. Введение. Вводное занятие.

Итоги летних походов и соревнований. Задачи и план работы объединения.

II. Специальная подготовка по туристскому многоборью ПСР.

2.1. Узлы, применяемые в туризме.

Практические занятия. Отработка навыков вязки узлов всех групп по назначению.

2.2. Правила соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

Правильность оформления заявки. Подача протестов. Классификация дистанций в пешеходном туристском многоборье (ПТМ).

2.3. Правила соревнований по ПСР.

Правильность оформления заявки. Подача протестов. Классификация дистанций в ПСР. Виды препятствий в ПСР. Допуск участников на соревнования. Возрастные группы.

2.4. Личное прохождение этапов.

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Вариативность исправления ошибок при прохождении этапов.

Практические занятия. Прохождение технических этапов: навесная переправа, параллельные веревки, переправа по бревну, спуск и подъем по склону, траверс склона, жерди, завал.

2.5. Командное прохождение этапов.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Прохождение связок этапов и коротких дистанций. Отработка этапов в связках.

Практические занятия. Отработка командных действий на отдельных этапах и связках этапов.

2.6. Самонаведение этапов.

Личные и командные действия при наведении этапов. Распределение обязанностей при наведении этапов. Личное и командное наведение этапов.

Практические занятия. Личное и командное самонаведение этапов.

2.7. Судейство соревнований.

Документация соревнований. Таблица штрафов. Судейство этапов туристского многоборья. «Руководство для судей ...».

2.8. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиена спортивной тренировки. Дневник самоконтроля.

2.9. Транспортировка пострадавшего.

Транспортировка пострадавшего на этапах спуск, подъем по склону, траверс склона, навесная переправа, параллельные веревки, жерди. Применение подручных средств для транспортировки пострадавшего.

2.10. Морально-волевая подготовка.

Саморегуляция спортсмена. Аутотренинг. Предстартовый настрой.

2.11. Тактическая подготовка.

Распределение обязанностей в команде во время соревнований. Тактика командного прохождения дистанций. Тактический выбор вариантов самонаведения этапов.

III. Спортивное ориентирование и топография.

3.1. Разграфка и номенклатура топографических карт. Определение координат точек на карте.

Разграфка и номенклатура топографических карт. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка). Определение координат точек на карте.

3.2. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.

Практические занятия. Прокладка и описание маршрута. Составление плана движения. Построение профиля маршрута. Копирование карт и схем. Способы и правила копирования карт. Копирование на кальку участка топографической карты. Защита карты от непогоды в походе.

3.3. Маршрутная глазомерная съемка. Кроки.

Глазомерная съемка местности. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах. Способы глазомерной съемки: полярный, прямой и обратной засечки, способ перпендикуляров, способ створов.

3.4. Условные знаки спортивных, топографических карт.

Практическое занятие. Зарисовка знаков спортивных и топографических карт.

3.5. Техническая подготовка.

Развитие специализированных восприятий ориентирования – чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности, факторы, влияющие на выбор пути движения.

Практические занятия. Отработка методов работы с картой на тренировочных занятиях, азимутальный ход; измерение расстояний на карте и местности. Способы взятия КП.

3.6. Тактическая подготовка.

Сбор информации о предстоящем соревновании. Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

3.7. Морально-волевая подготовка.

Подготовка к старту. Воспитание силы воли, смелости, находчивости через занятия ориентированием.

3.8. Соревнования по спортивному ориентированию.

Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

3.9. Ориентирование в сложных условиях.

Отрабатывание приемов ориентирования в условиях плохой видимости, ночью. Ориентирование на заболоченных участках. Действия в случае потери ориентации.

Практические занятия. Ориентирование с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Ориентирование по местным предметам. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды, по квартальным столбам в лесных просеках.

3.10. Ситуационные задачи.

Картосхемы. Задачи на развитие памяти, внимания, задачи на тактику прохождения дистанции.

IV. Туристский быт и походная туристская подготовка.

4.1. Подбор снаряжения для соревнований и походов в зависимости от различных условий (степени сложности, времени года, погодных условий).

4.2. Подготовка к многодневным походам и соревнованиям по поисково-спасательным работам.

Распределение должностей. Изучение района предполагаемого маршрута.

4.3. Питание в походе.

Составление раскладки. Учет энергетической ценности продуктов. Усвояемость продуктов. Калорийность.

4.4. Добывание пищи в походе.

Растительная пища: дикорастущие растения. Культивируемые растения. Пища животного происхождения.

Добывание рыбы: как ловить рыбу, где ловить, наживка. Импровизированные приспособления. Ловля рыбы руками. Ловля рыбы в замутненной воде. Ловля рыбы с помощью остроги. Ловля сеткой. Подледный лов.

Лягушки, моллюски, разнообразные рептилии. Птицы и млекопитающие.

Правила охоты. Время охоты. Обнаружение зверя. Следы зверей. Ловля зверей ловушками: силком, затяжкой, петлей, западня.

4.5. Добывание воды.

Водно-солевой режим. Опасности, связанные с употреблением непригодной для питья воды.

4.6. Ремонт и уход за снаряжением.

