

Министерство образования Тульской области
Государственное образовательное учреждение дополнительного образования Тульской области
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена на заседании
педагогического совета
ГОУ ДО ТО «ЦДОД»,
Протокол № 3
от « 3 » июня 2025 г.

Утверждаю
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В. Грошев
Приказ от « 3 » июня 2025 г. № 263



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный туризм. Совершенствование»**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст: 11-18 лет
Срок реализации: 7 лет (1944 часа)
Уровень сложности: многоуровневый (стартовый,
базовый, продвинутый)

Составитель:
Пономарева Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2025

Пояснительная записка

Программа «Спортивный туризм. Совершенствование» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности.

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время в дополнительном образовании не существует типовой программы обучения спортивному туризму. Первый вариант программы был разработан в 2020 году; в 2021, 2022, 2024 гг. программа обновлена.

Базой для составления дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм. Совершенствование» послужили исследования ведущих специалистов, педагогов, опыт коллег, личный опыт педагога дополнительного образования. Программа составлена на основе примерной учебной программы объединений туристской, туристско-спортивной направленности первого года обучения, автор – Ю.С. Константинов (опубликована в учебно-методическом пособии «Детско-юношеский туризм», М., ФЦДЮТиК, 2008). Кроме того, использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм». Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму 2019г.

Процесс перемен, происходящих в дополнительном образовании, выдвигает в качестве приоритетной проблему формирования личности.

Спортивный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых. Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий, участие в туристских походах, соревнованиях по спортивному туризму, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Для обучающихся предусмотрена промежуточная аттестация 2 раза в год (в декабре и апреле) и итоговая аттестация в мае 7 года обучения.

Данная программа разработана в соответствии с действующей нормативно-правовой базой федерального, регионального и локального уровней.

Направленность программы «Спортивный туризм. Совершенствование» – туристско-краеведческая. Уровень сложности – многоуровневый:

- 1 – 3 годы - стартовый уровень сложности,
- 4 – 5 годы обучения - базовый уровень сложности,
- 6 – 7 годы обучения продвинутый уровень сложности.

Новизна программы «Спортивный туризм. Совершенствование» - туристско-краеведческая заключается в том, что она адаптирована к условиям обучения и воспитания в условиях нашего города, является начальной ступенью на пути к освоению более сложных программ туристско-краеведческой направленности.

Актуальность программы обусловлена популярностью спортивного туризма в подростковой среде, ежегодным проведением соревнований для обучающихся по спортивному туризму, по программе «Школа безопасности» и необходимостью организации грамотной подготовки к участию в них, введением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и включением в него в качестве вида по выбору туристского похода с проверкой туристских навыков для обучающихся в возрасте 8 лет и старше.

Отличительные особенности программы состоят в том, что она позволяет не только сформировать у детей традиционные туристские навыки, но и подготовить их к участию в

новом для спортивного туризма виде деятельности - соревнованиях по туристскому многоборью и на пешеходных дистанциях.

Педагогическая целесообразность программы состоит в неисчерпаемых развивающих, познавательных и воспитательных возможностях туризма.

Разнообразие форм спортивно-туристской деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм, повышает творческую активность.

История детско-юношеского туризма в России подтверждает эффективность использования различных формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей обучающихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Успешное освоение программы позволяет обеспечить адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям спасателя, пожарного, высотника, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Кроме того, обучение по данной программе готовит юношей к успешному прохождению службы в рядах вооруженных сил России.

По программе могут работать педагоги дополнительного образования Тульской области. Программа адаптируется под ту территорию, на которой проводятся занятия, соответственно разделы программы претерпят изменения.

Адресат программы – обучающийся в возрасте 11-18 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, освоении туристской техники с целью участия в соревнованиях по туристскому многоборью, походах.

Объем программы – составляет 1944 часа. 216 часов в год с 1 по 3 год обучения, 4,5,6,7-ой год обучения предполагает нагрузку 9 часов в неделю – 324 часа в год.

Срок освоения программы - 7 лет.

Формы организации образовательного процесса – программа реализуется в сетевой форме с участием ГОУ ДО ТО «ЦДОД» и образовательной организации на основании договора о сетевом взаимодействии. Занятия проводятся всем составом объединения в виде теоретических и практических занятий в помещении и на местности. Теоретические знания сообщаются обучающимися в виде бесед, мини-лекций и в ходе практических занятий

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Программа разработана для обучающихся 5-11 классов (11-18 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 15 человек, второго года обучения - 12 человек, третьего и последующих годов обучения - 8 человек. На основании образовательной программы Центра объединения второго и последующих лет обучения, в случае отчисления части обучающихся, могут быть доукомплектованы новыми учащимися, при этом доля вновь принятых детей не может превышать 40 % минимальной наполняемости группы второго года обучения, 10% - для групп третьего года обучения. Преимущественным правом на зачисление в объединения второго и последующих лет обучения пользуются дети, имеющие туристский опыт, подтвержденный соответствующим документом (разрядной книжкой спортсмена, сертификатом о сдаче норм ГТО, справкой ОУ о совершении похода).

Формы организации занятий: игра, веселые старты, беседа, лекция, экскурсия, соревнования, тренировка, поход и другие.

Режим занятий – 6 часов в неделю для 1,2,3 годов обучения, 9 часов в неделю для 4-7 годов обучения - количество теоретических и практических занятий регулируется расписанием и календарным учебным графиком на каждый месяц.

В программе педагогом дополнительного образования может быть скорректировано количество часов на изучение разделов, тем в зависимости от уровня развития детей и усвоения ими материала.

Цели и задачи программы

Цель программы: создание дополнительных условий для личностного развития подростков и их позитивной социализации за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении практических туристских навыков.

Задачи:

Обучающие:

научить:

- правилам поведения в походе;
- основам ориентирования;
- правилам поведения в транспорте;
- играм по правилам дорожного движения.

Привить:

- устойчивый интерес к занятиям по туризму и краеведению;
- чувство уважения, любви к своей малой Родине;
- чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России;
- уважительное отношение к семейным ценностям;
- бережное отношение к окружающему миру.

Сформировать:

- устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- образное мышление;
- навыки работы в команде;
- умение анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию
- творческие способности;
- основы знаний в области туризма и краеведения;
- способность к саморазвитию
- стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных творческих результатов;
- мотивацию к здоровому образу жизни.

Развивающие:

развить:

- наблюдательность, внимательность;
- смекалку, изобретательность и устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- навыки общения и взаимодействия в группе;
- умения использовать полученные знания для самостоятельного поиска новых знаний, для решения задач, возникающих в процессе туристско-краеведческой деятельности;
- самостоятельность, исполнительность, дисциплинированность, инициативность обучающихся;
- творческий потенциал.

Воспитательные:

Воспитать:

- трудолюбие, терпение;
- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;

- духовно-нравственные качества личности: любовь к народу, искусству, уважение к труду и его результатам, уважение к людям труда и их профессии и др.;
- старательность;
- активность, целеустремленность, настойчивость;
- ответственность за свою деятельность;
- уверенность в себе и результатах своей деятельности;

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся *научатся*:

- договариваться о распределении функций и ролей в туристско-краеведческой деятельности;
- первичным навыкам ориентирования на местности;

У обучающихся будут *сформированы*:

- умения планировать и осуществлять совместную деятельность;
- основы духовной культуры;
- способность к саморазвитию

У обучающихся будут *развиты*:

- основные представления о краеведении и туризме;
- наблюдательность, внимательность;
- смекалка, изобретательность и устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- способность к синтезу и анализу, гибкость в поисках решений и идей;

Обучающимся будут *привиты*:

- устойчивый интерес к занятиям туристско-краеведческого направления.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут *сформированы*:

- умение обобщать и систематизировать полученную информацию на занятиях, интегрировать ее в личный опыт;
- умения анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию;
- навыки культуры поведения, в том числе в учебном диалоге;
- способность к саморазвитию;
- умения использовать знания, полученные на занятиях, в реальной жизни.

У обучающихся будут *развиты*:

- коммуникативные навыки;
- гибкость в поисках решений и идей;
- навыки работы в команде.

Личностные результаты

У обучающихся будут *сформированы*:

- чувство уважения, любви к своей малой Родине;
- чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России;
- мотивация к здоровому образу жизни.
- уважительное отношение к семейным ценностям;
- навыки сотрудничества со взрослыми сверстниками.

Обучающимся будут *привиты*:

- устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- бережное отношение к окружающему миру.

У обучающихся будут *воспитаны*:

- трудолюбие, терпение, усидчивость, старательность;
- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;
- активность, целеустремленность, настойчивость;
- ответственность за свою деятельность; - любовь к природе и окружающему миру.

Способы проверки ожидаемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей, но основываются в основном на педагогическом наблюдении, а также оцениваются по результатам проводимых мероприятий.

Предусмотрена промежуточная аттестация в середине (декабрь) и в конце (апрель) учебного года, итоговая аттестация в апреле-мае 7 года обучения.

Воспитательный процесс в коллективе с большим успехом можно построить на основе включения детей в туристско-краеведческую деятельность. Сделать это можно на основе четко сформулированных социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Одним из множества аргументов значимости туристско-краеведческой деятельности следует отметить включение туризма в перечень нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс ГТО).

Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень сложности)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	теория	практика	Форма аттестации/контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ.	2	2		Входная диагностика: Опрос, собеседование
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.	113	8	105	Опрос, педагогическое наблюдение, ре-з-т в итоговом протоколе
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	33	16	17	Опрос, педагогическое наблюдение, фото отчет
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	36	14	22	Опрос, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, протокол соревнований
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	32		32	педагогическое наблюдение, выполнение

					нормативов
ИТОГО за период обучения:		216	40	176	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 года обучения (стартовый уровень сложности)

1. ВВЕДЕНИЕ

Форма контроля: Входная диагностика: опрос, собеседование.

1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

Форма контроля: **текущий контроль:** Опрос, педагогическое наблюдение, рез-т в итоговом протоколе

2.1 Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

2.2 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.3 Работа с веревками

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

2.4 Работа с карабинами

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

2.5 Личное прохождение этапов

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

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.6 Командное прохождение дистанции

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

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7 Полигоны по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов дистанции пешеходного туризма.

2.8 Соревнования на дистанции пешеходного туризма

Виды соревнований на дистанции пешеходного туризма.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

3. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.

Форма контроля: **текущий контроль:** Опрос, педагогическое наблюдение, фото отчет

3.1 Групповое снаряжение

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки, скальные крючья, молотки (скальные, ледовые), ледорубы. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

3.2 Подготовка к походу

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствии с погодой. Подбор одежды и обуви. Составление меню и раскладки продуктов для похода.

3.3 Движение в походе

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

3.4 Профилактика опасностей и травм в походе

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

3.5 Организация бивачных работ

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

3.6 Доврачебная помощь

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении? Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

3.7 Питание в походе

Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре. Составление меню для многодневного похода.

3.8 Составление отчета о походе

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие: Описание пути движения. Оформление отчета о походе.

3.9 Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Форма контроля: **текущий контроль**: опрос, педагогическое наблюдение, выполнение

упражнений, протокол соревнований

4.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании

Что такое ориентирование. Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования. История развития. Виды спортивного ориентирования.

4.2 Топографическая подготовка

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

4.3 Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

4.4 План. Карта

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

4.5 Компас.

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

4.6 Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, немасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

4.7 Тактико-техническая подготовка

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

4.8 Азимут. Движение по азимуту

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.9 Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

4.10 Полигоны по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

4.11 Соревнования по спортивному ориентированию

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школе, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Форма контроля: **текущий контроль**: педагогическое наблюдение, выполнение нормативов

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными

и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

5.2 Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

5.3 Силовая подготовка

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

5.4 Кроссовая подготовка

Кросс по пересеченной местности.

5.5 Тестирование

Практическое занятие: Сдача нормативов.

5.6 Эстафеты

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения обучающийся должен знать:

- туристские возможности родного края, историю города и района;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», применение штрафные баллов за неправильные действия на этапах, правильность подборки личного и группового снаряжения для двухдневного похода, как пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню, комплектацию походной аптечки, действия в случае потери ориентации в походе;
- меры безопасности во время участия в походах, на соревнованиях, полигонных занятиях.

Должен уметь:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать верёвки, преодолевать естественные и искусственные препятствия на этапах;
- правильно использовать страховку и самостраховку на соревнованиях и в походах;
- комплектовать походную аптечку,
- применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке, по назначению;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- развивать физические навыки, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Приобрести навыки:

- участия в соревнованиях 1-2 класса дистанции;
- совершенствования технического и тактического мастерства.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика в помещении	Практика на местности	Форма контроля/ аттестации
1.	ВВЕДЕНИЕ.	2	2			Анкетирование, опрос
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТСКАЯ	135	9	126		Пед.наблюдение, опрос, протокол соревнований

3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	28	10	10	8	Опрос, пед. наблюдение
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	12	5	1	6	Опрос, пед. наблюдение
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	16		16		Опрос, пед. наблюдение
6	Краеведение	21	9	12		Опрос, пед. наблюдение протокол соревнований фотоотчет
7.	АТТЕСТАЦИЯ	2	1	1		Протокол
<i>ИТОГО за период обучения:</i>		216	36	94	86	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. ВВЕДЕНИЕ.

Форма контроля: **текущий контроль:** анкетирование, опрос

1.1. Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.

Теория. Обзор программы 2-го года обучения, Анкетирование обучающихся

1.2. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте. Заполнение таблицы инструктажа.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

Форма контроля: **текущий контроль:** Пед.наблюдение, опрос, протокол соревнований

2.1. Узлы.

2.1.1. Узлы для связывания веревок.

Практическое занятие. Группы узлов, их назначение и применение на практике.

2.1.2. Узлы для крепления на опоре.

Практическое занятие Группы узлов для крепления на опоре (стремя, удавка) их назначение и применение на практике.

2.1.3. Узлы-проводники.

Практическое занятие Вязка узлов и применение их по назначению

2.1.4. Схватывающие узлы.

Практическое занятие Вязка схватывающих узлов и применение на практике.

2.1.5. Узлы для обвязок.

Практическое занятие Совершенствование техники завязывания узлов для обвязок.

2.1.6. Ленточные узлы.

Практическое занятие Отработка техники вязания ленточных узлов и применение их по назначению.

2.2. Изучение «Регламента...».

2.2.1. Условные обозначения в «Регламенте...» Постановка дистанций, Прохождения этапов первым участником, Прохождения этапов остальными участниками.

Практическое занятие Разбор данных пунктов «Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

2.2.2. Транспортировка грузов, Обвязочные системы, Снаряжение.

Практическое занятие Разбор данных пунктов «Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Практическое применение

правил при выполнении технических приемов.

2.2.3. Определение результатов дистанции, Штрафная система оценки.

Теория Разбор данных пунктов «Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

2.2.4. Параметры классов дистанции – связка, Параметры классов дистанции - группа.

Теория Разбор данных пунктов «Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

2.3. Лично-командная работа при наведении этапов.

2.3.1. Лично-командная работа на этапе «Подъем».

Практическое занятие Личное прохождение технического этапа «Подъем». Организация самостраховки при прохождении технического этапа «Подъем». Отработка скорости работы на этапе.

2.3.2. Лично-командная работа на этапе «Спуск».

Практическое занятие Личное прохождение технического этапа «Спуск». Организация самостраховки при прохождении технического этапа «пуск». Отработка скорости работы на этапе.

2.3.3. Лично-командная работа на этапе «Параллельные перилла».

Практическое занятие Личное прохождение технического этапа «Параллельные перила». Организация самостраховки при прохождении технического этапа «Параллельные перила». Отработка скорости работы на этапе.

2.3.4. Лично-командная работа на этапе «Навесная переправа».

Практическое занятие Личное прохождение технического этапа «Навесная переправа». Организация самостраховки при прохождении технического этапа «Навесная переправа». Отработка скорости работы на этапе.

2.3.5. Лично-командная работа на этапе «Маятник».

