



КОМИТЕТ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

618419, г. Березники, Пермский край, проезд Большевикский, 7

тел. 226980, тел/факс 276083

ОБСУЖДЕНО

Методическим советом ДДЮТЭ

Протокол № 2

от 24 ноября 20 16 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор ДДЮТЭ

Е.И. Лузина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

Возраст обучающихся 11 – 14 лет

Срок обучения 2 года

Комелькова

Людмила Валерьевна

педагог дополнительного
образования,

учитель физической культуры

I квалификационной категории

Березники, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Юные туристы" модифицированная, имеет туристско-краеведческую направленность.

Данная программа разработана на базе типовых Программ, подготовленных Центром детско-юношеского туризма Минобразования России, утверждённых Исполкомом международного туристско-спортивного союза и рекомендованных для использования в системе дополнительного образования:

- "Юные туристы-краеведы" – (автор Смирнов Д.В., судья республиканской категории по туризму, кандидат педагогических наук);
- "Юные судьи туристских соревнований"- (автор Константинов Ю.С., судья всесоюзной категории по туризму, кандидат педагогических наук, Заслуженный учитель Российской Федерации)

Правильно организованное и хорошо проведённое туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу.

Природа всегда давала человеку психическое и физическое здоровье. Совершая туристские путешествия, юные туристы должны быть всесторонне подготовлены: быть физически развиты, психологически подготовлены для действий в условиях похода, владеть основами техники туризма, иметь топографические знания, уметь ориентироваться на местности, освоить туристские навыки по организации бивака, быть готовыми к ночлегу и приготовлению пищи в полевых условиях и т. п.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Заниматься могут все желающие, начиная с 9 лет. Обязательным условием для обучающихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям активными формами туризма.

Цель программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий активным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной, и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;

- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Условия реализации программы

Время, отведённое на обучение, составляет 108 и 144 часов в год, из расчета соответственно 3 и 4 часа в неделю; практические занятия составляют большую часть программы.

Состав группы - 15 человек. При наборе обучающихся первого 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.

Программой предусмотрено проведение индивидуальных, групповых занятий и занятий по подгруппам. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста подготовленности занимающихся и усложнения стоящих задач следует уделять большее внимания на занятиях по подгруппам (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

Режим работы объединения строится в соответствии с учебно-тематическим и календарным планами.

Формы занятий и методы обучения

Для освоения программы используются теоретические и практические занятия: традиционное занятие в аудитории, практические занятия на местности, учебные соревнования. Практические занятия проводятся в спортивном зале и на улице (на школьном стадионе, природном полигоне). Практикуются выезд за город, на местность. Теоретические занятия проводятся, как правило, в виде беседы. Учащимся предлагается домашняя работа на самостоятельную подготовку и расчет маршрута, составление меню-раскладки продуктов и т. п.

Методы обучения

Словесный - беседа, рассказ, лекция, устное изложение материала.

Наглядный - схемы, плакаты, образцы, показ.

Практический - тренинг, выполнение практической работы.

Прогнозируемый результат

Освоив программу, обучающиеся

должны знать:

- правила и нормы поведения юных туристов
- основные требования к месту привала и бивака
- меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров
- меры безопасности при организации подъемов и спусков
- порядок подготовки к походу
- принципы составления меню и списка продуктов
- правила движения на маршруте
- условные знаки различия спортивных и топографических карт
- понятия ориентирования
- медицинскую аптечку
- правила оказания доврачебной помощи
- значение физической подготовки;

должны уметь:

- составить перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня
- укладывать рюкзак
- ухаживать за снаряжением
- одевать ИСС
- работать с карабинами, жумарами и ФСУ
- проходить дистанции 1 класса
- выбрать место для привала, бивака
- развести костер, заготовить дрова
- составлять план-график похода
- составлять меню, раскладку продуктов
- приготовить на костре каши, супы
- вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник
- читать и изображать топографические знаки
- двигаться по азимуту с компасом и картой
- измерять расстояние по карте
- обеззараживать воду
- выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %
- управлять средствами сплава

получат развитие такие качества личности как:

- целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

будут совершенствоваться

- коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время.