Практические занятия. Подготовка и ремонт снаряжения к походам и соревнованиям.

V. Основы первой медицинской помощи и гигиены.

5.1. Походный травматизм. Заболевания в походе.

Походный травматизм. Обстоятельства и ситуации, способствующие возникновению травм (падения, неосторожное обращение с огнем, режущими и колющими предметами и т. д.).

Заболевания в походе.

5.2. Профилактика заболеваний.

Гигиена туриста. Меры по профилактике характерных для пешеходного, водного, лыжного туризма, травм. Профилактика термических ожогов, ранений и т. д. Профилактика охлаждения от ветра, нападения животных, укусов ядовитых змей, отравлений грибами.

Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями.

Закаливание организма: воздухом, солнцем, водой. Правила гигиены туриста.

5.3. Походная и соревновательная медицинская аптечка.

Правила и порядок применения лекарственных препаратов, входящих в состав походной медицинской и соревновательной аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Порядок хранения и транспортировки препаратов.

5.4. Основные приемы по оказанию первой медицинской помощи.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищевого тракта. Основные приемы оказания помощи: при травмах области живота, повреждениях органов брюшной полости, органов малого таза.

Общая оценка состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Выход из шокового состояния. Правила наложения шин.

Первая помощь при поражении током; утопающему. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких: способом «рот в рот» и «рот в нос»). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего.

5.5. Приемы транспортировки пострадавшего.

Отработка различных способов транспортировки пострадавшего в зависимости от степени тяжести повреждения. Способы обездвиживания подручными средствами и правильного положения пострадавшего на носилках в зависимости от характера и места повреждения, состояния, количества человек, оказывающих помощь.

VI. Элементы школы выживания.

6.1. Факторы, обеспечивающие выживание.

Воля к жизни. Кратковременное выживание - основанное лишь на биологических законах самосохранения. Инструменты выживания.

6.2. Действия по выживанию. Определение местонахождения.

Действия по выживанию в одиночку, группой людей.

6.3. Определение времени. Способы определения направления на север: днем – по тени, ночью – с помощью луны и компаса.

6.4. Выбор пути следования.

Зависимость выбора пути следования от обстановки, метеорологических условий, характера местности. Движение по реке. Движение по побережью или вдоль берега. Преодоление густой растительности. Линии электропередач. Переход по снежным полям и леднику.

6.5. Подача сигналов.

Внутригрупповая азбука Морзе. Международная кодовая система. С помощью одинарного, двойного сигнального зеркала.

Практические занятия. Отработка подачи сигналов бедствия.

6.6. Организация ночлега.

Изготовление летних и зимних укрытий: с помощью рельефа, деревьев, в сугробах. Устройство игл, индивидуальных укрытий.

VII. Основы лыжного туризма.

7.1. Особенности организации лыжного путешествия.

Воздействие воздуха. Сопrotивляемость человека холоду. Опасности лыжного путешествия. Подготовка к походам. Наличие специфических особенностей района путешествия.

7.2. Снаряжение и уход за ним.

Льжи, специфика их подбора. Виды крепления (жесткие, полужесткие, лыжно-туристские). Лыжные мази и смолы. Накладывание мази.

Требования к одежде и обуви. Групповое снаряжение.

7.3. Организация движения.

Зависимость организации движения от характера местности, погодных условий, физического состояния и опыта участников. График движения.

7.4. Техника движения.

Движение по лесу. Выбор вариантов тропежа в зависимости от состояния снега. Выбор пути движения. Движение в безлесье. Пурга - основное препятствие. Движение через водоемы. Опасности, сопряженные с движением по льду. Преодоление ледяных мостов. Движение в горах. Лавинная опасность.

Расчет времени в пути. Специальные приспособления для преодоления крутых подъемов на лыжах: камус, оплетка, кошки. Подъемы и спуски группой.

7.5. Транспортировка пострадавшего с помощью волокуш.

Изготовление носилок, волокуш.

VIII. Основы водного и велосипедного видов туризма.

8.1. Управление плавсредством (байдаркой, каяком, катамараном, плотом) на спокойной воде (озеро, пруд), на реках с медленным и средним течением.

8.2. Техника движения.

Преодоление искусственных препятствий. Просмотр препятствия. Виды препятствий: рыболовный затон, капитальный мост, мост проселочной дороги, наплавные мосты, плотины, мельничные «чалки», шлюзы, паромные переправы, обносы и волок судов. Преодоление естественных препятствий. Мели. Корчи. Завалы деревьев.

8.3. Аварии и их ликвидация.

При перевороте судна на свободной воде; на пороге; при развороте судна и прижатии его течением к препятствию; в случае пробоины; при посадке судна на камень или сваю. Спасение тонущего человека.

8.4. Организация сплавов на плоту.

Типы плотов (деревянные и надувные).

8.5. Техника движения на велосипеде.

Движение по бетонированным и асфальтированным дорогам, дороге с булыжным покрытием, грейдерным дорогам, лесным дорогам, пешеходным тропам. Преодоление подъемов, спусков, поворотов, бродов, канав, глубоких колеи, корней деревьев.

Движение в горах, в темноте, в густом тумане.