Практическое занятие Личное прохождение технического этапа Организация самостраховки при прохождении технического этапа «Маятник». Отработка скорости работы на этапе.

2.3.6. Лично-командная работа на этапе «Траверс».

Практическое занятие Личное прохождение технического этапа «Траверс». Организация самостраховки при прохождении технического этапа «Траверс». Отработка скорости работы на этапе.

2.3.7. Лично-командная работа на этапе «Бревно».

Практическое занятие Личное прохождение технического этапа «Бревно». Организация самостраховки при прохождении технического этапа «Бревно». Отработка скорости работы на этапе.

2.3.8. Лично-командная работа на этапе «Наклонная навесная вверх».

Практическое занятие Личная работа на этапе. Последовательность действий при работе на техническом этапе. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.3.9. Лично-командная работа на этапе «Вертикальный спуск».

Практическое занятие Личное прохождение технического этапа «Вертикальный спуск». Организация самостраховки при прохождении технического этапа «Вертикальный спуск». Отработка скорости работы на этапе.

2.3.10. Лично-командная работа на этапе «Брод».

Практическое занятие Личное прохождение технического этапа «Брод». Организация самостраховки при прохождении технического этапа «Бревно». Отработка скорости работы на этапе.

2.3.11. Командная работа на этапе «Навесная-спуск».

Практическое занятие Командная работа на этапе. Последовательность командных

командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.3.28. Командное прохождение этапа «Подъем-навесная»

Практическое занятие Командное прохождение технического этапа. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.3.29. Командное прохождение этапа «Спуск с пострадавшим»

Практическое занятие Командное прохождение технического этапа. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.3.30. Командное прохождение этапа «Подъем с пострадавшим»

Практическое занятие Командное прохождение технического этапа. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.3.31. Командное прохождение этапа «Навесная с пострадавшим»

Практическое занятие Командное прохождение технического этапа. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.3.32. Командное прохождение этапа «Навесная с пострадавшим»

Практическое занятие Командное прохождение технического этапа. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.3.32. Командное прохождение этапа «Вертикальный подъем».

Практическое занятие Командное прохождение технического этапа. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.4. Страховка и сопровождение.

2.4.1 Само страховка.

Теория. Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение.

2.4.2. Командная страховка.

Практическое занятие Организация командной страховки и сопровождения.

2.4.3. Нижняя командная страховка.

Практическое занятие: Организация нижней командной страховки и сопровождения.

2.4.4. Верхняя командная страховка.

Практическое занятие: Организация верхней командной страховки и сопровождения.

2.4.5. Сопровождение.

Практическое занятие: Командная страховка и сопровождение. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы.

2.4.6. Самовыпуск.

Теория. Алгоритм действий при самовыпуске. Применение самовыпуска.

2.5. Командное прохождение дистанции.

2.5.1. Сквозное прохождение.

Теория Алгоритм действий при движении на этапах по дистанции без веревок одним участником.

2.5.2. Командное прохождение.

Теория Алгоритм действий при движении на этапах по дистанции без веревок командой.

2.5.3. Распределение участников по дистанции.

Практическое занятие: Получение инструкций по работе на каждом этапе для каждого участника.

2.5.4. Распределение снаряжения по дистанции.

Практическое занятие: Умение работать с конкретным снаряжением на определенном этапе. Его подготовка и переноска.

2.5.5. Короткая дистанция.

Практическое занятие: Прохождение короткой дистанции всей командой со снаряжением.

2.5.6. Длинная дистанция.

Практическое занятие: Прохождение длинной дистанции всей командой со снаряжением.

2.6. Тактика прохождения дистанции.

2.6.1. Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных соревнованиях.

Практическое занятие: Определение среди участников тактики прохождения и распределения сил для участия в командных дистанциях.

2.6.2. Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в командных соревнованиях.

Практическое занятие: Определение командной тактики прохождения и распределения сил участников для преодоления командных дистанций.

2.6.3. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Теория Составление тактического плана прохождения дистанции. Выбор выигрышного варианта.

2.7. Подготовка к туристскому слету.

2.7.1. Изучение положения.

Прочтение и разбор условий согласно положению о туристском слете.

2.7.2. Подготовка снаряжения.

Практическое занятие Просмотр снаряжения, отбор технически исправного снаряжения для прохождения дистанции.

2.7.3. Подготовка бивачного снаряжения.

Практическое занятие Просмотр снаряжения для бивака (палатки, костровое оборудование, тенты и т.д.), отбор технически исправного снаряжения для разбивки лагеря.

2.7.4. Подготовка к дистанции по туризму.

Практическое занятие Изучение правил прохождения дистанции согласно Положению к соревнованиям, выбор тактики и техники прохождения.

2.7.5. Подготовка к дистанции по ориентированию.

Практическое занятие Изучение правил прохождения дистанции согласно Положению к соревнованиям, выбор тактики и техники прохождения.

2.7.6. Подготовка к конкурсной программе.

Практическое занятие Написание сценария выступления, подбор реквизита, музыки, репетиция.

2.8. Разбор соревнований.

2.8.1. Разбор результатов соревнований.

Теория Изучение итоговых протоколов, оценка результатов участников. Сравнительный анализ с предыдущими выступлениями или другими участниками.

2.8.2. Разбор ошибок соревнований.

Теория Просмотр видео и фотографий с соревнований. Обсуждение действий при работе на технических этапах. Исправление ошибок.

2.9. Подготовка и участие в соревнованиях.

Практика. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

2.9.1. Первенство ТО по спортивному туризму «Ленинский-вызов-осень». Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.9.2. Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях на Первенство клубов и объединений г.Тулы «Осенний дебют»

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.9.3. Первенство Тульской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Новое поколение»- Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.9.4. Соревнования по спортивному туризму среди обучающихся в

объединениях Центра. Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.9.5. Подготовка к областному зимнему туристскому слету.

2.9.5.1. Подготовка к областному зимнему туристскому слету. Соревнования по ориентированию на местности в лыжной дисциплине.

2.9.5.2. Подготовка к областному зимнему туристскому слету. Соревнования на длинной дистанции – лыжная группа «ДДЛГ» (командные).

2.9.5.3 Подготовка к областному зимнему туристскому слету. Дистанция «Кросс – спринт».

2.9.5.4 Подготовка к областному зимнему туристскому слету. Короткая дистанция – пешеходная группа «КДПГ».

2.9.6. Первенство Тульской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Новое поколение». Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.9.7. Первенство ТО по спортивному туризму «Ленинский-вызов-весна». Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.9.8. Областные соревнования «Школа безопасности». Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.9.8.1 Соревнования «Школа безопасности» короткая дистанция группа

2.9.8.2 Соревнования «Школа безопасности» дистанция пешеходная – длинная

2.9.8.3 Соревнования «Школа безопасности» офп (кросс 1 км, подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа на спине).

2.9.8.4 Соревнования «Школа безопасности» дистанция по пожарно-прикладному спорту.

2.9.9. Подготовка к областному летнему туристскому слету

2.9.10. Соревнования среди объединения

2.9.11. Участие в областном зимнем туристском слете. Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.9.12. Участие в городском этапе соревнований «Школа безопасности». Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ

Форма контроля: **текущий контроль:** Опрос, пед. наблюдение

3.1. Виды туризма.

3.1.1. Пешеходный, водный, горный, лыжный, спелеотуризм.

Теория Основные туристские районы СНГ.

3.1.2. Знание туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.

Теория Роль туристско-краеведческой деятельности в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

3.2. Планирование маршрута и графика движения.

3.2.1. Маршрут похода.

Практическое занятие: Составление маршрута похода и графика движения в походе.

3.2.2. Дневной километраж.

Теория Как движется группа. Распределение километража в соответствии с возрастом участников.

3.2.3. График движения.

Теория Алгоритм составления графика движения, учитывая короткий и длинный отдых, а также время года.

3.2.4. Оформление маршрутной книжки.

Практическое занятие: Правила и особенности заполнения маршрутной книжки.

3.3. Питание в походе. Водно-солевой режим.

3.3.1. Питание в походе.

Практическое занятие Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов.

3.3.2. Водно-солевой режим.

Теория Водно-солевой - проблема номер один во всех летних походах в жаркую пору. Где взять воду для питья в зимних походах.

3.4. Доврачебная помощь.

3.4.1. Состав аптечки.

Теория Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов.

3.4.2. Реанимационные мероприятия.

Теория Комплекс неотложных мероприятий, включающих непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

3.4.3. Травмы верхних конечностей.

Практическое занятие Рассмотрение наиболее часто встречающихся травм верхних конечностей, составления алгоритма действий по оказанию неотложной помощи пострадавшему при вывихе локтевого сустава. Доврачебная помощь при переломе костей кисти. Наложение повязки.

3.4.4. Травмы нижних конечностей.

Практическое занятие. Как распознать этот вид травмы нижних конечностей. Рассмотрение наиболее часто встречающихся травм нижних конечностей, составления алгоритма действий по оказанию неотложной помощи пострадавшему. Доврачебная помощь при вывихе голени.

3.4.5. Термические травмы.

Практическое занятие Термические поражения, ожоги, холодная травма (отморожение и замерзание).

3.4.6. Различные заболевания.

Практическое занятие Оказание доврачебной помощи при: простудных заболеваниях, отравлениях. Алгоритм действий.

3.5. Составление раскладки.

3.5.1. Нормы продуктов на человека.

Теория Особенности составления раскладки продуктов. Знакомство с понятием калорийность.

3.5.2. Общее количество продуктов на группу.

Теория Как рассчитать количество продуктов на туристскую группу для 2-х дневного похода из 10 человек, трое из которых юноши 15 лет, остальные девушки.

3.5.3. Смета питания.

Практическое занятие Составление раскладки для многодневных походов.

3.5.4. Соотношение белков, жиров и углеводов.

Практическое занятие Составление меню для проживания в полевых условиях в течение 5 дней, учитывая возрастные особенности группы и время года.

3.6. Распределение обязанностей в группе.

3.6.1. Обязанности в группе.

Теория Знакомство с обязанностями штурмана, руководителя группы, направляющего/замыкающего, заведующего хоз. снаряжением, зав. питанием.

3.6.2. Требования по данной ему обязанности.

Ролевая игра: Ты знаешь требования к своей обязанности в группе?

3.7. Походы.

Практическое занятие Совершение пешеходных походов по территории родного края с применением знаний и умений, полученных из тем раздела.

4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Форма контроля: **текущий контроль:** Опрос, пед. наблюдение

4.1. Условные знаки.

4.1.1. Условные знаки спортивных карт.

Теория Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

4.1.2. Классификация условных знаков. Масштабные, линейные, немасштабные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2. Чтение рельефа.

4.2.1. Чтение объектов на карте.

Теория Воспроизведение карты и сличение с местностью.

4.2.2. Сопоставление карты с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

4.2.3. Различение на местности различные формы рельефа.

Практическое занятие Чтение рельефа. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

4.2.4. Различение на местности различную крутизну склона. Изображение рельефа на карте. Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Практическое занятие: Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

4.3. Движение по азимуту.

4.3.1. Азимут на ориентир.

Теория Движение по азимуту. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.3.2. Движение по азимуту как этап КТМ.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

4.4. Ориентирование по маркированной трассе.

4.4.1. Правила соревнований по маркированной трассе.

Теория Ориентирование на маркированной трассе. Правила соревнований на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

4.4.2. Тактика данного вида соревнований.

Теория Тактические приемы спортивного ориентирования. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.

4.4.3. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие Контрольная карточка. ЧИП - система электронного контроля посещения КП.

4.4.4. Овладение приемами тактических действий.

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Форма контроля: **текущий контроль:** Опрос, пед. наблюдение

5.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

5.1.1. Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег.

Практическое занятие Отработка ходьбы на носках, пятках, упражнения для освоения перехода с бега на шаг и с шага на бег.

5.1.2. Упражнения для укрепления мышц свода стоп.

Практическое занятие Отработка ходьбы на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом.

5.1.3. Комплекс упражнений для развития равновесия и координации.

Практическое занятие Выполнение комплекса упражнений на скамье.

5.1.4. Упражнения для укрепления плечевого пояса и шейного отдела

Практическое занятие Выполнение комплекса упражнений для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

5.2. Спортивные игры.

Практическое занятие знакомство с правилами игры. Выполнение простейших передач и действий в соответствии с правилами игры.

5.2.1. Игра в Баскетбол

5.2.2. Игра в Волейбол

5.2.3. Игра в Лопту

5.2.4. Игра в Футбол

5.3. Силовая подготовка.

Практическое занятие Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания.

5.4. Кроссовая подготовка. Практические занятия

5.4.1. Комплекс упражнений для челночного бега

5.4.2. Комплекс упражнений для бега на короткие дистанции

5.4.3. Комплекс упражнений для бега на длинные дистанции

5.4.4. Специальные беговые и прыжковые упражнения

5. Общая физическая подготовка.

6. КРАЕВЕДЕНИЕ

Форма контроля: **текущий контроль:** Опрос, пед. наблюдение, протокол соревнований, фотоотчет

6.1. Соревнования среди обучающихся государственных образовательных организаций Тульской области по краеведческому ориентированию.

Практическое занятие Участие в мероприятии согласно положению о проведении.

6.2. Квест «Знатоки природы Тульского края».

Практическое занятие Участие в мероприятии согласно положению о проведении.

6.3. Азбука краеведения.

Теория Знакомство с миром традиционных тульских ремесел.

6.4. Лекарственные и ядовитые растения ТО.

Теория Общая характеристика ядовитых растений, их значение, распространение и роль в природе и жизни человека. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями. Аконит или борец, Чемерица Лобеля, Багульник болотный.

6.5. Экскурсия в Тульский областной краеведческий музей.

Практическое занятие Цель – знакомство с экспозицией музея, формирование понимания единства истории и культуры.

6.6. Родословие.

Теория Знакомство с понятиями родословие и родословная книга. Как составлять родословную книгу.

6.7. Знаменитые земляки.

Теория Знакомство с деятельностью Якова Ивановича Бутовича. (Коллекционер, редактор и издатель журнала «Рысак и скакун», владелец конного завода)

7. АТТЕСТАЦИЯ

Форма контроля: **текущий контроль:** протокол

7.1. Промежуточная аттестация. Подведение промежуточных итогов согласно приложению. Проверка усвоения материала программы в форме тестирования и соревнований среди обучающихся объединения.

Планируемые результаты

К концу 2-го года обучения обучающиеся **должны знать:**

- Соответствующие пункты «Регламента проведения соревнований».
- Виды туризма.
- Применение специального личного снаряжения.
- Применение туристских узлов согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму».
- Виды страховки и самостраховки.
- Последовательность действий при наведении различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований на дистанции пешеходного туризма, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их
- Основные требования к походным продуктам.
- Основные условные знаки спортивных карт.
- Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».
- Особенности тактики соревнований по спортивному ориентированию.
- Правила соревнований по маркированной трассе.
- Принцип отметки на КП.
- Лекарственные и ядовитые растения ТО в рамках программы

Должны уметь:

- Вязать туристские узлы.
- Организовать самостраховку и командную страховку.
- Распределять обязанности между участниками на дистанции.
- Составлять тактический план прохождения дистанции.
- Составлять походное меню 2-3 дневных походов
- Наложить повязку при травме.
- Составлять маршрут похода и график движения.
- Оказать первую доврачебную помощь.
- Приготовить пищу на костре.
- Различать на местности различные формы рельефа.
- Подобрать соответствующую тактику на соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Определить азимут на ориентир.
- Определить азимут по карте.