Основной результат заключается в выполнении нормативов значков "Юный турист" и участие в туристских походах.

Виды и формы контроля

- Контроль состояния здоровья. Входное врачебное тестирование и диагностика. Врачебный контроль и самоконтроль туриста. Осуществление врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.
- Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма. Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги, тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств.
- Контроль уровня психической работоспособности. Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.
- Анализ деятельности и результатов соревнований.
- Текущая психолого-педагогическая диагностика и тестирование. Цель выступления. Результат. Время и анализ действий победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Работа над исправлением ошибок.

Контроль позволяет выявить уровень освоения учащимися программы и дать рекомендации для дополнительных занятий учащимся, слабо усвоившим материал. Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в организацию учебного процесса.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение 9 месяцев учебного года. Вместе с этим, педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время на организацию учебно-тренировочных походов.

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

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, поло-возрастного, морально-волевого и функционального развития.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения. В связи со спецификой работы туристского объединения время, подлежащее оплате за проведение

практических занятий на местности, экскурсий в своём населённом пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия – 8 часов.

После каждого года обучения за сеткой учебных часов планируется проведение зачётного многодневного туристского мероприятия – соревнования по спортивному туризму, слета, похода, сборов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН. 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	1	1	-
2	Значение туризма. Воспитательная роль туризма	1	1	-
3	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	1	1	-
4	Личное снаряжение туриста	2	1	1
5	Групповое снаряжение туриста	2	1	1
6	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	6	2	4
7	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	6	2	4
8	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно туристический маршрут (КТМ)»	6	2	4
9	Туристские слеты и соревнования	10	-	10
	Ориентирование на местности			
10	Виды ориентирования, правила соревнований	1	1	-
11	Топографическая подготовка	4	1	3
12	Техника ориентирования	4	1	3
13	Тактика ориентирования	4	1	3
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
14	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию, в походе	2	1	1
15	Походная медицинская аптечка	1	1	-
16	Основные приемы оказания первой помощи	4	2	4
	Общая и специальная физическая подготовка			
17	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	1	1	-
18	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
19	Общая физическая подготовка	16	1	15
20	Специальная физическая подготовка	16	2	14
	Организация и проведение походов			
21	Подготовка к походу	3	1	2
22	Краеведение	2	2	-
23	Организация туристского быта	4	1	3
24	Питание в туристском походе	3	1	2
25	Туристские должности в группе	2	1	2
26	Правила движения в походе	2	1	1
27	Подведение итогов похода	2	-	2
	ИТОГО	108	31	77

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Введение

2. Значение туризма. Воспитательная роль туризма

Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видео материалов о туризме. Прогулка в лес.

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туризмом в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

Практические занятия

Просмотр видеофильма о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом клуба бесед о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа.

3. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях

Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах, и соревнованиях. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведение на воде. Требование техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов.

4. Личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятия ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правил их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Наведение и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

5. Групповое снаряжение туриста

Понятие группового снаряжения, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их значение, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практические занятия

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

6. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятие «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе». Технические этапы дистанций 1-ого, 2-ого классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

7. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-ого, 2-ого классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником);

Без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке по перилам (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по

заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

Штрафы за ошибки на этапах.

8. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно туристический маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-ого, 2-ого классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанность лидера, капитана и замыкающего участник, взаимопомощь, взаимозаменяемость. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой;

Без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

С использованием туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке и использованием перил, наведенными судьями.

9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условиях проведения. Поведение итогов и награждение победителя.

Практические занятия

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурс краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

Ориентирование на местности

10. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

11. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

12. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

13. Тактика ориентирования

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практические занятия

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

14. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию, в походе

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов путешествий.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

15. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия

Формирование походной аптечки.

16. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

17. Общая и специальная физическая подготовка

18. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спорта.

19. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение о содержании врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

20. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки – развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа стабильного выступления на соревнованиях по ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики – 2000 м; бег по пересечённой местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25, 50, и 100 м.

Скалолазание

Зацепки и их использование, самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

21. Специальная физическая подготовка

Роль специальной физической подготовки для роста мастерства.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену; выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Организация и проведение походов

22. Подготовка к походу

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

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки к походу.