8.6. Навыки управления велосипедом.

Практические занятия. Фигурное вождение, прохождение дистанции на велосипеде по сильно пересеченной местности. Преодоление искусственных и естественных препятствий на велосипеде.

IX. Физическая подготовка.

9.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами (прыгалками, гимнастическими палками, мячами). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

Элементы акробатики: кувырки, полушпагат, полет-кувырок вперед с места и разбега, «колесо», «рандат», стойки на голове, на руках, на лопатках.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольцо. Опорные и простые прыжки с настила и трамплина через «козла» и «коня».

Плавание (способы спасения утопающего, транспортировка утопающего).

9.2. Эстафеты. Спортивные игры.

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

9.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Упражнения на развитие выносливости (силовой, скоростной, специальной). Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на расслабление мышц.

Кроссовая подготовка, лыжная подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, в том числе по заболоченной дистанции от 1 до 12 км. Бег в гору.

X. Основы краеведения.

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

Обобщение краеведческого материала, собранного в походах.

Практические занятия. Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествие в данном районе. Установление связи с местными организациями и

учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решение вопросов снабжения продуктами, организация подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Ожидаемые результаты по итогам 2 года обучения

Учащиеся должны:

знать:

- варианты тропежа, правила движения в лесу, безлесье, через водоемы;
- виды препятствий на воде и способы их преодоления;
- действия по выживанию в одиночку, группой людей; как определить свое местонахождение;
- назначение и дозировку медицинских препаратов походной медицинской аптечки;
- особенности и опасности лыжного путешествия, необходимое снаряжение;
- профилактику травматизма и заболеваний; правила гигиены туриста;
- симптомы ран и признаки переломов, повреждений конечностей, правила оказания помощи при переломах костей, травмах головы и туловища;
- типы плотов; правила размещения экипажа на плоту;

уметь:

- составлять план степенных и категорийных походов; изучать район предстоящего похода и разрабатывать маршруты;
- снаряжаться для категорийного похода в зависимости от сезона, уходу и ремонту снаряжения;
- работать с документами соревнований по туристскому многоборью, поисково-спасательным работам;
- самостоятельно наводить этапы туристского многоборья;
- действовать в аварийных и экстремальных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- оказывать первую медицинскую помощь, применять медицинские препараты;
- передвигаться на лыжах по среднепересеченной местности с преодолением естественных препятствий и этапов туристского многоборья;
- управлять плавательным средством (байдаркой, каяком, катамараном) на реках с медленным течением;
- ликвидировать аварии на воде;
- изготавливать надувные и деревянные плоты;
- передвигаться на велосипеде по сильно пересеченной местности;
- использовать приемы аутотренинга;
- составлять дневник тренировок;
- следовать основам гигиены туриста.

Учебный план 3-го года обучения

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика на мест.	Форма аттестации/ контроля
I	Введение. Вводное занятие.	2	2		
II	Специальная подготовка по туристскому многоборью ПСР	46	12	34	Участие в судействе соревнований
2.1	Правила соревнований по пешеходному туристскому многоборью	8	2	6	Судейство соревнований
2.2	Правила соревнований по ПСР	8	2	6	Судейство

					соревнований
2.3	Личное прохождение этапов. Прохождение этапов в связках	8	2	6	Участие в соревнованиях
2.4	Командное прохождение этапов	8	2	6	Участие в соревнованиях
2.5	Транспортировка пострадавшего на этапах туристского многоборья, ПСР	6	2	4	Участие в соревнованиях
2.6	Судейство соревнований	4		4	Судейство соревнований
2.7	Решение ситуационных задач	2		2	Зачет
2.8	Тактическая подготовка	2	2		Беседа
III	Спортивное ориентирование и топография	16	6	10	Выполнение практических заданий
3.1	Топография	6	2	4	Тестирование
3.2	Техническая подготовка	6	2	4	Выполнение практических заданий
3.3.	Тактическая подготовка	4	2	2	Выполнение практических заданий
IV	Туристский быт и походная туристская подготовка	36	4	32	Выполнение практических заданий
4.1	Подготовка к многодневным походам и соревнованиям по ПСР	14		14	Выполнение практических заданий
4.2	Добывание воды и пищи в походе	14	2	12	Зачет
4.3	Составление отчета о походе	8	2	6	Представление отчета
V	Основы первой медицинской помощи и гигиены	16	6	10	Выполнение практических заданий
5.1	Порядок и правила применения лекарственных препаратов.	6	2	4	Тестирование
5.2	Врачебный контроль. Самоконтроль.	4	2	2	Беседа
5.3	Основные приемы по оказанию медицинской помощи.	6	2	4	Выполнение практических заданий
VI	Элементы школы выживания	30	10	20	Выполнение практических заданий
6.1	Действия по выживанию.	10	4	6	Круглый стол
6.2	Определение местонахождения и времени	8	2	6	Выполнение практических заданий
6.3	Организация ночлега	12	4	8	Выполнение практических заданий
VII	Основы лыжного туризма	12	6	6	Учебно-тренировочный