Приобретут навыки:

- участия в соревнованиях 1-2 класса дистанции;
- совершенствования технического и тактического мастерства;
- в организаторских начинаниях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2		Анкетирование заполнение таблицы
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	148	22	126	Опрос, личный рез-т, пед.наблюдени е, итоговый протокол

3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ	27	9	18	Опрос, пед. наблюдение, отчет о походе
4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	20	10	10	Опрос, пед.наблюдени е
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	17		17	Пед.наблюдени е, рез-т теста, протокол
6.	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	2	1	1	
	ИТОГО	216	44	172	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. ВВЕДЕНИЕ

Форма контроля: **текущий контроль**: Анкетирование заполнение таблицы

1.1. Информация о работе объединения

Теория. Обзор программы 3-го года обучения. Анкетирование обучающихся

1.2 Техника безопасности, анкетирование

Теория. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте. Заполнение таблицы инструктажа.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

Форма контроля: **текущий контроль**: Опрос, личный рез-т, пед.наблюдение, итоговый протокол

2.1 Личное прохождение этапов дистанции

2.1.1 Правила и последовательность действий при работе.

Теория Перечень технических этапов 2-3 класса. Разбор действий при работе на этапах.

2.1.2 Возможные ошибки и нарушения

Теория Разбор наиболее часто допускаемых ошибок при работе на технических этапах их классификация. Перечень нарушений, допускаемых участником.

2.1.3 Техника безопасности

Теория Соблюдение техники безопасности во время работы на технических этапах.

2.1.4 Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Теория Варианты прохождения дистанции лично. Выбор тактики и способа передвижения.

2.1.5 Личное прохождение этапа «Подъем»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.6 Личное прохождение этапа «Спуск»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.7 Личное прохождение этапа «Параллельные перила»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.8 Личное прохождение этапа «Навесная переправа»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.9 Личное прохождение этапа «Бревно»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.10 Личное прохождение этапа «Маятник»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.11 Личное прохождение блока этапов «Навесная переправа – спуск»

Практические занятия: Личное прохождение блока этапов 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении блока этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.12 Личное прохождение блока этапов «Подъем- Навесная переправа»

Практические занятия: Личное прохождение блока этапов 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении блока этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.13 Личное прохождение этапа «Траверс»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.14 Личное прохождение этапа «Вертикальный подъем»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.15 Личное прохождение этапа «Вертикальный спуск»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.16 Отработка скорости работы на этапах.

Практические занятия: Командное прохождение технических этапов. Организация командного сопровождения и самостраховки. Отработка тактики и скорости работы на техническом этапе.

2.2. Изучение правил

2.2.1 Положение о соревнованиях.

Теория. Положение нормативный документ. Структура положения. Схема работы с положением

2.2.2 Участники соревнований.

Теория Требования к участникам соревнований разных классов дистанций.

2.2.3 Представитель, тренер и капитан команды.

Теория Требования к тренеру и капитану команды. Их обязанности и правила поведения.

2.2.4 Проведение соревнований.

Изучение правил соревнований на дистанциях 2-3 класса спортивного туризма.

2.2.5 Основные принципы определения результатов.

Теория. Базовая система оценки нарушений, бесштрафовая система оценки нарушений, штрафная система оценки нарушений.

2.2.6 Разрядные требования.

Теория. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».

2.3. Тактическая подготовка

2.3.1 Изучение многообразия тактических способов преодоления дистанции.

Теория. Способы преодоления дистанции 2-3 класса. Выбор наиболее рационального для конкретной дистанции.

2.3.2 Умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ преодоления дистанции.

Теория Изучение вариантов сопровождения согласно правил. Отработка этих вариантов. Исправление ошибок и нарушений.

2.3.3 Распределение обязанностей в команде.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Варианты работы группой и в связках.

2.3.4 Взаимозаменяемость, умение работать на опережение в команде.

Теория Алгоритм действий при работе на опережении в команде.

2.3.5 Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практические занятия

2.3.6 Составление тактического плана прохождения дистанции.

Практические занятия Составление тактического плана прохождения дистанции 2-го класса

2.3.7 Отработка общения команды с разных берегов.

Практические занятия Культура общения. Отработка общения команды с разных берегов

2.3.8 Психологическая подготовка к соревнованиям.

Практические занятия Эмоциональная готовность перед соревнованиями. Действия по снижению избыточного эмоционального напряжения.

2.3.9 Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Практические занятия Определение наиболее выигрышно тактики. Алгоритм расстановки членов команды.

2.3.10 Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных соревнованиях.

Практическое занятие: Определение личной тактики прохождения и распределения сил участников для преодоления личной дистанций.

2.4. Разбор соревнований

2.4.1 Полученный результат, чем он обусловлен.

Теория Из чего складывается результат. Самоанализ обучающимися прохождения дистанции 3-го класса.

2.4.2 Тактические победы на дистанции.

Теория Выбор выигрышной техники для прохождения конкретной дистанции.

2.4.3 Тактические проигрыши на дистанции.

Теория Разбор тактики, которая приведет к проигрышу.

2.4.4 Разбор технических ошибок.

Теория Ошибки при подготовке к старту. Разбор часто допускаемых ошибок.

2.5. Наведение этапов

2.5.1 Наведение этапа «Подъем»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.2 Наведение этапа «Спуск»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.3 Наведение этапа «Параллельные перила»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.4 Наведение этапа «Навесная переправа»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.5 Наведение этапа «Маятник»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.6 Наведение этапа «Траверс»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.7 Наведение этапа «Бревно»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.8 Наведение этапа «Наклонная навесная вверх»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.9 Наведение этапа «Вертикальный спуск»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.10 Наведение этапа «Брод»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.11 Наведение блока этапов «Навесная - спуск»

Практическое занятие: Прохождение блока этапов 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении блока этапов. Отработка скорости работы на этапах. Самостоятельное наведение блока этапов под наблюдением руководителя.

2.5.12 Наведение блока этапов «Подъем - навесная»

Практическое занятие: Прохождение блока этапов 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении блока этапов. Отработка скорости работы на этапах. Самостоятельное наведение блока этапов под наблюдением руководителя.

2.6. Командная работа на этапах дистанции пешеходного туризма

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные перила и т.д.). Техника безопасности при командном прохождении этапов.

2.6.1 Командная работа на этапе «Спуск»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.2 Командная работа на этапе «Параллельные перила»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.3 Командная работа на этапе «Навесная переправа»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.4 Командная работа на этапе «Маятник»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.5 Командная работа на этапе «Траверс»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.6 Командная работа на этапе «Бревно»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.7 Командная работа на этапе «Наклонная навесная вверх»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.8 Командная работа на этапе «Вертикальный спуск»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.9 Командная работа на этапе «Брод»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.10 Командная работа на этапе «Навесная - спуск»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.11 Командная работа на этапе «Подъем - навесная»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.12 Командная работа на этапе «Спуск с пострадавшим»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.13 Командная работа на этапе «Подъем с пострадавшим»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.14 Командная работа на этапе «Навесная с пострадавшим»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.15 Командная работа на этапе «Вертикальный подъем»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.16 Командная работа на этапе «Спуск в два участка»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.7. Подготовка к турслёту

2.7.1 Изучение положения

Практические занятия. Прочтение и разбор условий согласно положению о туристском слете.

2.7.2 Подготовка снаряжения

Практическое занятие Просмотр снаряжения, отбор технически исправного снаряжения для прохождения дистанции.

2.7.3 Подготовка бивачного снаряжения

Практическое занятие Просмотр снаряжения для бивака (палатки, костровое оборудование, тенты и т.д.), отбор технически исправного снаряжения для разбивки лагеря.

2.7.4 Подготовка к дистанции по туризму

Практическое занятие Изучение правил прохождения дистанции согласно Положению к соревнованиям, выбор тактики и техники прохождения.

2.7.5 Подготовка к дистанции ориентирования

Практическое занятие Изучение правил прохождения дистанции согласно Положению к соревнованиям, выбор тактики и техники прохождения.

2.7.6 Подготовка к конкурсной программе

Практическое занятие Написание сценария выступления, подбор реквизита, музыки, репетиция.

2.8 Подготовка и участие в соревнованиях

Практика. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

2.8.1 Первенство ТО по спортивному туризму «Феррум»

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.8.2. Первенство ТО по спортивному туризму «Ленинский-вызов-осень»

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.8.3. Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях на Первенство клубов и объединений г.Тулы «Новичок» Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.8.4. Первенство г.Тулы по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 3 лицей Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.5. Первенство Тульской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Новое поколение»-декабрь Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.6. Соревнования по спортивному туризму среди обучающихся в объединениях ЦКТиЭ Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.7. Подготовка к областному зимнему туристскому слету.

2.8.7.1 Подготовка к областному зимнему туристскому слету. Соревнования по ориентированию на местности в лыжной дисциплине.

2.8.7.2. Подготовка к областному зимнему туристскому слету. Соревнования на длинной дистанции – лыжная группа «ДДЛГ» (командные).

2.8.7.3 Подготовка к областному зимнему туристскому слету. Дистанция «Кросс – спринт».

2.8.7.4 Подготовка к областному зимнему туристскому слету. Короткая дистанция – пешеходная группа «КДПГ».

2.8.8. Первенство Тульской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Новое поколение»- февраль Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.9. Первенство ТО по спортивному туризму «Ленинский-вызов-весна» Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.10. Областные соревнования «Школа безопасности». Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.8.10.1 Соревнования «Школа безопасности» короткая дистанция группа .

2.8.10.2 Соревнования «Школа безопасности» дистанция пешеходная - длинная

2.8.10.3 Соревнования «Школа безопасности» офп (кросс 1 км, подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа на спине).

2.8.10.4 Соревнования «Школа безопасности» дистанция по пожарно- прикладному спорту.

2.8.11 Участие в областном зимнем туристском слете

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.12 Участие в городском этапе «Школа безопасности»

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.12 Подготовка к областному летнему туристскому слету

2.8.13 Соревнования среди объединения

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ

Форма контроля: **текущий контроль:** Опрос, пед. наблюдение, отчет о походе

3.1. Планирование маршрута

Теория Подготовка к проведению похода в соответствии с планом, включающим несколько пунктов: постановка цели похода, разработка маршрута с учётом памятников природы и культуры.

3.2. Раскладка

3.2.1 Нормы продуктов на человека

Теория Принцип расчёта продуктов на человека в условиях прохождения пешеходного похода 2 к.с.

3.2.2 Общее количество продуктов на группу

Теория Особенности и нюансы расчета продуктов на группу 10 человек из которых 4 юноши, остальные девушки для турслета на 4 дня.

3.3. Доврачебная помощь

3.3.1 Состав аптечки

Теория Перечень содержимого аптечки для соревнований «школа безопасности»

3.3.2 Травмы верхних конечностей

Практическое занятие Отработка действий в случае получения термической травмы верхних конечностей.

3.3.3 Травмы нижних конечностей

Практическое занятие Отработка действий в случае получения термической травмы нижних конечностей.

3.3.4 Термические травмы

Практическое занятие Отработка действий в случае получения термической травмы участником.

3.3.5 Различные заболевания

Теория Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Обеззараживание воды.

3.3.6 Реанимационные мероприятия

Практическое занятие Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца.

3.4. Организация походного быта

3.4.1 Техника безопасности при выборе места для бивака

Теория Меры безопасности при работе на биваке. Правила организации безопасности на биваке.

3.4.2 Техника безопасности при работе с костром, горелкой

Теория Меры безопасности при работе с костром, горелкой. Правила поведения. Разбор непредвиденных ситуаций.

3.4.3 Установка лагеря

Практическое занятие. 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).

3.4.4 Организация питания

Практическое занятие Составление меню для соревнований «Школа безопасности» из расчета на 10 участников на 4 дня

3.5. Элементы ПСР

3.5.1 Общие правила ПСР

Теория Цели и задачи поисково-спасательного отряда. История создания. Тактика проведения поисково-спасательных работ. Сигналы бедствия. Виды сигналов. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой.

3.5.2 ПСР в горах

Теория Изучение инструкции по сигнализации при спасательных операциях в горах: SOS (ракета, звуковой сигнал, световой сигнал), «нужна помощь», «сигнал понят», «возвращение на базу» и т.д.

3.5.3 ПСР на воде

Теория Алгоритм оказания первой помощи при утоплении, проведение реанимационных мероприятий.

3.5.4 ПСР в зимних походах

Теория Алгоритм оказания первой помощи при отморожениях. Действия участника в случае отставания от группы и группы в случае потери участника.

3.5.5 ПСР на дистанциях

Практическое занятие Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

3.5.6 ПСР в пещерах

Практическое занятие Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Транспортировка пострадавшего на мягких носилках типа «кокон».

3.6. Походы

Практическое занятие Походы выходного дня – отработка знаний и умений, полученных в процессе обучения.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Форма контроля: **текущий контроль**: Опрос, пед.наблюдение

4.1. Рельеф, условные знаки

4.1.1 Условные знаки спортивных карт.

Теория Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные.

4.1.2 Классификация условных знаков

Теория Условные знаки Растительность, гидрография и болота, искусственные объекты и т.д.

4.1.3 Изображение условных знаков

Практическое занятие Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Упражнения на запоминание условных знаков.

4.1.4 Условные знаки на местности

Практическое занятие Работа с карточками и планом местности. Отработка и закрепление знаний по условным знакам на местности.

4.1.5 Виды рельефа

Теория Виды рельефа

4.1.6 Изображение рельефа на карте

Теория Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Закрепление ранее полученных знаний.

4.2. Чтение карты

4.2.1 Чтение объектов на карте

Теория Воспроизведение карты и сличение с местностью.

4.2.2 Сопоставление карты с местностью

Практическое занятие Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

4.2.3 Подготовка к соревнованиям

Практическое занятие Отработка разных тактик прохождения дистанции конкретных соревнований.

4.3. Работа с компасом, таблицами

4.3.1 Азимут на ориентир

Теория. Определение азимута. Где применяется азимут. Движение по азимуту на небольшое расстояние.

4.3.2 Движение по азимуту как этап КТМ

Теория. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты.

4.4. Тактика в с\о

4.4.1 Правила соревнований на маркированной трассе

Теория Вид дистанции в ориентировании. Порядок отметки контрольных пунктов при следовании по маркировке на местности.

4.4.2 Тактика данного вида соревнований

Теория Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты

4.4.3 Принцип отметки на КП

Теория Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

4.4.4 Овладение приемами тактических действий

Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

4.4.5 Особенности ориентирования на соревнованиях по спортивному туризму

Практическое занятие. Особенности ориентирования на соревнованиях по спортивному туризму

4.4.6 Особенности ориентирования в походах

Теория Способы ориентирования в пешеходных и водных походах. В чем сходства и отличия.

4.5. Соревнования

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

5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Форма контроля: **текущий контроль:** Пед.наблюдение, рез-т теста, протокол

5.1. Силовая подготовка

5.1.1 Пресс

Практическое занятие. Упражнения для мышц шеи, для туловища, для формирования правильной осанки.

5.1.2 Подтягивание

Практическое занятие. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса.

5.1.3 Отжимание

Практическое занятие. упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

5.1.4 Приседание

Практическое занятие. упражнения для развития ловкости, прыгучести, упражнения для укрепления силы ног.

5.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

5.2.1 Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег

Практическое занятие.

5.2.2 Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

5.2.3 Бег вперед, назад, влево, вправо и т. д.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

5.2.4 Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища

Практическое занятие. Комплекс упражнений для укрепления силы рук, плечевого пояса.

5.3. Спортивные игры

5.3.1 Баскетбол

Практическое занятие.

5.3.2 Волейбол

Практическое занятие.

5.3.3 Лапта

Практическое занятие.

5.3.4 Футбол

Практическое занятие.

5.4. Кроссовая подготовка

5.4.1 Челночный бег

Практическое занятие. Специальные беговые упражнения.

5.4.2 Бег с препятствиями

Практическое занятие. Специальные беговые упражнения.

5.4.3 Бег на короткие дистанции

Практическое занятие. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Специальные беговые упражнения

5.4.4 Бег на длинные дистанции

Практическое занятие. Специальные беговые упражнения.

5.5. Тестирование

6. Промежуточная аттестация. Выполнение практических заданий и тестирование

Практическое занятие. Выполнение тестирования.

Планируемые результаты после освоения учащимися 3 года обучения:

обучающиеся должны иметь представления о :

- порядке, организации и проведении многодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- доврачебной медицинской помощи;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- действии участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;

- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для пяти дневного похода;
- ориентироваться по карте и компасу.