Практические занятия

Изучения района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

23. Краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведение экскурсии.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

24. Организация туристского быта

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

25. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

26. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе – дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

27. Правила движения в походе

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практические занятия

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

28. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление документов на значок «Юный турист» участникам похода.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН. 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	1	1	-
2	Значение туризма. Воспитательная роль туризма	1	1	-
3	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	1	1	-
4	Личное снаряжение туриста	2	1	1
5	Групповое снаряжение туриста	2	1	1
6	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	6	2	4
7	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	6	2	4
8	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно туристический маршрут (КТМ)»	6	2	4
9	Туристские слеты и соревнования	16	2	14
	Ориентирование на местности			
10	Виды ориентирования, правила соревнований	2	2	-
11	Условные знаки спортивных карт	6	2	4
12	Техника ориентирования	6	2	4
13	Тактика ориентирования	4	2	4
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
14	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию, в походе	4	2	2
15	Приёмы транспортировки пострадавшего	2	1	1
16	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4
	Общая и специальная физическая подготовка			
17	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	2	1	1
18	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
19	Общая физическая подготовка	22	1	21
20	Специальная физическая подготовка	22	2	20
	Организация и проведение походов			
21	Подготовка к походу	4	2	2
22	Краеведение	6	4	2
23	Организация туристского быта	4	1	5
24	Питание в туристском походе	4	1	5
25	Туристские должности в группе	3	1	2
26	Правила движения в походе	2	1	1
27	Подведение итогов похода	2	-	2
	ИТОГО	144	41	103

*Зачётный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических навыков и умения соблюдения техники безопасности на занятиях.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

2. Личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, тросика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Изготовление и совершенствования личного снаряжения.

3. Групповое снаряжение туриста.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения.

Формирование ремонтного набора.

4. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-ого класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

Без специального туристского снаряжения: подъём по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъём – траверс – спуск с альпенштоком; «маятник»; гать.

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведёнными судьями; траверс; подъём – траверс спуск с самостраховкой по перилам, наведёнными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «щкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

5. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-ого, 2-ого классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия

Знакомство с приёмами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по

заранее разработанным тактических схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговорённые схемы при возникновении нестандартных ситуаций:

Без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъём спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи.

С использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъём – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенными судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамштоковый».

Штрафы за совершение ошибки.

6. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно туристический маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-ого, 2-ого классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация команды страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъёме и спуске. Подготовка перил снятия (одергивания) целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенствованные ошибки на этапах.

Практическое занятие

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъёме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

Без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой помощи;

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс на самостраховке; подъём – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа через реку вброд по веревке;

С наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями; организация сопровождения и переправа по веревкам с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями;

С наведением перил: подъём с самостраховкой с наведением перил, спуск с самостраховкой с наведением перил.

7. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условиях проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практические занятия

Зачетные соревнования. Участие в соревнованиях школьного и городского масштабов на личных, лично командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, в конкурсе туристских самоделок.

8. ориентирование на местности

9. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населённые пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

10. Техника ориентирования

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, определения сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия

Отработка приёмов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

11. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор

рационального пути для нахождения КП. Действия ученика на последних минутах контрольного времени. Подсчёт результата участника с учётом превышения контрольного времени.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

12. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

13. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

14. Основные приёмы оказания первой помощи

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

15. Приёмы транспортировки пострадавшего

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках плетёнках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

16. Общая и специальная физическая подготовка

17. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и

сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических управлений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

18. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

19. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000м; бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики – 2500 м; бег по пересечённой местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке; перекаты; стойка на лопатках; мост.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъёмы различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные паления.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25м, 50 м на время.

Скалолазание

Индивидуальное скалолазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

20. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными

способами на дистанции до 300 км. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха – 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъём» (20 м) – 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения вис на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственно и естественном рельефе.

21. Организация проведения походов

22. Подготовка к походу

Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в труппе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

23. Краеведение

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

24. Организация туристского быта.

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палатки, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов и мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоёмах.

Практические занятия

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

25. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

26. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