					поход
7.1	Снаряжение.	4	2	2	Выполнение практических заданий
7.2	Техника движения	4	2	2	Выполнение практических заданий
7.3	Транспортировка пострадавшего.	4	2	2	Выполнение практических заданий
VIII	Основы водного и велосипедного видов туризма	18	6	12	Прохождение дистанции соревнований
8.1	Управление плавсредством	4	2	2	Выполнение практических заданий
8.2	Преодоление препятствий	4		4	Беседа
8.3	Аварии и их ликвидации	2		2	Беседа
8.4	Организация сплавов на плоту	2	2		Беседа
8.5	Передвижения на велосипеде	4	2	2	Выполнение практических заданий
8.6	Транспортировка пострадавшего	2		2	Выполнение практических заданий
IX	Техника горного туризма	28	6	22	Выполнение нормативов
9.1.	Снаряжения	6	2	4	Зачет
9.2.	Техника передвижения	4		4	Беседа
9.3.	Этапы техники горного туристского многоборья	18	4	14	Выполнение практических заданий
XI	Краеведческая работа	12	2	10	Защита исследовательской работы
	Итого:	216	60	156	

Содержание учебного плана 3-го года обучения

I. Введение. Вводное занятие.

Итоги летних походов и соревнований. Задачи и план работы объединения 3-го года обучения. Требования к воспитанникам 3-го года обучения.

II. Специальная подготовка по туристскому многоборью ПСР.

2.1. Правила соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

Практические занятия. Оформление документации соревнований (положение, условия, заявки). Написание протестов. Расчет класса дистанции. Тестирование по знанию правил.

2.2. Правила соревнований по ПСР.

Практические занятия. Оформление документации соревнований (положение, условия, заявки). Написание протестов. Расчет класса дистанции. Тестирование по знанию правил.

2.3. Личное прохождение этапов.

Практические занятия. Прохождение этапов лично и в связках. Наведение этапов лично и в связках.

2.4. Командное прохождение этапов.

Практические занятия. Отработка прохождения этапов и связок этапов командой. Самонаведение этапов и связок этапов командой.

2.5. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Транспортировка пострадавшего на этапах туристского многоборья: спуск, подъем по склону, траверс склона, навесная переправа, переправа по веревке с перилами, жерди.

2.6. Судейство соревнований.

Судейство этапов туристского многоборья. Изучение «Методических рекомендаций для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туристскому многоборью» (далее «руководство...»).

2.7. Тактическая подготовка

Тактика прохождения этапов туристского многоборья. Тактика командного прохождения дистанций. Тактический выбор вариантов самонаведения этапов.

2.8. Решение ситуационных задач

III. Спортивное ориентирование и топография.

3.1. Топография.

Практические занятия. Определение точек координат на карте, измерение маршрута движения по картам разных масштабов; копирование картосхем, копирование на кальку топографической карты; способы глазомерной съемки. Составление схемы препятствия на местности.

3.2. Техническая подготовка.

Практические занятия. Выбор оптимального пути движения, азимутальный ход, движение «по памяти», прохождение дистанции заданного, маркированного маршрутов, по выбору; заход и уход с КП.

3.3. Тактическая подготовка.

Практические занятия. Тактика движения по дистанции в зависимости от вида и уровня ее сложности. Решение ситуационных задач.

IV. Туристский быт и походная туристская подготовка.

4.1. Подготовка к многодневным походам и соревнованиям по ПСР.

Практические занятия. Подбор снаряжения, составление сметы, распределение должностей и обязанностей; изучение района путешествия; составление раскладки, составление тактического плана похода.

4.2. Составление отчета о походе.

Практические занятия. Разбор походов; Оформление отчета о походе.

4.3. Добывание воды и пищи в походе.

Практические занятия. Определение следов птиц, животных. Изготовление приспособлений для ловли рыбы и охоты на животных и птиц. Приготовление пищи на огне и горелках. Добывание и обеззараживание воды.

V. Основы медицинской помощи.

5.1. Порядок и правила применения лекарственных препаратов.

Применение лекарственных препаратов, входящих в состав аптечки. Совместимость препаратов. Назначение и дозировка препаратов, противопоказания к их применению. Новейшие фармакологические препараты. Порядок хранения и транспортировки препаратов.

5.2. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Принципы восстановительной терапии. Меры предупреждения утомления. Массаж. Ведение дневника самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

5.3. Основные приемы по оказанию медицинской помощи.

Практические занятия. Симптомы ран и их обработка. Остановка кровотечения. Оказание помощи при вывихах суставов, растяжении связок, закрытых и открытых переломах. Наложение шин. Отработка приемов и способов проведения искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.

VI. Элементы школы выживания.

6.1. Действия по выживанию.

Практические занятия. Решение ситуационных задач по действиям при выживании в условиях автономного существования. Подача сигналов бедствия, выбор пути следования.

6.2. Определение местонахождения и времени.

Практические занятия. Определение сторон света по солнцу, луне, звездам, местным признакам, с помощью часов. Ориентирование в сложных погодных условиях, в тумане, метель. Определение времени.

6.3. Организация ночлега.

Практические занятия. Изготовление летних и зимних укрытий, в том числе индивидуальных. Добывание огня без спичек.