Приобретут навыки:

- участия в соревнованиях 2-3 класса дистанции;
- совершенствования технического и тактического мастерства;
- в организаторских начинаниях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2		Анкетирование, опрос
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	178	16	162	Личный рез-т, опрос, пед.наблюдение, протокол соревнований
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ	41	4	37	Нитка маршрута, опрос, пед.наблюдение, отчет о походе
4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	13	7	6	Опрос, пед.наблюдение, выполнение упражнений
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24		24	Опрос, пед.наблюдение, личный рез-т
6	КРАЕВЕДЕНИЕ	64	52	12	Опрос, пед.наблюдение
7	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	2		2	Результаты теста, протокол
	ИТОГО:	324	81	243	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1.Введение

Форма контроля: текущий контроль: анкетирование, опрос

1.1. Информация о работе объединения, анкетирование.

Теория. Цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем мероприятий на предстоящий учебный год. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона. Техника безопасности. Анкетирование.

1.2. Техника безопасности.

Теория Инструктаж по технике безопасности. Заполнение таблиц.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

Форма контроля: **текущий контроль**: Личный рез-т, опрос, пед.наблюдение, протокол соревнований

2.1. Личное прохождение этапов дистанции пешеходного туризма.

2.1.1 Личное прохождение этапа «Подъем»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.2 Личное прохождение этапа «Спуск»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.3 Личное прохождение этапа «Бревно»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.4 Личное прохождение этапа «Траверс»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.5 Личное прохождение этапа «Вертикальный маятник»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.6 Личное прохождение этапа «Горизонтальный маятник»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.7 Личное прохождение этапа «Параллельные перила»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.8 Личное прохождение этапа «Навесная переправа»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.9 Личное прохождение этапа «Вертикальный подъем»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.10 Личное прохождение этапа «Вертикальный спуск»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.11 Личное прохождение этапа «Брод»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.12 Личное прохождение этапа «Подъем по стенду с зацепами»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.13 Личное прохождение блока этапов «Подъем – навесная переправа вниз»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.14 Личное прохождение блока этапов «Навесная переправа вверх - Спуск»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.15 Личное прохождение блока этапов «Подъем по стенду с зацепами - Спуск»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.16 Личное прохождение этапа «Навесная переправа вниз»

Практическое занятие: Личное прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.2. Изучение правил

2.2.1 Изучение правил по спортивному туризму

Теория Правила по спортивному туризму. Часть 2. Группа дисциплин «маршрут».

2.2.2 Изучение «Регламента...» по спортивному туризму

Теория «Регламент ...» по спортивному туризму. Раздел 5 «Процедура старта и финиша. Хронометраж».

2.2.3 Изучение положения о соревнованиях

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

2.2.4 Изучение правил подачи предварительной заявки и оформление документов для участия в соревнованиях

Теория Изучения правил по спортивному туризму часть 3 Группа дисциплин «дистанция».

2.3. Тактическая подготовка

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

2.4. Разбор соревнований

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: Рекомендации по устранению недоработок.

2.3. Наведение этапов

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

Практическое занятие: Наведение этапов дистанции пешеходного туризма 2- 3 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

2.3.1 Наведение этапа «Подъем»

Практическое занятие Прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

Практическое занятие Прохождение блока этапов 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении блока этапов. Отработка скорости. Самостоятельное

наведение блока этапов под наблюдением руководителя.

2.3.15 Наведение блока этапов «Подъем по стенду с зацепами - Спуск»
Практическое занятие Прохождение блока этапов 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении блока этапов. Отработка скорости. Самостоятельное наведение блока этапов под наблюдением руководителя.

2.3.16 Наведение этапа «Навесная переправа вниз»
Практическое занятие Прохождение технического этапа 3-4 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.4. Командная работа на этапах дистанции пешеходного туризма.
Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные перила и т.д.). Техника безопасности при командном прохождении этапов.

2.4.1 Командная работа на этапе «Подъем»
Практическое занятие: Наведение этапа 3-4 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.4.2 Командная работа на этапе «Спуск»
Практическое занятие: Наведение этапа 3-4 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.4.3 Командная работа на этапе «Бревно»
Практические занятия: Наведение этапа 3-4 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.4.4 Командная работа на этапе «Траверс»
Практические занятия: Наведение этапа 3-4 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.4.5 Командная работа на этапе «Вертикальный маятник»
Практические занятия: Наведение этапа 3-4 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.4.6 Командная работа на этапе «Горизонтальный маятник»
Практические занятия: Наведение этапа 3-4 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.4.7 Командная работа на этапе «Параллельные перила»
Практические занятия: Наведение этапа 3-4 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.4.8 Командная работа на этапе «Навесная переправа»
Практические занятия: Наведение этапа 3-4 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.4.9 Командная работа на этапе «Вертикальный подъем»
Практические занятия: Наведение этапа 3-4 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.4.10 Командная работа на этапе «Вертикальный спуск»
Практические занятия: Наведение этапа 3-4 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.4.11 Командная работа на этапе «Брод»
Практические занятия: Наведение этапа 3-4 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.4.12 Командная работа на этапе «Подъем по стенду с зацепами»
Практические занятия: Работа команды на данном этапе. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.4.13 Командная работа на блоке этапов «Подъем – навесная переправа вниз»
Практические занятия: Наведение блока этапов 3-4 классов. Самостоятельное наведение блока этапов командой под наблюдением руководителя.

2.4.14 Командная работа на блоке этапов «Навесная переправа вверх - Спуск»

Практические занятия: Наведение блока этапов 3-4 классов. Самостоятельное наведение блока этапов командой под наблюдением руководителя.

2.4.15 Командная работа на блоке этапов «Подъем по стенду с зацепами - Спуск».

Практические занятия: Наведение блока этапов 3-4 классов. Самостоятельное наведение блока этапов командой под наблюдением руководителя.

2.4.16 Командная работа на этапе «Навесная переправа вниз»

Практические занятия: Наведение этапа 3-4 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.5. Подготовка к турслёту

2.5.1 Изучение положения о турслете

Практические занятия. Прочтение и разбор условий согласно положению о туристском слете. Проработка конкурсной программы.

2.5.2 Изучение условий турслета

Практические занятия. Прочтение и разбор условий согласно положению о туристском слете. Проработка конкурса Краеведение.

2.5.3 Подготовка снаряжения

Практическое занятие Просмотр снаряжения, отбор технически исправного снаряжения для прохождения дистанции.

2.5.4 Составление тактического плана прохождения дистанций

Практическое занятие Изучение правил прохождения дистанции согласно Положению к соревнованиям, выбор тактики и техники прохождения.

2.6. Техника горного туризма

2.6.1 Особенности работы на скальном рельефе

Практические занятия Особенности работы на скальном рельефе. Отработка этапов техники горного туризма.

2.6.2 Особенности работы на ледовом рельефе

Практические занятия Особенности работы на ледовом рельефе. Отработка этапов техники горного туризма.

2.6.3 Особенности снаряжения в горном туризме

Теория Снаряжения для горного и пешеходного туризма. Сходства и различия.

2.6.4 Особенности техники безопасности в горном туризме

Теория Техника безопасности в горном туризме.

2.7. Соревнования

2.7.1 Фестиваль активных видов отдыха «Феррум»

Практические занятия Участие в соревнованиях согласно положению.

2.7.2 Первенство ТО по спортивному туризму «Ленинский-вызов-осень»

Практические занятия Участие в соревнованиях согласно положению.

2.7.3 Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях на Первенство клубов и объединений г.Тулы «Новичок»

Практические занятия Участие в соревнованиях согласно положению.

2.7.4 Первенство г.Тулы по спортивному туризму на пешеходных дистанциях

Практические занятия Участие в соревнованиях согласно положению.

2.7.5 Первенство Тульской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Новое поколение»-декабрь

Практические занятия Участие в соревнованиях согласно положению.

2.7.6 Соревнования по спортивному туризму среди обучающихся в объединениях Центра

Практические занятия Участие в соревнованиях согласно положению.

2.7.7 Областной зимний туристский слет (лагерь)

Практические занятия Участие в лагере согласно программе.

2.7.8 Первенство Тульской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Новое поколение»- февраль

Практические занятия Участие в соревнованиях согласно положению

2.7.9 Городские соревнования «Школа безопасности»

Практические занятия Участие в соревнованиях согласно положению

2.7.10 Первенство ТО по спортивному туризму «Ленинский-вызов-весна»

Практические занятия Участие в соревнованиях согласно положению

2.7.11 Областные соревнования «Школа безопасности» (20)

Практические занятия Участие в соревнованиях согласно положению

2.7.12 Областной летний туристский слет

Практические занятия Подготовка к слету. Написание выступления для представления команды. Подготовка к техническим этапам. Подготовка к конкурсу краеведение. Изучение специальной литературы. Участие в соревнованиях согласно положению.

2.7.13 Соревнования среди объединений

Практические занятия Участие в соревнованиях согласно условиям.

3.Подготовка к походу. Турбыт

Форма контроля: Текущий контроль: нитка маршрута, опрос, пед. Наблюдение, отчет о походе

3.1. Планирование маршрута

Практические занятия Составление маршрута похода выходного дня. Поиск информации по конкретным объектам.

3.2. Раскладка

3.2.1 Составление меню

Практические занятия Составление меню для 2-х дневного похода, при условии, что группа из 15 человек, из которых 7 юношей и 8 девушек.

3.2.2 Нормы расчета продуктов на человека

Практические занятия Расчет продуктов 5-ти дневного похода, при условии, что группа из 15 человек, из которых 7 юношей и 8 девушек.

3.3. Доврачебная помощь

3.3.1 ПМП при травме верхних конечностей

Практические занятия Отработка действий оказания помощи при травмах верхних конечностей.

3.3.2 ПМП при травме нижних конечностей

Практические занятия Отработка действий оказания помощи при травмах нижних конечностей.

3.3.3 ПМП при ожогах и обморожениях

Практические занятия Отработка действий оказания помощи при ожогах и обморожениях.

3.3.4 ПМП при кровотечениях

Практические занятия Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута.

3.3.5 СЛР

Теория сердечно-легочная реанимация. Алгоритм и особенность проведения. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего.

3.3.6 ПМП при отравлениях

Теория Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Помощь при пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях.

3.4. Организация походного быта

3.4.1 Выбор места бивака

Практические занятия 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).

3.4.2 Различные виды костров

Практические занятия Выбор места для костра. Разведение костра в условиях, заданных руководителем.

3.4.3 Обеззараживание воды

Практические занятия Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

3.4.4 Экологическое состояние лагеря

Практические занятия Организация работы по разворачиванию 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.

3.5. Элементы ПСР

3.5.1 Сигналы бедствия

Практические занятия Условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе

3.5.2 Различные виды укрытий

Практические занятия Изготовление укрытий от ветра и дождя (навесы, шалаши). Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой.

3.5.3 ПСР в пешеходном туризме

Практические занятия 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.

3.5.4 ПСР в горном туризме

Практические занятия Поисково-спасательные работы в горном туризме. Алгоритм действий.

3.5.5 ПСР в спелео туризме

Теория Поисково-спасательные работы в условиях в спелео туризме.

3.5.6 ПСР в водном туризме

Теория Поисково-спасательные работы в условиях водного похода.

3.5.7 Виды сигналов бедствия

Практические занятия Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой);

3.5.8 Различные способы транспортировки пострадавшего

Практические занятия Требования к носилкам, транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности, транспортировка пострадавшего по навесным переправам, на сопровождающем на этапах: подъём и спуск по склону, на несущем по бревну с перилами. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах: подъём (спуск) по склону с сопровождающим

3.6. Походы

Практическое занятие. Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам. Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

4.Специальная подготовка по спортивному ориентированию

Форма контроля: Текущий контроль: опрос, пед. наблюдение, выполнение упражнений

4.1. Чтение карты

4.1.1 Воспроизведение карты и сличение с местностью

Теория Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

4.1.2 Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью

Практическое занятие Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

4.1.3 Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов

Практическое занятие Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталь, полу горизонталь, «бергштрих».

4.2. Работа с компасом, таблицами

4.2.1 Азимут на ориентир

Практическое занятие Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

4.2.2 Движение по азимуту

Практическое занятие Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Овладение приемами тактических действий.

4.2.3 Правила соревнований на маркированной трассе

Теория Правила соревнований на маркированной трассе. Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

4.2.4 Принцип отметки на КП

Теория Принцип отметки на КП.

4.3. Топография

4.3.1 Условные знаки топографических карт

Практическое занятие Применение ранее полученных знаний и распределение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографический диктант.

4.3.2 Масштабные и внесматштабные топонимы и их характеристика

Практическое занятие Масштабные и внесматштабные топонимы и их характеристика.

4.4. Тактика в спортивном ориентировании

4.4.1 Выбор пути движения между КП

Теория Выбор пути движения между КП.

4.4.2 Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров

Теория Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.

4.4.3 Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию

Теория Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

4.4.4 Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному туризму

Теория Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

5.Общая физическая подготовка.

Форма контроля: Текущий контроль: опрос, пед. наблюдение, личный рез-т

5.1. Силовая подготовка

Практические занятия Работа с набивными мячами; Упражнения в парах. Преодоление этапов т\м с отягощениями. 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.

5.1.1 Подтягивание

5.1.2 Пресс

5.1.3 Отжимание

5.1.4 Поднимание ног

5.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практические занятия. Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

5.2.1 Походный шаг

5.2.2 Бег

5.2.3 ОФП

5.2.4 Переход с пятки на носок и обратно

5.3. Спортивные игры, эстафеты

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

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.

5.3.1 Игры на сплочение коллектива

5.3.2 Эстафеты с мячами

5.3.3 Эстафеты с карабинами

5.3.4 Эстафеты с веревками

5.3.5 Эстафеты с теннисными мячами

5.3.6 Волейбол

5.3.7 Баскетбол

5.3.8 Футбол

5.4. Кроссовая подготовка

Практические занятия Бег по пересеченной местности до 5-8 км в медленном темпе. Переменный бег, фартлек.

5.4.1 Бег по пересеченной местности

5.4.2 Челночный бег

5.4.3 Переменный бег

5.4.4 Бег на ускорение

5.4.5 Бег на короткие дистанции

5.4.6 Бег на длинные дистанции

5.4.7 Бег со снаряжением

5.4.8 Фартлек

6. КРАЕВЕДЕНИЕ

Форма контроля: Текущий контроль: опрос, пед. наблюдение

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Родной край, климат. Растительность и животный мир родного края. Краткие сведения об истории и культурных традициях края. Интересные места для проведения походов и экскурсий. Краеведческие памятники, памятные места Тулы и области, города, поселка. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

6.1 Земледельческий календарь

6.2 Календарные праздники и обряды

6.3 История возникновения Язычества и Христианства

6.4 Наложение церковного календаря на годовой цикл народных праздников

- 6.5 Основные циклы христианских обычаев и праздников, их классификация
- 6.6 Рождество. Рождественские колядки.
- 6.7 Зимние святки
- 6.8. Рождественская звезда.
- 6.9 Сказочные вечера, вертеп, игры и забавы
- 6.10 Масленица. Основные атрибуты праздника
- 6.11 Масленица. Название каждого дня недели
- 6.12 Масленичные песни, заклички
- 6.13 Соломенная кукла «Масленица»
- 6.14 Кукла- оберег «Тульская масленица»
- 6.15 Обрядовая пища на масленицу. Русские блины
- 6.16 Культурные центры Тульской губернии (Театр. Цирк. Кино)
- 6.17 Музеи. Объекты сохранения культуры
- 6.18 Тульская филармония
- 6.19 Учреждения образования. История и традиции
- 6.20 Тульские библиотеки
- 6.21 Тульский кремль
- 6.22 Промыслы и ремесла Тульского края
- 6.23 Тульский пряник.
- 6.24 Тульская гармонь
- 6.25 Тульский самовар
- 6.26 Сбор этнографических материалов, песенного фольклора
- 6.27 Практико-ориентированные проекты по теме «Этнография»
- 6.28 Практико-ориентированные проекты по теме «Краеведение»
- 6.29 Презентация проектов по теме «Краеведение и этнография»
- 6.30 Традиционный тульский костюм. Одежда. Уход. Реставрация
- 6.31 Тульская набережная
- 6.32 Куликово поле. Монастырщина.
- 6.33 Отечественная война 1812 года. Усадьба генерала Мирковича. Дорохов И.С. Дохтуров Д.С.
- 6.34 Крымская война. Л.Н. Толстой на службе в Русской армии. Василий Александрович Потто.
- 6.35 Туляки - герои русско-японской войны. Руднев
- 6.36 Тульская область в годы Великой Отечественной войны. Подвиг Александра Чекалина.
- 6.37 45 дней героической обороны Тулы. Бронепоезда.
- 6.38 Туляки - герои СССР. Туляки - полные кавалеры ордена Славы. Сафонов
- 6.39 Успенский и Богоявленский соборы Тульского кремля. Ломовские ворота. Дом Ливенцевых. Дом Лариона Лугинина. Ул. Советская
- 6.40 Церковь Флора и Лавра. Церковь Вознесения. Церковь Николы Зарецкого (Николы Богатого). Благовещенская церковь.
- 6.41 Дом Белолипецких. Дом Сиднева. Дом - музей Вересаева. Усадьба Ливенцевых. Дом Г. Успенского. Дом дворянского собрания. Проспект Ленина
- 6.42 Храм преподобного Серафима Саровского. Храм Александра Невского. Успенский кафедральный собор. Всехсвятский кафедральный собор. Всехсвятское кладбище. Улица Октябрьская
- 6.43 Парки Тулы. Зооэкзотариум. Петр Петрович Белоусов
- 6.44 Заокский и Алексинский районы.
- 6.45 Музей - усадьба Дворяниново. Поленово.
- 6.46 Ока.
- 6.47 Ленинский район. Музей усадьба Хомякова.
- 6.48 Венёвский, Одоевский и Ефремовский районы. Усадьба фон Мекк. Дом-музей

Бунина. Красивая Меча. Конь - камень. Ишутинское городище. Памятный знак у могилы Баженова в Старом Глазово.

- 6.49 Дедиловские выселки. Венев монастырь. Бякинские каменоломни (Лисьи норы)
- 6.50 Белёвский, Чернский и Дубенский районы. Усадьба Мишенское. Даргомыжский и село Троицкое. Усадьба Долбино (Киреевские). Усадьба Иваново (Кавелин К.Д.)
- 6.51 Усадьбы «Никольское-Вяземское», «Тургенево». Бежин луг.
- 6.52 Усадьба Гордеевых - Голицыных.
- 6.53 Щёкинский район. Усадьба Ясная Поляна. Лев Толстой и Крым. (Ясная Поляна в Гаспре)
- 6.54 Богородицкий, Воловский, Куркинский, Тепло-Огарёвский районы. Богородицкий дворец
- 6.55 Плавский, Кимовский, Ясногорский, Новомосковский районы. Епифань. Никольский собор. Музей купеческого быта. Церковь Успения Пресвятой Богородицы на Федосеевом городище. Усадьба Гартунгов в Федяшево. Усадьба Измайловых-Толстых (Хитровщина) Толстой в усадьбе Самарина в Молодёнки
- 6.56 Суворовский, Узловской районы. Романцевские горы. Голубые озёра
- 6.57 Арсеньевский, Каменский, Киреевский, Донской районы
- 6.58 Краеведческие музеи Тульской области
- 6.59 Искусство в Тульской области, Художественный музей. Музей Порфирия Крылова.
- 6.60 Тульские ремёсла. Музей самоваров. Музей пряника. Музей белёвской пастилы. Музей филимоновской игрушки. Музей «Гармони Деда Филимона»
- 6.61 Тульская оборонка. Тульские оружейники. Музей оружия. Музей военной истории Тульского края.
- 6.62 Спортивные арены Тулы и Тульской области. Стадион «Арсенал». Трек. Туляки - олимпийские чемпионы.
- 6.63 Театры Тулы и Тульской области. Драматический театр. Филармония. Традиционные фестивали. В.М. Невинный. И.В. Тальков. В.Л. Машков
- 6.64 Тула, которую мы потеряли

7. Промежуточная аттестация. Аттестация по итогам 1 и 2 полугодия **ТЕСТИРОВАНИЕ**

ФОРМА КОНТРОЛЯ: Текущий контроль: результаты теста, протокол

Планируемые результаты после освоения обучающимися 4 года обучения:

Иметь представление:

- о требованиях Регламента проведения соревнований по спортивному туризму;
- правила прохождения этапов спортивной дистанции с соблюдением мер безопасности;
- требования по выполнению норм, для присвоения спортивных разрядов по виду спорта (спортивный туризм);
- о вариантах прохождения этапов, последовательность личных и командных действий при прохождении этапов;
- правила прохождения этапов на дистанции поисково-спасательных работ.

Должны уметь:

- составлять график движения для многодневных походов;
- оказать первую помощь пострадавшему с дальнейшей его транспортировкой;
- самостоятельно работать при организации командного прохождения технических этапов;
- самостоятельно планировать тактику прохождения пешеходных дистанций;
- работать лично и в команде на рельефе.

Приобрести навыки:

- в накоплении опыта участия в соревнованиях 3-4 класса;
- в организации и проведении учебно-тренировочных занятий;

- в составлении индивидуальных планов тренировки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		теори я	практи ка	всего	
1	Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»	4		4	Опрос, собеседование, пед.наблюдение
2	Навыки и умения спортсмена – участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»	6		6	Опрос, собеседование, пед.наблюдение
3	Совершение пеших туристских походов	4	28	32	Коллективный разбор похода
4	Совершение лыжных туристских походов	4	28	32	Коллективный разбор похода
5	Совершение горных туристских походов Совершение водных туристских походов	4	28	32	Коллективный разбор похода
6	Очно-заочные соревнования по группе дисциплин «маршрут»		2	2	Опрос, собеседование, пед.наблюдение
7	Правила соревнований на туристских дистанциях		2	2	Опрос, собеседование, пед.наблюдение
8	Тактико-технические дистанции	4	8	12	Опрос, собеседование, пед.наблюдение
9	Технические дистанции	2		2	Анализ работы на дистанции
10	Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	2	16	18	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
11	Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	2	16	18	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
12	Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях Техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	8	28	36	Анализ подготовки и участия в соревнованиях

13	Соревнования по технике полевого походного быта	2	16	18	Самостоятельная работа
14	Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)	4	8	12	Анализ самостоятельной работы
15	Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы натуралистских соревнований	6		6	Опрос, собеседование
16	Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований.	4		4	Анализ подготовленного номера и выступления
17	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6		6	Опрос, собеседование
18	Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	4	16	20	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
19	Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии.	4	8	12	Анализ выполнения приемов по оказанию первой помощи
20	Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	4	44	48	Сдача физических нормативов
21	Промежуточная аттестация	2		2	Тестирование, соревнования
ИТОГО:		76	214	324	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Введение

Теория:

Ознакомление с работой спортивно-туристского объединения. Цели и задачи туристской учебной группы. Формы работы: теоретические и практические занятия, тренировки, выезды, походы, соревнования и т.д. План работы на предстоящий учебный год.

1. Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»

Форма контроля: текущий контроль: Опрос, собеседование, пед.наблюдение

Теория:

1.1 Правила соревнований.

Декларативная часть (общие положения). Проводящие организации. Ответственность проводящих организаций за происшествия на маршрутах спортивных походов (СП). Требования к составу группы. Восхождения на маршрутах СП. Парусные СП. Оформление документации при проведении соревнований туристских СП. Обязанности и права руководителя группы. Обязанности и права участников СП. Санкции за нарушение правил соревнований СП.

1.2. Кодекс путешественника.

"Гаагская декларация по туризму", "Хартия туризма" и другие международные документы туризма. Обязанности путешественника.

1.3. Типовая форма и содержание отчета о спортивном походе (туристском маршруте). Титульный лист. Смысловая идея. Нитка маршрута и аварийные выходы. Рекомендуемые варианты подъезда. Причины изменения маршрута.

Техническое описание маршрута. Определяющие препятствия маршрута. Потенциальные препятствия на маршруте. Перечень природных, исторических и иных интересных объектов. Дополнительные сведения о походе. Рассмотрение отчета в Маршрутно-квалификационной комиссии.

2. Навыки и умения спортсмена - участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»

форма контроля: текущий контроль: Опрос, собеседование, пед.наблюдение

Теория:

2.1. Навыки и умения руководителя группы.

Одновременные действия: подбор членов группы в соответствии с их туристской квалификацией, физической и технической подготовленностью, психологической совместимостью - определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Организация подбора и подготовки снаряжения и продуктов питания, составление сметы расходов. Оформление маршрутных документов, постановка группы на учет в поисково-спасательных службах. Обеспечение соответствия реального прохождения маршрута заявленному тактическому плану, контроль соблюдения сроков связи. Чрезвычайное происшествие: обеспечение спасработ силами группы, сообщение в МКК и ПСС о происшествии и сходе группы с маршрута. Оформление отчета и оформление справок о путешествии.

2.2. Навыки и умения штурмана и хронометриста.

Чтение топографических карт, кроков, схем. Выбор пути по маршруту. Ведение хронометража движения по маршруту и составление технического описания маршрута. Взаимодействие с руководителем группы.

2.3. Навыки и умения фотографа

Навык фотографирования: определение экспозиции и ракурса съемки. Определение точек съемки, необходимых для составления фотоотчета о совершении путешествия. Взаимодействие со штурманом и руководителем группы. Участие в подготовке отчета: составление фотографической нитки маршрута.

2.4. Навыки и умение начпрода.

Составление раскладки продуктов питания на поход. Организация закупки продуктов. Расфасовка продуктов по модулям и заброскам. Распределение модулей между членами группы. Контроль расходования продуктов на маршруте. Взаимодействие с руководителем группы. Участие в составлении отчета.

2.5. Навыки и умения реммастера и заведующего общим и специальным снаряжением группы.

Подготовка к походу: составление списков снаряжения и комплектация ремнабора. Распределение снаряжения между членами группы.

Поход: контроль правильной эксплуатации снаряжения, проведение ремонтных работ. Взаимодействие с руководителем группы. После похода: осмотр и ремонт снаряжения, участие в составлении отчета.

2.6. Навыки и умения санинструктора группы.

Подготовка к походу: комплектация общей аптечки, упаковка лекарств, комплектация аптечек по числу возможных автономных групп на маршруте (разведывательные группы, группы, выполняющие краеведческие наблюдения, группы, совершающие радиальные выходы и остающиеся этим временем в лагере). В походе: хранение аптечки и контроль использования лекарств; оказание первой помощи; ведение дневника и историй болезней; взаимодействие с руководителем группы.

После похода: ревизия аптечки, участие в составлении отчета.

2.7. Навыки и умения ответственного за краеведческие наблюдения на маршруте.

Подготовка к походу: составление плана производства краеведческих наблюдений и определение участников, участвующих в их производстве; обеспечение необходимого снаряжения и взаимодействие с заведующим общим и специальным снаряжением группы. В походе: контроль производства и производство краеведческих наблюдений; ведение записей; взаимодействие с руководителем группы, штурманом и фотографом. После похода: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях; участие в составлении отчета о походе.

3. Совершение пеших туристских походов

форма контроля: текущий контроль: Коллективный разбор похода

Теория:

3.1. Снаряжение для пеших походов.

Групповое и личное снаряжение в туристских походах. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Примус в туристском походе. Особенности эксплуатации снаряжения.

3.2. Организация питания в туристском походе.

Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи.

Особенности водно-солевого режима.

Составление "раскладки продуктов" туристского путешествия.

Особенности упаковки и хранения продуктов в туристском путешествии. Организация приема пищи.

3.3. Ориентирование в туристском походе.

Чтение разных видов туристских топографических карт, кроков и схем. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам в путешествии.

3.4. Тактика пеших походов.

Тактическое планирование путешествий различных категорий сложности. Протяженность и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("дневки") на туристском маршруте.

3.5. Обеспечение безопасности.

Безопасность в походе. Инструктажи и инструкции по технике безопасности. Подъезды и движение по маршруту. Особенности эксплуатации полевых лагерей в разных местностях. Сплочение группы и психологическая "разгрузка" в процессе совершения путешествия.

3.6. Организация и проведение поисково-спасательных работ.

Контрольные сроки туристского путешествия. Организация поиска пострадавшего. Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности.

Практика:

Подготовка снаряжения к походу. Подбор и упаковка продуктов. Занятия по поиску «пострадавшего», оказании первой помощи, транспортировке. Работа с топографическими картами. Работа с примусом и газовой горелкой. Организация похода. Участие в походе.

4. Совершение лыжных туристских походов

форма контроля: текущий контроль: Коллективный разбор

Теория:

4.1. Снаряжение туриста-лыжника.

Личное снаряжение туриста-лыжника. Виды лыж. Особенности выбора, хранения, подготовки к сезону и эксплуатации лыж. Установка креплений. Лыжные палки. Лыжные ботинки, бахилы. Одежда для зимних походов. Лавинные шнуры.

Групповое снаряжение в лыжном туризме. Шатровые палатки и печки. Эксплуатация и ремонт. Ремонт печек в походе. Состав ремнабора. Лавинные лопаты и щупы.

4.2. Особенности походного быта зимой. Вопросы питания.

Время поиска, выбор места и особенности установки полевого лагеря в зимнее время. Эксплуатация лагеря.

Рационы и режим питания в зимних походах. Особенности упаковки и хранения продуктов в зимних походах. Посуда для зимних походов. Особенности организации приема пищи.

4.3. Тактика и обеспечение безопасности лыжного путешествия.

Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту в лыжных походах. Происхождение и условия схода лавин. Правила поведения в лавиноопасном районе.

4.4. Организация и проведение поисково-спасательных работ в зимнее время.

Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Организация поиска пострадавшего. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего в зимнее время.

Организация поисково-спасательных работ в лавиноопасном районе.

Практика:

Подготовка снаряжения к походу. Подбор и упаковка продуктов. Тренировки на снежных склонах. Тренинг организации поиска «пострадавшего». Организация похода. Участие в походе.

5. Совершение горных туристских походов

форма контроля: текущий контроль: Коллективный разбор

Теория:

5.1. Снаряжение туриста-горника.

Веревки (виды, размеры, прочностные характеристики). Страховочные системы (виды, предназначения). Карабины (виды, прочностные характеристики). Спусковые устройства. Скальные крючья (виды), френды, закладки. Скальные молотки и экстракторы. Жумары. Каски. Ледобуры, ледорубы и кошки.

5.2. Формы горного рельефа.

Формы горного рельефа (по И.И. Антоновичу). Элементы скального рельефа. Ледники. Формы ледников. Виды ледников. Горные реки.

5.3. Особенности полевого походного быта в горах.

Правила выбора места для лагеря. Подготовка и организация лагеря на различном горном рельефе. Лагерное снаряжение. Правила безопасности при организации и эксплуатации лагеря. Охрана природной среды. Устройство лагеря на скалах. Устройство лагеря на снегу и льду.

Особенности пищевых рационов горных походов и приготовления пищи в высокогорье.

5.4. Тактика и обеспечение безопасности путешествия.

Особенности воздействия высокогорья на организм человека. Акклиматизация в горном походе. Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту в горных походах. Особенности ориентирования в горах. Режим горных рек.

5.5. Организация и проведение поисково-спасательных работ в горах.

Действия туристской группы в условиях чрезвычайного происшествия.

Техническое обеспечение поисково-спасательных операций в горах. Особенности радиосвязи в горах. Организация и проведение поиска пострадавших.

Особенности транспортировки «пострадавшего» с травмами различной тяжести по горному рельефу. Транспортировка «пострадавшего» подручными средствами. Вязка мягких носилок. Переноска пострадавшего по склонам различного характера и крутизны. Спуск и подъем пострадавшего с сопровождающим. Подъем пострадавшего

из трещины ледника.