VII. Основы лыжного туризма.

7.1. Снаряжение.

Подготовка лыж. Накладывание мазей и смол. Хранение и транспортировка. Подбор палок.

7.2. Техника движения.

Движение через водоемы по тонкому льду. Преодоление ледяных и снежных мостов. Спуски и подъемы на лыжах. Этапы лыжного туристского многоборья.

7.3. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Изготовление волокуш, транспортировка пострадавшего на этапах лыжного туристского многоборья.

VIII. Основы водного и велосипедного видов туризма.

8.1. Управление плавсредством.

Управление плавсредствами – байдаркой, каяком, катамараном, лодкой на реках с медленным течением.

Практические занятия. Прохождение дистанции техники водного туризма.

8.2. Преодоление препятствий.

Естественные препятствия: мели, корчи, завалы деревьев. Искусственные препятствия: мосты, плотины, затоны. Обносы и волок судов.

Практические занятия. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

8.3. Аварии и их ликвидация.

Практические занятия. Отработка действий при перевороте судна на свободной воде, при перевороте судна на пороге, при развороте судна и прижатии его течением к препятствию; в случае пробойны; при посадке судна на камень или сваю. Спасение тонущего человека.

8.4. Организация сплавов на плоту.

Практические занятия. Изготовление надувных и деревянных плотов. Управление плотом на реках с медленным и средним течением.

8.5. Передвижение на велосипеде.

Практические занятия. Фигурное вождение, прохождение дистанции триала. Ремонт велосипеда.

8.6. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Транспортировка пострадавшего на велосипеде и плавательных средствах.

IX. Техника горного туризма.

9.1. Снаряжение.

Закладные элементы, альпеншток, «кошки», ледовый и скальный инструмент; его предназначение и работа с ним.

9.2. Техника передвижения.

Передвижение по крутым травянистым и земляным склонам. Передвижение по снежным склонам различной крутизны, по льду и скалам. Переправа через горные реки.

9.3. Этапы техники горного туристского многоборья.

Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практические занятия. Отработка этапов техники горного туризма.

X. Физическая подготовка.

10.1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (прыгалками, гимнастическими палками, набивными мячами) и без предметов.

Комплексы акробатических упражнений.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности до 10 км в среднем темпе. Прыжки, лыжный спорт. Гимнастические упражнения на снарядах.

Прикладное плавание.

10.2. Эстафеты. Спортивные игры.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры.

10.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости (силовой, скоростной, специальной). Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития силы, гибкости.

Кроссовая подготовка.

Фартлек. Переменный бег и интервальный на отрезках от 200 м до 1 км. Бег средней интенсивности по пересеченной местности от 4 до 12 км. Бег в гору. Скалолазание.

XI. Краеведческая работа.

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение различных работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения. Обобщение материала.

Ожидаемые результаты по итогам 3 года обучения

Учащиеся должны:

знать:

- документацию соревнований, разделы «Методических рекомендаций для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туристскому многоборью»;
- тактику прохождения соревновательных дистанций;

- технику передвижения по крутым травянистым и земляным, по снежным склонам, по ледовому и скальному рельефу.

уметь:

- разрабатывать и подготавливать планы категорийных походов;
- подготавливать снаряжение для категорийных походов;
- организовывать, в случае необходимости, и руководить поисково-спасательными работами;
- судить этапы туристского многоборья;
- самостоятельно наводить этапы туристского многоборья (пешеходного, горного, лыжного);
- определять координаты точек на карте, копировать карты и схемы, применять способы глазомерной съемки местности, выполнять подробный чертеж местности;
- осуществлять поисково-спасательные работы силами группы;
- действовать в аварийных и экстремальных ситуациях похода с соблюдением мер безопасности;
- оказывать первую медицинскую помощь, применять медицинские препараты;
- транспортировать пострадавшего с различными способами;
- использовать различные виды страховки и само страховки;
- составлять и выполнять комплексы физических упражнений.

Ожидаемые результаты образовательной деятельности

В результате освоения программы учащиеся должны:

знать:

- виды туризма и его возможности для здорового образа жизни;
- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по различным видам туризма; регламенты по проведению соревнований по технике пешеходного, лыжного туризма и на маршрутах;
- распространенные опасные и чрезвычайные ситуации природного характера;
- технику преодоления естественных препятствий;
- правила организации туристского быта;
- условия рационального природопользования;

уметь:

- применять полученные знания, умения и навыки в ходе категорийных походов и квалификационных соревнований разного уровня;
- читать карту, ориентироваться по карте, производить вычисления по карте, пользоваться масштабом;
- сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих условиях;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- планировать, организовывать и проводить туристские походы;
- грамотно пользоваться туристским снаряжением, использовать технические средства и инвентарь;
- передвигаться по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням;
- судить на соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма среди школьников.

Личностные результаты. В процессе обучения у школьников воспитывается целеустремленность, ответственность, складывается устойчивая мотивация к общественно-полезной деятельности, стремление принести окружающим людям пользу, приобретаются те личностные качества, которые позволяют сказать «нет» асоциальным явлениям, имеющим место в жизни современной молодежи.