Практика:

Подготовка снаряжения к походу. Упаковка продуктов. Тренировки на скальных и ледовых трассах. Тренинг организации транспортировки «пострадавшего». Организация похода. Участие в походе.

5. Совершение водных походов

Теория:

5.1. Снаряжение туриста-водника

Групповое снаряжение: неразборные и разборные плавсредства (плоты, лодки, надувные лодки, каяки, байдарки, катамараны, рафты, спасательные надувные плоты). Устройство. Особенности загрузки и ходовые особенности.

Личное снаряжение: весло, спасжилет, гидрокостюм, каска.

5.2. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания.

Особенности составления и упаковки пищевых рационов в водных походах. Выбор места для лагеря. Размещение плавсредств, необходимость дежурства.

5.3. Преодоление естественных препятствий маршрута.

Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр препятствий с воды. Просмотр с берега. Организация страховки при преодолении водных препятствий. Обнос препятствий.

5.4. Тактика и обеспечение безопасности водного путешествия.

Особенности ориентирования на воде.

Сезоны водных походов. Уровни воды в реках. Возможности ледовой опасности. Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту. Дни отдыха в водных походах. Чтение лодий. Прокладка курса и ориентирование при движении по открытым водным пространствам.

5.5. Организация спасательных работ на воде.

Спасательные работы с берега и с плавсредства, на гладкой и на бурной воде.

Практика:

Подготовка снаряжения к походу. Упаковка продуктов. Тренинг по организации спасательных работ. Тренировки на воде. Организация похода. Участие в походе.

6. Очно-заочные соревнования по группе дисциплин «маршрут»

форма контроля: текущий контроль: Опрос, собеседование, пед.наблюдение

Теория:

Изучение программы очно-заочных соревнований позволяет принимать участие как в очно-заочных, так и в заочных соревнованиях спортивных походов.

6.1. Положение и условия проведения очно-заочных соревнований.

Назначение туров соревнований. Подведение итогов соревнований.

6.2. Тур «Подготовка к походу» Заполнение заявочных документов.

Участие в контрольных соревнованиях. Критерии оценки тура «Подготовка к походу».

6.3. Тур «Письменный отчет».

Особые требования к отчетам по положению о соревнованиях. Критерии оценки тура «Письменный отчет». Соответствие отчета правилам составления письменных отчетов о спортивных походах. Соответствие сложности похода и уровня подготовки участников. Интегральная оценка похода.

6.4. Тур «Устный отчет».

Состав участников. Распределение обязанностей. Аннотация путешествия. Критерии оценки тура «Устные отчеты». Полнота информации, массовость, композиция выступления, значимость исследований, эмоциональность отчета, яркость и многообразие выразительных средств.

7. Правила соревнований на туристских дистанциях

форма контроля: текущий контроль: Опрос, собеседование, пед.наблюдение

Теория:

В разделе изучается текст правил соревнований по спортивному туризму по группе дисциплин «Дистанции». Правила изучаются по единой схеме и комментируются с точки зрения работы судей на различных видах дистанций.

7.1. Общие положения. Разрядные требования.

Цели, задачи и характер соревнований на туристских дистанциях. Виды дистанций. Классификация соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Мандатная комиссия, комиссия по допуску участников и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Заявления и протесты. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды: их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Судейская коллегия: состав, квалификация, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования, действующие в настоящее время.

7.2. Пешеходный туризм.

Содержание соревнований. Классификация. Дистанции соревнований. Техническое описание этапов. Прохождение дистанции. Заявка по тактике. Обеспечение безопасности. Судейство и определение результатов. Оборудование и маркировка. Таблица штрафных начислений.

7.3. Лыжный туризм.

Содержание соревнований. Классификация. Дистанция соревнований. Техническое описание этапов. Оборудование и маркировка. Обеспечение безопасности. Прохождение дистанции. Судейство и определение результатов. Таблица штрафных начислений.

7.4. Горный туризм. Содержание соревнований. Дистанция соревнований.

Прохождение дистанции. Заявка по тактике. Обеспечение безопасности. Определение результатов. Таблица штрафов.

7.5. Водный туризм.

Содержание соревнований. Классы судов. Дистанция соревнований. Оборудование дистанций. Прохождение дистанции. Обеспечение безопасности. Определение результатов. Таблица штрафов.

Практика:

Прохождение этапов соревнований.

8. Тактико-технические дистанции

форма контроля: текущий контроль: Опрос, собеседование, пед.наблюдение

Теория:

8.1. Дисциплина «дистанция - пешеходная - группа». Навыки и умения спортсмена.

8.1.1. Виды дистанций «группа»:

ралли, жесткое ралли, гонка. Понятия "КВ" (контрольное время), "ПКВ" (пункт контроля времени), "ОВ" (оптимальное время), "ПВ" (предельное время), "ОКВ" (общее контрольное время).

8.1.2. Системы подведения результатов на дистанциях «группа»:

8.1.3. Состав дистанций «группа».

Виды ориентирования на дистанциях «группа»:

- ориентирование в заданном направлении;
- «командный выбор»
- ориентирование на обозначенном маршруте;
- ориентирование по легенде;
- определение точки стояния;
- азимутальный ход.

Технические этапы на дистанциях «группа»:

- спуск по перилам (организация спуска);
- подъем по перилам (организация подъема);
- траверс склона;
- переправа по бревну (организация переправы по бревну);
- навесная переправа (организация навесной переправы);
- переправа по веревке с перилами ("параллель");
- организация переправы по болоту при помощи слег;
- переправа через водную преграду на подручных средствах;
- переправа вброд (организация переправы вброд).
- определение азимута на объект, определение расстояния до недоступного объекта, определение топографических условных обозначений;
- оказание первой помощи;
- разведение костра (примуса) и кипячение воды на время;
- вязка узлов;
- выполнение краеведческого задания.

8.1.4. Тактика работы команды на дистанции «группа».

Распределение обязанностей внутри команды. Умения и навыки: работа с секундомером (контроль KB); работа с ЗМК (зачётной маршрутной книжкой - карточкой команды); работа с судьями. Обязанности капитана команды.

9. Технические дистанции

форма контроля: текущий контроль: Анализ работы на дистанции

Теория:

- 9.1. Виды технических дистанций: лично-командные, командные.*
- 9.2. Основные отличия технических дистанций от дистанции «группа».*
- 9.3. Содержание технических дистанций.*
- 9.4. Умения и навыки спортсмена на технических дистанциях.*
- 9.5. Особенности тактики работы команды на технических дистанциях.*
- 9.6. Методика судейства.*

Практика: Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

10. Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена.

Соревнования надистанциях

форма контроля: текущий контроль: Анализ подготовки и участия в соревнованиях

Теория:

Раздел является наиболее разработанным соревновательной практикой туристских соревнований, к тому же элементы техники пешеходного туризма часто находят себе применение и в лыжном, и в горном, и даже в водном туризме. Этим объясняется как обширность раздела, так и достаточно высокая степень подробности, применяемая при описании его содержания.

10.1. Переправа вброд.

Выставление наблюдателя. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Переправа последнего участника. Тактика командных действий. Методика судейства. Переправа вброд без организации перил.

10.2. Переправа по бревну.

Укладка бревна в створ. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Тактика командных действий.

Транспортировка пострадавшего. Тактика командных действий. Методика судейства.

10.3. Переправа на плавсредствах.

Переправа на плоту. Посадка на плот. Распределение груза. Организация челнока.

Тактика командных действий. Методика судейства.

10.4. Навесная переправа.

Наведение и сдергивание. Организация сопровождения. Движение по переправе. Тактика командных действий. Вязка носилок. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Тактика командных действий. Методика судейства.

10.5. Параллельная переправа (переправа по веревке с перилами).

Движение по переправе. Организация сопровождения. Методика судейства.

10.6. Движение по крутому склону (подъем, спуск, траверс).

Точки промежуточной страховки. Организация верхней командной страховки и самостраховки. Организация челнока. Движение с альпенштоком. Тактика командных действий. Методика судейства.

10.7. Дистанция «поисково-спасательные работы» на туристских соревнованиях.

Особенности организации этапов «Поиск пострадавшего», «Оказание первой помощи» и организация транспортировки между этапами.

Практика: Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

11. Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена.

Соревнования на дистанциях

форма контроля: текущий контроль: Анализ подготовки и участия в соревнованиях

Теория:

Программа не предусматривает изучение наиболее сложных моментов техники лыжного туризма, таких как, например, преодоление трещин и спасательные работы на леднике, транспортировка "пострадавшего" по сложному рельефу. Движение в связках и движение по вертикальным перилам принимается за элементы техники горного туризма и изучается в соответствующем разделе.

11.1. Движение по равнине.

Движение по лыжне с грузом. Тропление лыжни. Преодоление чашеобразного участка, завала. Прокладывание лыжни. Движение по открытому льду. Подъем, спуск без лыж. Подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка.

11.2. Преодоление участка тонкого льда со страховкой.

Подъем, траверс, спуск на кошках. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой. Преодоление каменистого заснеженного склона. Подъем, траверс, спуск на кошках по крутому настовому (ледовому) склону со страховкой.

11.3. Дистанция «поисково-спасательные работы».

Проведение поисково-спасательных работ после схода "лавины" силами и средствами группы. Транспортировка "пострадавшего" на волокуше. Виды волокуш на туристских соревнованиях. Транспортировка волокуши на этапах «спуск», «подъем», «траверс».

практика: Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

12. Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена.

Соревнования на дистанциях

форма контроля: текущий контроль: Анализ подготовки и участия в соревнованиях

Теория: Соревнования по технике горного туризма относятся к соревнованиям повышенной травмоопасности. Поэтому раздел описан с мерой подробности, не применяемой нами при описании содержания других разделов программы.

12.1. Тактика совершения путешествия.

Определение маршрута, сроков и графика движения по маршруту. Высотная акклиматизация. Определение режима и порядка движения по маршруту.

12.2. Обеспечение безопасности путешествий.

Опасности в горах. Требования к снаряжению. Взаимосвязь тактической, технической и физической подготовленности путешественника. Страховка и самостраховка. Связка. Одновременная и попеременная страховка при движении связки. Страховка верхняя и нижняя. Страховка сверху и страховка снизу. Страховка через плечо, через поясицу, через выступ, через крюк, через ледоруб, комбинированная страховка, групповая страховка. Промежуточные точки страховки. Сдергивание страховки при спуске.

12.3. Движение по травянистым склонам и осыпям.

Особенности и основные правила ходьбы в горах. Разновидности травянистых склонов и осыпей. Движение (спуск, подъем, траверс) по травянистым склонам и осыпям.

12.4. Движение по скалам.

Характеристика скального рельефа. Особенности передвижения по легким скалам, по скалам средней трудности, по монолитным и разрушенным скалам. Опасности, возникающие на скалах. Основные правила передвижения по скалам. Правила забивки крючьев.

12.5. Движение по льду.

Условия образования и виды ледников. Разновидности льда. Опасности на ледниках. Необходимость применения специального снаряжения при движении по леднику. Правила ходьбы в кошках. Движение на передних зубьях кошек. Рубка ступеней. Применение ледобуров.

12.6. Движение по снегу.

Характеристика снежного покрова в зависимости от структуры снега. Формы снежной поверхности. Зависимость приемов передвижения от состояния снега и от формы снежной поверхности. Особенности передвижения по снегу. Опасности, возникающие на снежных участках маршрута. Техника передвижения по снежным склонам: зависимость приемов от состояния и крутизны снежной поверхности, способы самозадержания при срыве. Передвижение связок на снежных склонах, на закрытых ледниках. Выбор пути движения по снежным и фирновым участкам маршрута.

12.7. Дистанция «поисково-спасательные работы».

Транспортировка пострадавшего с сопровождающим по пересеченной местности и на технических этапах соревнований (подъем, спуск, траверс вертикального склона).

12.8. Соревнования по технике горного туризма в программе туристских соревнований.

Виды дистанций. Соревновательная командная тактика. Использование снаряжения на соревнованиях по ТГТ. Методика судейства.

Практика: Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

12А. Техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях

Теория:

Поскольку в зависимости от типа используемого судна содержание занятий по темам раздела может заметно меняться, раздел описан нами в самых общих чертах, с той степенью подробности, какая использовалась при описании содержания занятий по изучению текстов правил.

12А.1. Плавание на туристских судах (лодка, байдарка, катамаран, рафт). Гребля и управление.

Прямая гребля. Посадка. Элементы гребка. Маховый стиль. Ударно-накрывающий стиль. Обратная гребля. Управляющие гребки: дугообразный гребок, зацеп, отхват, отруливание быстрое и медленное. Гребки на перехвате: прямой, дуговой, перехват, гребок назад. Проводка. Притяжения. Опоры: поверхностная, глубокая, винтовая, прямая, обратная, верхняя, нижняя, поверхностная, глубокая. Эскимосские перевороты. Крен. Раскрутки. Подтопы.

12А.2. Прохождение ворот на гладкой воде.

Прохождение прямых ворот носом. Прохождение обратных ворот с полным оборотом. Прохождение обратных ворот с неполным оборотом. Обратные ворота методом Мерано. Кормовые ворота с поворотом на 360 градусов. Кормовые ворота со сменой вращения. Прохождения змеек.

12А.3. Работа на струе.

Выход из улова в струю. Заход в улов. Траверс. Прострел. Раскрутка против улова. Прямые ворота носом без смены направления движения, носом со сменой направления движения, кормой. Змейки.

12А.4. Работа на бурной воде.

Особенности прямой гребли на бурной воде. Прохождения (траверсы, прострелы) уловов, валов, бочек. Змейки.

12А.5. Спасательные работы в программе соревнований по водному туризму.

Организация спасательных работ на гладкой и на бурной воде. Методики участия и судейства.

Практика: Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

13. Соревнования по технике полевого походного быта

форма контроля: текущий контроль: Самостоятельная работа

Теория:

13.1. Соревнования по технике полевого походного быта как форма проведения контрольного выезда спортивных походных групп.

Базовая таблица штрафов. Этапы «Лагерь», «Снятие лагеря» - штрафные баллы и снятия с этапов. Площадные туры приключенческих гонок как форма проверки готовности групп. Оказание первой помощи и транспортировка «пострадавшего» в программе соревнований по быту.

13.2. Соревнования по виду «Туристские навыки» в программе туристских соревнований. Оборудование и состояние лагеря. Выполнение правил распорядка дня на соревнованиях.

Оборудование и состояние костровой зоны. Хранение и учет продуктов. Охрана природы.

Практика: Оборудование лагеря. Заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Организация хранения и учета продуктов. Тренинг транспортировки «пострадавшего».

14. Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)

форма контроля: текущий контроль: Анализ самостоятельной работы

Теория: Топографические задания на дистанции соревнований (определение точки стояния, определение расстояния до ориентиров, определение размеров ориентиров, конкурс условных знаков). Соревнования по визуально-инструментальной линейной и площадной съемке местности.

Умения и навыки участника соревнований: Работа с компасом, мерной лентой, транспортиром, линейкой, циркулем и т.д. Измерение углов, направлений, определение расстояний. Ведение журнала съемки. Камеральная обработка результатов съемки. Вычерчивание планов.

Практика: Измерение углов, направлений, определение расстояний. Камеральная обработка результатов съемки.

15. Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на соревнованиях туристов

форма контроля: текущий контроль: Опрос, собеседование

Теория:

15.1. Составление физико-географического, экономического и культурно-исторического очерка района совершения путешествия.

Работа с литературой. Наблюдения и записи на маршруте. Конкурсы краеведов на туристских соревнованиях.

15.2. Конкурсные программы соревнований туристов.

Навыки и умения штурмана. Навыки и умения начпрода. Навыки и умения по оказанию первой помощи. Особенности судейства.

16. Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований форма контроля: текущий контроль: Анализ подготовленного номера и выступления

Теория:

16.1. Творческие туры в соревнованиях спортивных походов.