Ожидаемым результатом является стремление учащегося к самообразованию, установление осознанного сотрудничества в коллективе с целью достижения общей цели, чувство ответственности по отношению к своему здоровью.

Оценка результативности

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний, определения интересов ребенка, его характера и творческих способностей. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз год) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики, тестирования учащихся с целью контроля над влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей учащихся, мониторинга качества усвоения программы. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке лично ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого учащегося.

После изучения тем курса проводится текущий контроль степени освоения учащимися пройденного материала в форме беседы, опроса (письменного или устного),

тестирования, решения проблемных задач, а также учащиеся выполняют определенные зачетные задания (преимущественно в форме соревнований) по данной теме для контроля уровня знаний и умений и их закрепления.

После завершения изучения всех тем учебного года учащиеся проходят промежуточную аттестацию, включающую в себя теоретический и практический этапы. Теоретический этап состоит из контрольных заданий (тесты, задания, анкетирование, опрос) – оценивается уровень общей работоспособности и специальной подготовки учащихся, что позволяет корректировать план работы на следующий учебный год. Практический этап состоит из выполнения индивидуально или с группой на практике определенных заданий и сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке, участие в выездных мероприятиях (соревнования разного уровня, профильные смены, полевые выходы и военно-полевые сборы, походы выходного дня, категорийные походы).

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные полевые мероприятия, являющиеся для учащихся своеобразным экзаменом на моральные качества, человеческие достоинства, самостоятельность, выносливость, физическую подготовку, овладение туристскими навыками и умениями.

Педагогом отслеживаются результаты индивидуального роста учащихся, а также состояние их здоровья. Все достигнутые детьми результаты отражаются в их портфолио, фиксируются в квалификационной книжке спортсмена разрядника.

Уровни оценки знаний, умений и навыков по программе.

1. Высокий уровень.

Задание выполнено без ошибок. Задание выполнялось учащимися (группой) самостоятельно. Завязывает все заданные туристические узлы, знает их название. Выполняет нормативы по СФП на высокий уровень (не менее 90%).

2. Средний уровень.

Задание выполнено с ошибками (до 50%). Задание выполнялось учащимися (группой) самостоятельно. Завязывает 50% и более заданных туристических узлов, знает их название. Выполняет нормативы по СФП на средний уровень (не менее 80%).

3. Низкий уровень.

Задание выполнено с ошибками (более 50). Задание выполнялось учащимися (группой) с помощью педагога. Завязывает менее 50% заданных туристических узлов, не знает их название. Выполняет нормативы по СФП на низкий уровень (более 50%).

Промежуточная аттестация по итогам 1 года обучения

1. Теоретический этап.

1.1. Тестовые задания по итогам 1-го года обучения.

2. Практический этап.

2.1. Завязать 4 туристских узла, назвать их.

2.2. Участие в выездных мероприятиях.

2.3. Сдача нормативов.

№	Нормативы	н.у.	с.у.	в.у.
1.	Прыжок в длину с места (см)	110	125	140
2.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	50	60	70
3.	Челночный бег 3 x 10	8.2	8.0	7.8
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	24	26	28
5.	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	3	5	7
6.	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	2.	4	6
7.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	1/1	2/2	4/4

Промежуточная аттестация по итогам 2 года обучения

1. Теоретический этап.
 - 1.1. Тестовые задания по итогам обучения
 - 1.2. Решить карточку по топографии.
2. Практический этап.
 - 2.1. Завязать 6 туристских узлов, назвать их.
 - 2.2. Участие в выездных мероприятиях.
 - 2.3. Сдача нормативов.

№	Нормативы	н.у.	с.у.	в.у.
1.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	150
2.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	60	70	80
3.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	8.2	8.0	7.8
4.	Челночный бег 3 x 10	26	28	30
5.	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	4	6	8
6.	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	4	6	8
7.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	2/2	4/4	6/6

Промежуточная аттестация по итогам 3 года обучения

1. Теоретический этап.
 - 1.1. Тестовые задания по итогам 1-го года обучения.
 - 1.2. Решить карточку по топографии.
 - 1.3. Решить карточку по топонимике.
2. Практический этап.
 - 2.1. Завязать 10 туристских узлов, назвать их.
 - 2.2. Участие в выездных мероприятиях.
 - 2.3. Сдача нормативов.

№	Нормативы	н.у.	с.у.	в.у.
1.	Прыжок в длину с места (см)	135	145	155
2.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	90	100
3.	Челночный бег 3 x 10	7.8	7.6	7.4
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	30	33
5.	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	5	7	9
6.	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	5	7	9
7.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	3/3	5/5	7/7

Сводная диагностическая карта группа № _____ год обучения _____

Дата проведения: « ___ » _____ 20__ г.

№	Фамилия, имя учащегося	Теоретический этап			Практический этап		Участие в выездных мероприятиях	Уровень
		1	2	3	1	2		
1.								
2.								

Результаты по группе:

в.у. - ___ человек

с.у. - ___ человек

н.у. - ___ человек

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо иметь:

- аудиторию для теоретических занятий;
- спортзал для практических занятий, территорию, приспособленную для занятий на местности (возможно наличие парковой зоны и т.п.);
- материально-техническое обеспечение (туристское снаряжение и оборудование, средства индивидуальной защиты и пр.);
- методическое обеспечение;
- кадровое обеспечение.