Способы соотнесения содержания выступления с содержанием путешествия. Понятие о композиции выступления. Аудио и видеосопровождение выступления.

16.2. Разучивание и постановка театральных номеров.

Выпуск стенных газет. Хоровое и сольное пение. Аккомпанемент.

17. Правила соревнований по спортивному ориентированию

форма контроля: текущий контроль: Опрос, собеседование

Теория: Общие положения. Участники соревнований. Местность и дистанция соревнований. Карта соревнований. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе. Определение командных результатов.

18. Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию

форма контроля: текущий контроль: Анализ подготовки и участия в соревнованиях

Теория: Несмотря на то, что разряды по спортивному ориентированию не являются «переводными» для обучающихся по программе, соревнований по ориентированию в программах туристских соревнований проводится много. Распространенность соревнований по ориентированию в программе туристско-спортивных мероприятий определили степень подробности описания содержания раздела.

18.1. Функциональная грамотность спортсмена.

Дистанции "по выбору", "в заданном направлении", "по маркированной трассе". Понятия "контрольный пункт", "способы отметки КП", "регистрация участников", "карточка участника", "стартовая минута", "контрольное время", "финишный коридор". Способы постановки КП.

Правила постановки дистанций. Понятия "старт", "финиш", "протокол", "итоговый протокол". Способы исчисления штрафа. Условия снятия участника с дистанции. Подведение итогов соревнований.

Подготовка к старту: инвентарь участника, информация о местности и карте, разминка.

18.2. Чтение спортивной карты.

Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты. Общее, выборочное и точное чтение карты. Специальное чтение карты спортсменом.

18.3. Техника и тактика ориентирования.

Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Бег на дистанции. Приемы поиска КП. Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций. Способы ориентирования на дистанции. Определение и контроль расстояний и высоты. Определение маршрута движения на дистанции "по выбору". Особенности ориентирования и чтения карты на дистанции "по маркированной трассе". Особенности дистанций ночного ориентирования: правила постановки дистанции, разновидности "светлых" и "темных" контрольных пунктов.

Практика: Работа с картой и компасом. Ориентирование на местности. Подготовка к участию в соревнованиях. Участие в соревнованиях.

19. Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии.

форма контроля: текущий контроль: Анализ выполнения приемов по оказанию первой

помощи

Теория:

19.1. Гигиена как профилактика заболеваний и травм.

Понятие об иммунной системе. Понятие о здоровом образе жизни. Методики закаливания. Об одежде и обуви на маршруте.

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной гигиены и психотехники. Понятие аутотренинга.

19.2. Юридические особенности прав и обязанностей граждан при оказании первой помощи в путешествии.

19.3. Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение.

Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. Горная болезнь. Профилактика, симптомы, лечение

19.4. Первичные реанимационные мероприятия.

Терминальные состояния, клиническая смерть. Комплексы реанимационных мероприятий. Первая помощь при утоплении.

19.5. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке.

Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. Условия возникновения шока. Диагностика. Противодействие.

19.6. Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка.

Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги. Синдром длительного сдавливания. Глубокие повреждения мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание.

Травматический шок: условия возникновения, диагностика, противодействие. Обработка ран.

Переломы черепа, позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные).

Повреждения внутренних органов. Пневмоторакс. Воспаление и разрыв аппендикса. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы.

19.7. Комплектация и транспортировка аптечки.

Лекарственные препараты (симптоматические и патогенетические). перевязочный материал. Ампульные препараты.

Количество препаратов в аптечке. Особенности упаковки, транспортировки, использования.

Практика: Комплектование аптечки. Наложение повязок. Тренинг оказания первой помощи.

20. Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена

форма контроля: текущий контроль: Сдача физических нормативов

Теория: Специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена проводится в процессе выполнения тактико-тактических действий спортсменов при подготовке к конкретным соревнованиям.

Информация по разделу, форма подачи которой требует теоретического изложения, передается учащимся во время тренировок, в периоды отдыха между подходами и упражнениями.

Практика: Разминка.

Необходимость и методика. Понятие "раскрутки суставов". Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы восточных единоборств. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций.

Развитие силы и общей выносливости.

Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Работа с эспандером. Работа с гантелями. Работа с гирей и штангой. Работа на тренажерах. Методика круговой тренировки. Понятия: "бодибилдинг", "работа на "рельеф" и на "массу"". Организация питания спортсмена.

Беговая подготовка.

Кросс, спринт. Упражнения после бега.

Саморегуляция психики.

Понятие «спортивный характер». Контроль и регуляция окружения, воображаемого окружения. Контроль и регуляция тонуса мышц. Контроль и регуляция темпа движения и речи. Контроль и регуляция дыхания. Самовнушение. Варьирование целеполаганием.

Физическое и психическое восстановление.

Заминка. Восстановительный массаж. Баня. Режим восстановительных тренировок.

Вербально-музыкальная психорегуляция. Активизация восстановительных процессов посредством внушения. Режим восстановительной психорегуляции.

21. Промежуточная аттестация

форма контроля: текущий контроль: Тестирование, соревнования

Теория:

Подведение итогов учебного года. Планирование летних мероприятий.

Планируемые результаты после освоения обучающимися 5 года обучения:

Приобрести навыки

- приобретение опыта участия в соревнованиях по спортивному туризму. Выполнение норматива I спортивного разряда и разряда «кандидат в мастера спорта»;
- приобретение опыта участия в лыжных, водных, пеших, горном походах;
- участие в соревнованиях по горному туризму и поисково-спасательным работам.

Должны знать:

- знание правил соревнований по спортивному туризму (в действующей редакции);
- правила тактического построения и технические приемы прохождения дистанций и спортивных походов до III класса (категории) сложности включительно;
- знание техники безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- умения предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;
- умение выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении спортивного путешествия;
- навыки выполнения технических приемов по преодолению естественных препятствий маршрута, характерных для дистанций соревнований до III класса (категории) сложности включительно;

Должны уметь:

- умение находить и обрабатывать информацию: комплексные краеведческие характеристики, климатические и метеорологические условия районов проведения соревнований и походов;
- умение общаться в коллективе, в т.ч. в замкнутой группе;
- умение продуктивно работать индивидуально и в группе.
- знание основных методов психорегуляции (регуляции уровня возбуждения, уровня концентрации внимания).

- умение применять основные методы регуляции психических состояний в экстремальных условиях нахождения на дистанции соревнований и в подготовительный (учебно-тренировочный) период.
- формирование здорового и безопасного образа жизни;
формирование гражданской ответственности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теори я	практи ка	всего	
	Вводное занятие	1		1	Анкетирование, опрос
	Инструктаж по ТБ	1		1	Наблюдение
1	Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»	3		3	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
2	Навыки и умения спортсмена – участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»	7		7	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
3	Совершение пеших туристских походов	2	24	26	Коллективный разбор похода
4	Совершение лыжных туристских походов	2	24	26	Коллективный разбор похода
5	Совершение горных туристских походов	2	24	26	Коллективный разбор похода
6	Совершение водных туристских походов	2	10	12	Коллективный разбор похода
7	Правила соревнований на туристских дистанциях	10		10	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
8	Тактико-технические дистанции	4	4	8	
9	Технические дистанции	2	2	4	Анализ работы на дистанции
10	Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях		56	56	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
11	Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	2	24	26	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
12	Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	4	8	12	Анализ подготовки и участия в соревнованиях

13	Техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях.	10	0	10	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
14	Соревнования по технике полевого походного быта	2	8	10	Анализ самостоятельной работы
15	Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на туристских соревнованиях	2	6	8	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
16	Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований	4	4	8	Анализ выступления
17	Правила соревнований по спортивному ориентированию, Навыки и умения участника соревнований	2	8	10	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
18	Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии	4		4	Анализ выполнения приемов по транспортировке пострадавшего
19	Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	4	32	36	Сдача физических нормативов
20	Краеведение	18		18	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
21	Промежуточная аттестация	2		2	Учебное тестирование
ИТОГО:		90	234	324	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие Теория:

форма контроля: текущий контроль: Анкетирование, опрос, наблюдение.

Ознакомление с работой Объединения. Цели и задачи учебной группы. Формы работы: теоретические и практические занятия, тренировки, выезды, походы, соревнования и т.д. План работы на предстоящий учебный год.

Раздел 1. Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут» (3ч: 3ч.т., 0ч.п.)

форма контроля: текущий контроль: Беседа, опрос, выполнение практических заданий

Тема 1.1 Правила соревнований. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Декларативная часть (общие положения). Проводящие организации. Ответственность проводящих организаций за происшествия на маршрутах спортивных походов (СП). Требования к составу группы. Восхождения на маршрутах СП. Парусные СП. Оформление документации при проведении соревнований туристских СП.

Обязанности и права руководителя группы. Обязанности и права участников СП. Санкции за нарушение правил соревнований СП.

Тема:1.2 Кодекс путешественника. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: "Гаагская декларация по туризму", "Хартия туризма" и другие международные документы туризма. Обязанности путешественника.

Тема: 1.3 Типовая форма и содержание отчета о спортивном походе (туристском маршруте). (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Титульный лист. Смысловая идея. Нитка маршрута и аварийные выходы. Рекомендуемые варианты подъезда. Причины изменения маршрута. Техническое описание маршрута. Определяющие препятствия маршрута. Потенциальные препятствия на маршруте. Перечень природных, исторических и иных интересных объектов. Дополнительные сведения о походе. Рассмотрение отчета в Маршрутно-квалификационной комиссии.

Раздел 2. Навыки и умения спортсмена - участника соревнований по группе дисциплин «маршрут» (7ч: 7ч.т., 0ч.п.)

форма контроля: текущий контроль: Беседа, опрос, выполнение практических заданий

Тема 2.1 Навыки и умения руководителя группы. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Одновременные действия: подбор членов группы в соответствии с их туристской квалификацией, физической и технической подготовленностью, психологической совместимостью - определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Организация подбора и подготовки снаряжения и продуктов питания, составление сметы расходов. Оформление маршрутных документов, постановка группы на учет в поисково спасательных службах. Обеспечение соответствия реального прохождения маршрута заявленному тактическому плану, контроль соблюдения сроков связи. Чрезвычайное происшествие: обеспечение спасработ силами группы, сообщение в МКК и ПСС о происшествии и сходе группы с маршрута. Оформление отчета и оформление справок о путешествии.

Тема:2.2 Навыки и умения штурмана и хронометриста. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Чтение топографических карт, кроков, схем. Выбор пути по маршруту. Ведение хронометража движения по маршруту и составление технического описания маршрута.

Взаимодействие с руководителем группы.

Тема: 2.3 Навыки и умения фотографа (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Навык фотографирования: определение экспозиции и ракурса съемки. Определение точек съемки, необходимых для составления фотоотчета о совершении путешествия. Взаимодействие со штурманом и руководителем группы. Участие в подготовке отчета: составление фотографической нитки маршрута.

Тема: 2.4 Навыки и умение начпрода. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Составление раскладки продуктов питания на поход. Организация закупки продуктов. Расфасовка продуктов по модулям и заброскам. Распределение модулей между членами группы. Контроль расходования продуктов на маршруте. Взаимодействие с руководителем группы. Участие в составлении отчета.

Тема: 2.5. Навыки и умения реммастера и заведующего общим и специальным снаряжением группы. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Подготовка к походу: составление списков снаряжения и комплектация ремнабора. Распределение снаряжения между членами группы.

Поход: контроль правильной эксплуатации снаряжения, проведение ремонтных работ. Взаимодействие с руководителем группы. После похода: осмотр и ремонт снаряжения, участие в составлении отчета.

Тема: 2.6 Навыки и умения санинструктора группы. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Подготовка к походу: комплектация общей аптечки, упаковка лекарств, комплектация аптечек по числу возможных автономных групп на маршруте (разведывательные группы, группы, выполняющие краеведческие наблюдения, группы, совершающие радиальные выходы и остающиеся этим временем в лагере). В походе: хранение аптечки и контроль использования лекарств; оказание первой помощи; ведение дневника и историй болезней; взаимодействие с руководителем группы.

После похода: ревизия аптечки, участие в составлении отчета.

Тема 2.7 Навыки и умения ответственного за краеведческие наблюдения на маршруте. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Подготовка к походу: составление плана производства краеведческих наблюдений и определение участников, участвующих в их производстве; обеспечение необходимого снаряжения и взаимодействие с заведующим общим и специальным снаряжением группы. В походе: контроль производства и производство краеведческих наблюдений; ведение записей; взаимодействие с руководителем группы, штурманом и фотографом. После похода: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях; участие в составлении отчета о походе.

Раздел. 3 Совершение пеших туристских походов (26ч: 2ч.т., 24ч.п.)

форма контроля: текущий контроль: Коллективный разбор похода

Тема 3.1 Снаряжение для пеших походов. (2 ч: 1ч.т., 1ч.п.)

Теория: Групповое и личное снаряжение в туристских походах. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Примус в туристском походе.

Практика: Особенности эксплуатации снаряжения.

Тема: 3.2 Организация питания в туристском походе. (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи.

Особенности водно-солевого режима.

Составление "раскладки продуктов" туристского путешествия.

Особенности упаковки и хранения продуктов в туристском путешествии. Организация приема пищи.

Тема: 3.3. Ориентирование в туристском походе. (6ч: 0ч.т., 6ч.п.)

Практика: Чтение разных видов туристских топографических карт, кроков и схем. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам в путешествии.

Тема: 3.4 Тактика пеших походов. (7ч: 7ч.т., 7ч.п.)

Практика: Тактическое планирование путешествий различных категорий сложности. Протяженность и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("дневки") на туристском маршруте.

Тема: 3.5 Обеспечение безопасности. (3ч: 1ч.т., 2ч.п.)

Теория: Безопасность в походе. Инструктажи и инструкции по технике безопасности.

Практика: Подъезды и движение по маршруту. Особенности эксплуатации полевых лагерей в разных местностях.

Сплочение группы и психологическая "разгрузка" в процессе совершения путешествия.

Тема: 3.6 Организация и проведение поисково-спасательных работ. (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Контрольные сроки туристского путешествия. Организация поиска пострадавшего. Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности.

Подготовка снаряжения к походу. Подбор и упаковка продуктов. Занятия по поиску «пострадавшего», оказании первой помощи, транспортировке. Работа с

топографическими картами. Работа с примусом и газовой горелкой. Организация похода. Участие в походе.

Раздел 4. Совершение лыжных туристских походов (26ч: 2ч.т., 24ч.п.)

форма контроля: текущий контроль: Коллективный разбор похода

Тема: 4.1 Снаряжение туриста-лыжника. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Личное снаряжение туриста-лыжника. Виды лыж. Особенности выбора, хранения, подготовки к сезону и эксплуатации лыж. Установка креплений. Лыжные палки. Лыжные ботинки, бахилы. Одежда для зимних походов. Лавинные шнуры.

Групповое снаряжение в лыжном туризме. Шатровые палатки и печки. Эксплуатация и ремонт. Ремонт печек в походе. Состав ремнабора. Лавинные лопаты и щупы.

Тема 4.2 Особенности походного быта зимой. Вопросы питания. (6ч: 0ч.т., 6ч.п.)

Практика: Время поиска, выбор места и особенности установки полевого лагеря в зимнее время. Эксплуатация лагеря.

Рационы и режим питания в зимних походах. Особенности упаковки и хранения продуктов в зимних походах. Посуда для зимних походов. Особенности организации приема пищи.

Тема 4.3. Тактика и обеспечение безопасности лыжного путешествия. (6ч: 0ч.т., 6ч.п.)

Практика: Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту в лыжных походах. Происхождение и условия схода лавин. Правила поведения в лавиноопасном районе.

Тема 4.4 Организация и проведение поисково-спасательных работ в зимнее время. (12ч: 0ч.т., 12ч.п.)

Практика: Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Организация поиска пострадавшего. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего в зимнее время.

Организация поисково-спасательных работ в лавиноопасном районе.

Подготовка снаряжения к походу. Подбор и упаковка продуктов. Тренировки на снежных склонах. Тренинг организации поиска «пострадавшего». Организация похода. Участие в походе.