Для наиболее полного осуществления поставленных в программе задач налажено социальное партнерство с образовательными и общественными организациями: КГБУДО «Алтайский краевой центр детско-юношеского туризма и краеведения», КГБУ «Краевой дворец молодежи», АКОО «Ассоциация детского и молодежного туризма». КГБУ ДО "Детский оздоровительно-образовательный центр "Алтай"

Материально-техническое обеспечение

При работе по данной программе используется материально-техническая база МБУДО «Память» Пост №1 г.Барнаула»: автотранспорт, туристское, специальное снаряжение, оргтехника и т.д.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря (на 12 человек)

1. Компас жидкостный для ориентирования	12 шт.
2. Курвиметр	2 шт.
3. Лыжи	12 пар.
4. Лыжные палки	12 пар.
5. Лыжные ботинки	12 пар.
6. Мази лыжные	12 шт.
7. Планшеты для зимнего ориентирования	12шт.
8. Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
9. Компостеры для отметки прохождения КП	10 шт.
10. Секундомер электронный	2 шт.
11. Электромегафон	1 шт.
12. Радиостанции портативные	3 шт.
13. Костровое оборудование	1 шт.
14. Каны (котлы) туристские	2 компл.
15. Спальники	12 шт.
16. Палатки туристские походные	5 шт.
17. Коврики	12 шт.
18. Рюкзаки	12 шт.
19. Топор походный	2 шт.
20. Тент	2 шт.
21. Ремонтный набор	1 шт.
22. Учебные видеокассеты	компл.
23. Веревка основная (50 м)	4 шт.
24. Веревка основная(40 м)	6 шт.
25. Веревка основная (25 м)	4 шт.
26. Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
27. Петли прусика (веревка 6 мм)	12 шт.

28. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	12 шт.
29. Рукавицы для страховки и сопровождения	12 пар.
30. Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.
31. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	12 шт.
32. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	30 шт.
33. Альпеншток	8 шт.
34. Блоки и полиспаст	4 шт.
35. Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)	3 шт.
36. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	8 шт.
37. Жумар (только для 4-го и 5-го годов обучения)	2 шт.
38. Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
39. Накидка от дождя	12шт.

Рекомендуемый список личного снаряжения

1. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
2. Обувь спортивная.
3. Сапоги резиновые.
4. Фляжка или емкость для питьевой воды (0,5 – 1 л).
5. Головной убор легкий.
6. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
7. Спортивный тренировочный костюм.
8. Свитер шерстяной.
9. Брюки теплые.
10. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
11. Блокнот и ручка.
12. Мазь от кровососущих насекомых.
13. Варежки.
14. Лыжная шапочка.
15. Перчатки рабочие.
16. Верхонки (для соревнований).
17. Носки шерстяные.
18. Носки х/б.
19. Сидушка походная.

Методическое обеспечение

Стандартный методический комплекс, используемый в процессе реализации настоящей программы, включает в себя: нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности учащихся, наглядные пособия, учебные карты, учебные фильмы, контрольные и творческие задания по основным темам, тестовый материал для проверки знаний, регламенты проведения различных соревнований, специальную и методическую литературу, электронную библиотеку отчетов о спортивных путешествиях и экспедициях, видеотеку фильмов о путешествиях и экспедициях.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе должен обладать следующей квалификацией:

- инструктор детско-юношеского туризма;
- опыт туристских походов не ниже 1 категории сложности;
- опыт организации туристско-спортивных массовых мероприятий не ниже городского уровня.

Методические материалы

При определении педагогической целесообразности в основу программы были положены следующие концепции и подходы: концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг., концепция содержания образования (Краевский В.В., Лернер И.Я.), совокупность идей о дополнительном образовании детей как средстве творческого развития (Березина В.А.), концепция развития школьников в личностно-ориентированном учебно-воспитательном процессе (Н.Ю. Синягина), совокупность идей о единстве учебной и внеучебной деятельности в подготовке детей по безопасному поведению в природной среде (А.Г. Маслов), совокупность идей о развитии дополнительного образования в России (А.В. Егорова).

Педагогические принципы и условия, обеспечивающие реализацию программы:

Принцип активности и деятельности. Предлагаются преимущественно активные формы освоения учебного материала, преобладание практических занятий над теоретическими, самостоятельность выполнения определенных заданий. Ориентация на максимальное развитие навыков туристской подготовки, стимулирование желания и потребности к занятию туризмом как видом спорта.

Принцип систематичности и последовательности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок (постепенное наращивание сложности).

Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, проведения походов, практических занятий на местности, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

Принцип доступности. Предполагает адаптацию способа изложения, объема, количества терминов и понятий, подбор заданий соответственно полу, возрастным особенностям, физическому развитию и индивидуальным особенностям обучающихся. Основной понятийный материал представлен в форме дидактических схем, пошагового алгоритма осуществления тех или иных действий.

Принцип прочности. Приобретенные знания, умения и навыки учащихся закрепляются многократным повторением в практической деятельности. Для этого необходимо их обязательное участие в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.

Принцип связи теории с практикой и жизнью. После теории следует обязательное закрепление материала, в том числе с использованием интерактивных форм (ролевых игр, дискуссий и т.п.). Основной программный материал находит применение в обыденной жизни, как на любых выездах на природу, так и на различных соревнованиях. Проверка на практике полученных знаний и умений происходит на выездных сборах, соревнованиях и полевых выходах в лес.

Принцип вариативности. Подбор учебных упражнений и заданий в соответствии со степенью их предварительной подготовленности к освоению материала курса. Предоставление учащимся возможности для оптимального самовыражения через осуществление права выбора решения проблемных ситуаций.

Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Список литературы

Литература для педагога

1. Бочаров Е. А., Бочарова Н. И. «Юные спасатели» программно-методическое пособие для системы дополнительного образования детей - Орел, 2002
2. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников - М., ЦРИБ «Турист», 1979
3. Волович В. Г. Академия выживания - М., «Толк», «Техноплюс», 1996
4. Гостюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания - М., «Знание», 1985
5. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера - М., ФиС, 1981
6. Драчев П. Н., Копеда С. И. Выживание (Survival) - Минск, «Лазуран», 1996
7. Дрогов И. А., Юные туристы-спасатели – М., ЦДЮТиК, 2004
8. Захаров П. П. Инструктору альпинизма - М., ФиС - 1988, 2-е дополненное издание.
9. Ильичев Ю. А. Зимняя аварийная ситуация - М., «Дорога» Московского городского туристского клуба, 1991
10. Калихмин А. Д., Колченков М. Ю. Спортивные походы на плотах - М., 1993
11. Квадригин Ф. На байдарке - пер. с укр. - М., 1985
12. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста - М., Профиздат, 1986
13. Коротков И. М. Подвижные игры детей - М., 1987
14. Кропф Я. Организация спасательных работ в горах - М., 1974
15. Лукьянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий - М., 1998
16. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах - М., ФиС, 1973
17. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» - М., 2000
18. Мухин Н. П. Авторская образовательная программа обучения учащихся учреждений дополнительного образования Республики Татарстан по профилю «Юный спасатель» - Казань, 1997
19. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методические рекомендации) - ЦРИБ «Турист», 1981
20. Переправа вброд через преграды. Методические рекомендации - М., «Туризм», 1984
21. Полиевский С. А., Гук Е. П. Физкультура и закаливание в семье - М., 1984
22. Правила соревнований по туристскому многоборью - утв. Советом ТССР и Федерации туризма 16.11.2001 г.
23. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания - М. ФиС, 1972
24. Теплоухов В. В. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму - 12.02.2000
25. Усов А. С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению – Спб.: творческий центр Геос, 1999
26. Фесенко Б. А. Книга молодого ориентировщика – М., 1990
27. Фомина Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания – М., ФиС, 1972
28. Чистякова М. И. Психогимнастика – М., 1990
29. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма (методические рекомендации – Как не стать жертвой несчастного случая) – РИБ Турист, 1993

Литература для учащихся

1. Абалаков В. Основы альпинизма - М., ФиС, 1985

2. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: 2004
3. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 1998
4. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
5. Бринк И. Ю., Бондарец М. П. Ателье туриста - М., 1990
6. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. – М.: АСТ, 2000
7. Власов А. А. Турист. Библиотека туриста - М., ФиС, 1974
8. Воспитание бережного отношения к природе в экскурсиях. (Методические рекомендации) М: ЦРИБ Турист, 1976
9. Гацунаев Н.К. Географы и путешественники. - М., 2001
10. Голов В. П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973
11. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. - М.: Армада-пресс, 2001
12. Губаненков С. М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков - СПб, Петрополис, 2007
13. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. - М., ЦДЮТУР, 1999.
14. Замятин Л. М. Скалолазы: спорт и профессия - Лениздат, 1982
15. Замятин Л.М. Пик Белецкого. - Л., "Лениздат", 1987
16. Захаров П. П. Инструктор альпинизма. - М.: 2001
17. Ильин А. Первые действия в экстремальных ситуациях. - М.: ЭКСМО, 2003
18. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. -2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000
19. Истомина П.Н. Педагогические основы самодеятельного туризма. - М.: ИПК РТЭО, 1987
20. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М.. Детская литература, 1975
21. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТИК МО Р, 2002
22. Краткий справочник туриста. – М., Профиздат., 1985
23. Кротов А. Практика вольных путешествий. - М.: ГЕО-МТ, 2002
24. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М, 1997
25. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov.- М., ЦДЮТУР России, 1997
26. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972
27. Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980
28. Некляев С. Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. - М.: Владос, 2004
29. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ Турист, 1983
30. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учреждений. 10 кл. (Смирнов А. Т. и др.) - М., 1999
31. Походная туристская игротка. - ЦДЮТ РФ: 1994
32. Репин Ю. В., Шабунин Р. А., Середа В. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях - Алма-Аты, 1994
33. Условные знаки спортивных карт СССР (для летних соревнований) – Профиздат, 1988
34. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972