Раздел 5. Совершение горных туристских походов (26ч: 2ч.т., 24ч.п.)

форма контроля: текущий контроль: Коллективный разбор похода

Тема 5.1 Снаряжение туриста-горника. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Веревки (виды, размеры, прочностные характеристики). Страховочные системы (виды, предназначения). Карабины (виды, прочностные характеристики). Спусковые устройства.

Скальные крючья (виды), френды, закладки. Скальные молотки и экстракторы. Жумары. Каски. Ледобуры, ледорубы и кошки.

Тема 5.2. Формы горного рельефа. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Формы горного рельефа (по И.И.Антоновичу). Элементы скального рельефа. Ледники. Формы ледников. Виды ледников. Горные реки.

Тема 5.3. Особенности полевого походного быта в горах. (3ч: 0ч.т., 3ч.п.)

Практика: Правила выбора места для лагеря. Подготовка и организация лагеря на различном горном рельефе. Лагерное снаряжение. Правила безопасности при организации и эксплуатации лагеря.

Охрана природной среды. Устройство лагеря на скалах. Устройство лагеря на снегу и льду.

Особенности пищевых рационов горных походов и приготовления пищи в

высокогорье.

Тема 5.4. Тактика и обеспечение безопасности путешествия. (3ч: 0ч.т., 3ч.п.)

Практика: Особенности воздействия высокогорья на организм человека. Акклиматизация в горном походе. Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту в горных походах. Особенности ориентирования в горах. Режим горных рек.

Тема: 5.5. Организация и проведение поисково-спасательных работ в горах. (16ч: 0ч.т., 16ч.п.)

Практика: Действия туристской группы в условиях чрезвычайного происшествия.

Техническое обеспечение поисково-спасательных операций в горах. Особенности радиосвязи в горах. Организация и проведение поиска пострадавших.

Особенности транспортировки «пострадавшего» с травмами различной тяжести по горному рельефу. Транспортировка «пострадавшего» подручными средствами. Вязка мягких носилок. Переноска пострадавшего по склонам различного характера и крутизны. Спуск и подъем пострадавшего с сопровождающим. Подъем пострадавшего из трещины ледника.

Подготовка снаряжения к походу. Упаковка продуктов. Тренировки на скальных и ледовых трассах. Тренинг организации транспортировки «пострадавшего». Организация похода. Участие в походе.

Раздел 6. Совершение водных походов (12ч: 2ч.т., 10ч.п.)

форма контроля: текущий контроль: Коллективный разбор похода

Тема 6.1 Снаряжение туриста-водника (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Групповое снаряжение: неразборные и разборные плавсредства (плоты, лодки, надувные лодки, каяки, байдарки, катамараны, рафты, спасательные надувные плоты). Устройство.

Особенности загрузки и ходовые особенности.

Личное снаряжение: весло, спасжилет, гидрокостюм, каска.

Тема 6.2. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Особенности составления и упаковки пищевых рационов в водных походах. Выбор места для лагеря. Размещение плавсредств, необходимость дежурства.

Тема 6.3 Преодоление естественных препятствий маршрута. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр препятствий с воды. Просмотр с берега. Организация страховки при преодолении водных препятствий. Обнос препятствий.

Тема 6.4 Тактика и обеспечение безопасности водного путешествия. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Особенности ориентирования на воде.

Сезоны водных походов. Уровни воды в реках. Возможности ледовой опасности. Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту. Дни отдыха в водных походах. Чтение лоций. Прокладка курса и ориентирование при движении по открытым водным пространствам.

Тема 6.5 Организация спасательных работ на воде. (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Спасательные работы с берега и с плавсредства, на гладкой и на бурной воде. Подготовка снаряжения к походу. Упаковка продуктов. Тренинг по организации спасательных работ. Тренировки на воде. Организация похода. Участие в походе.

Раздел 7. Правила соревнований на туристских дистанциях (10ч: 10ч.т., 0ч.п.)

форма контроля: текущий контроль: Беседа, опрос, выполнение практических заданий

В разделе изучается текст правил соревнований по спортивному туризму по группе дисциплин «Дистанции». Правила изучаются по единой схеме и комментируются с точки зрения работы судей на различных видах дистанций.

Тема: 7.1 Общие положения. Разрядные требования. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Цели, задачи и характер соревнований на туристских дистанциях. Виды дистанций. Классификация соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Мандатная комиссия, комиссия по допуску участников и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Заявления и протесты. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды: их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Судейская коллегия: состав, квалификация, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Основные принципы определения результатов.

Разрядные требования, действующие в настоящее время.

Тема: 7.2 Пешеходный туризм. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Содержание соревнований. Классификация. Дистанции соревнований. Техническое описание этапов. Прохождение дистанции. Заявка по тактике. Обеспечение безопасности. Судейство и определение результатов. Оборудование и маркировка. Таблица штрафных начислений.

Тема: 7.3 Лыжный туризм. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Содержание соревнований. Классификация. Дистанция соревнований. Техническое описание этапов. Оборудование и маркировка. Обеспечение безопасности. Прохождение дистанции. Судейство и определение результатов. Таблица штрафных начислений.

Тема: 7.4 Горный туризм. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Содержание соревнований. Дистанция соревнований. Прохождение дистанции. Заявка по тактике. Обеспечение безопасности. Определение результатов. Таблица штрафов.

Тема: 7.5 Водный туризм. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Содержание соревнований. Классы судов. Дистанция соревнований. Оборудование дистанций. Прохождение дистанции. Обеспечение безопасности. Определение результатов.

Таблица штрафов.

Раздел 8. Тактико-технические дистанции (8ч: 4ч.т., 4ч.п.)

Тема 8.1 Дисциплина «дистанция - пешеходная - группа». Навыки и умения спортсмена. Виды дистанций «группа» (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: ралли, жесткое ралли, гонка. Понятия "КВ" (контрольное время), "ПКВ" (пункт контроля времени), "ОВ" (оптимальное время), "ПВ" (предельное время), "ОКВ" (общее контрольное время).

Тема 8.2 Системы подведения результатов на дистанциях «группа»: (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Тема 8.3 Состав дистанций «группа». (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Виды ориентирования на дистанциях «группа»:

- ориентирование в заданном направлении;
- «командный выбор»
- ориентирование на обозначенном маршруте;
- ориентирование по легенде;
- определение точки стояния;
- азимутальный ход.

Технические этапы на дистанциях «группа»:

- спуск по перилам (организация спуска);

- подъем по перилам (организация подъёма);
- траверс склона;
- переправа по бревну (организация переправы по бревну);
- навесная переправа (организация навесной переправы);
- переправа по веревке с перилами ("параллелька");
- организация переправы по болоту при помощи слег;
- переправа через водную преграду на подручных средствах;
- переправа вброд (организация переправы вброд).
- определение азимута на объект, определение расстояния до недоступного объекта, определение топографических условных обозначений;
- оказание первой помощи;
- разведение костра (примуса) и кипячение воды на время;
- вязка узлов; • выполнение краеведческого задания.

Тема 8.4. Тактика работы команды на дистанции «группа». (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Распределение обязанностей внутри команды. Умения и навыки: работа с секундомером (контроль KB); работа с ЗМК (зачётной маршрутной книжкой - карточкой команды); работа с судьями. Обязанности капитана команды.

Раздел 9. Технические дистанции

9.1. Виды технических дистанций: лично-командные, командные. (2ч: 2ч.т., 2ч.п.)

Теория: Основные отличия технических дистанций от дистанции «группа».

Содержание технических дистанций. Умения и навыки спортсмена на технических дистанциях. Особенности тактики работы команды на технических дистанциях. Методика судейства.

Практика:

Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Раздел 10. Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена.

Соревнования на дистанциях (56ч: 0ч.т., 56ч.п.)

Тема 10.1 Переправа вброд. (6ч: 0ч.т., 6ч.п.)

Практика: Выставление наблюдателя. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Переправа последнего участника. Тактика командных действий. Методика судейства. Переправа вброд без организации перил.

Тема 10.2 Переправа по бревну. (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Практика: Укладка бревна в створ. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Тактика командных действий.

Транспортировка пострадавшего. Тактика командных действий. Методика судейства.

Тема: 10.3 Переправа на плавсредствах. (6ч: 0ч.т., 6ч.п.)

Практика: Переправа на плоту. Посадка на плот. Распределение груза. Организация челнока. Тактика командных действий. Методика судейства.

Тема 10.4 Навесная переправа. (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Практика: Наведение и сдвигивание. Организация сопровождения. Движение по переправе. Тактика командных действий. Вязка носилок. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.

Тактика командных действий. Методика судейства.

Тема 10.5 Параллельная переправа (переправа по веревке с перилами). (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Практика: Движение по переправе. Организация сопровождения. Методика судейства.

Тема 10.6 Движение по крутому склону (подъем, спуск, траверс). (6ч: 0ч.т.,

6ч.п.)

Практика: Точки промежуточной страховки. Организация верхней командной страховки и само страховки. организация челнока. Движение с альпенштоком. Тактика командных действий. Методика судейства.

Тема 10.7 Дистанция «поисково-спасательные работы» на соревнованиях по туристскому многоборью. (26ч: 0ч.т., 26ч.п.)

Практика: Особенности организации этапов «Поиск пострадавшего», «Оказание первой помощи» и организация транспортировки между этапами.

Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

11. Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях (26ч: 0ч.т., 26ч.п.)

Тема 11.1 Движение по равнине. (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Практика: Движение по лыжне с грузом. Топление лыжни. Преодоление чащобного участка, завала. Прокладывание лыжни. Движение по открытому льду. Подъем, спуск без лыж. Подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка.

Тема 11.2 Преодоление участка тонкого льда со страховкой. (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Практика: Подъем, траверс, спуск на кошках. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой. Преодоление каменистого заснеженного склона. Подъем, траверс, спуск на кошках по крутому настовому (ледовому) склону со страховкой.

Тема 11.3 Дистанция «поисково-спасательные работы». (10ч: 0ч.т., 10ч.п.)

Практика: Проведение поисково-спасательных работ после схода "лавины" силами и средствами группы. Транспортировка "пострадавшего" на волокуше. Виды волокуш на туристских соревнованиях. Транспортировка волокуши на этапах «спуск», «подъем», «траверс». Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Раздел 12. Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях (24ч: 8ч.т., 16ч.п.)

Тема 12.1 Тактика совершения путешествия. (4ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Определение маршрута, сроков и графика движения по маршруту. Высотная акклиматизация. Определение режима и порядка движения по маршруту.

Тема 12.2 Обеспечение безопасности путешествий. (4ч: 2ч.т., 2ч.п.)

Теория: Опасности в горах. Требования к снаряжению. Взаимосвязь тактической, технической и физической подготовленности путешественника.

Практика: Страховка и само страховка. Связка. Одновременная и попеременная страховка при движении связки. Страховка верхняя и нижняя. Страховка сверху и страховка снизу. Страховка через плечо, через поясницу, через выступ, через крюк, через ледоруб, комбинированная страховка, групповая страховка. Промежуточные точки страховки. Сдергивание страховки при спуске.

Тема 12.3 Движение по травянистым склонам и осыпям. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Особенности и основные правила ходьбы в горах. Разновидности травянистых склонов и осыпей. Движение (спуск, подъем, траверс) по травянистым склонам и осыпям.

Тема 12.4 Движение по скалам. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Характеристика скального рельефа. Особенности передвижения по легким скалам, по скалам средней трудности, по монолитным и разрушенным скалам. Опасности, возникающие на скалах. Основные правила передвижения по скалам. Правила забивки крючьев.

Тема 12.5 Движение по льду. (4ч: 2ч.т., 2ч.п.)

Теория: Условия образования и виды ледников. Разновидности льда. Опасности на ледниках. Необходимость применения специального снаряжения при движении по леднику. Правила ходьбы в кошках.

Практика: Движение на передних зубьях кошек. Рубка ступеней. Применение ледобуров.

Тема 12.6 Движение по снегу и фирну. (4ч: 2ч.т., 2ч.п.)

Теория: Характеристика снежного покрова в зависимости от структуры снега. Формы снежной поверхности. Зависимость приемов передвижения от состояния снега и от формы снежной поверхности. Особенности передвижения по снегу. Опасности, возникающие на снежных участках маршрута.

Практика: Техника передвижения по снежным склонам: зависимость приемов от состояния и крутизны снежной поверхности, способы самозадержания при срыве. Передвижение связок на снежных склонах, на закрытых ледниках. Выбор пути движения по снежным и фирновым участкам маршрута.

Тема 12.7 Дистанция «поисково-спасательные работы». (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Транспортировка пострадавшего с сопровождающим по пересеченной местности и на технических этапах соревнований (подъем, спуск, траверс вертикального склона).

Тема 12.8 Соревнования по технике горного туризма в программе туристских соревнований. (4ч: 2ч.т., 2ч.п.)

Теория: Виды дистанций. Соревновательная командная тактика. Использование снаряжения на соревнованиях по ТГТ. Методика судейства.

Практика: Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Раздел. 13 Техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях (10ч: 0ч.т., 10ч.п.)

Тема 13.1 Плавание на туристских судах (лодка, байдарка, катамаран, рафт). Гребля и управление. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Прямая гребля. Посадка. Элементы гребка. Маховый стиль. Ударно-накрывающий стиль. Обратная гребля. Управляющие гребки: дугообразный гребок, зацеп, отхват, отруливание быстрое и медленное. Гребки на перехвате: прямой, дуговой, перехват, гребок назад. Проводка. Притяжения. Опоры: поверхностная, глубокая, винтовая, прямая, обратная, верхняя, нижняя, поверхностная, глубокая. Эскимосские повороты. Крен. Раскрутки. Подтопы.

Тема 13.2 Прохождение ворот на гладкой воде. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Прохождение прямых ворот носом. Прохождение обратных ворот с полным оборотом. Прохождение обратных ворот с неполным оборотом. Обратные ворота методом Мерано. Кормовые ворота с поворотом на 360 градусов. Кормовые ворота со сменой вращения. Прохождения змеек.

Тема 13.3 Работа на струе. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Выход из улова в струю. Заход в улово. Траверс. Прострел. Раскрутка против улова. Прямые ворота носом без смены направления движения, носом со сменой направления движения, кормой. Змейки.

Тема 13.4 Работа на бурной воде. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Особенности прямой гребли на бурной воде. Прохождения (траверсы, прострелы) уловов, валов, бочек. Змейки.

Тема 13.5 Спасательные работы в программе соревнований по водному туризму. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Организация спасательных работ на гладкой и на бурной воде. Методики участия и судейства. Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Раздел 14 Соревнования по технике полевого походного

быта (10ч: 2ч.т., 8ч.п.)

Тема 14.1 Соревнования по технике полевого походного быта как форма проведения контрольного выезда спортивных походных групп. (6ч: 2ч.т., 4ч.п.)

Теория: Базовая таблица штрафов. Этапы «Лагерь», «Снятие лагеря» - штрафные баллы и снятия с этапов.

Практика: Площадные туры приключенческих гонок как форма проверки готовности групп.

Тема 14.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» в программе соревнований по туристскому многоборью. (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Оборудование и состояние лагеря. Выполнение правил распорядка дня на соревнованиях. Оборудование и состояние костровой зоны. Хранение и учет продуктов. Охрана природы. Оборудование лагеря. Заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Организация хранения и учета продуктов.

Раздел 15. Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на соревнованиях туристов (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Тема 15.1 Составление физико-географического, экономического и культурно-исторического очерка района совершения путешествия. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Работа с литературой. Наблюдения и записи на маршруте. Конкурсы краеведов на соревнованиях по туристскому многоборью.

Раздел 16. Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований (4ч: 4ч.т., 4ч.п.)

Тема 16.1 Творческие туры в соревнованиях спортивных походов. (4ч: 4ч.т., 0ч.п.)

Теория: Способы соотнесения содержания выступления с содержанием путешествия. Понятие о композиции выступления. Аудио и видеосопровождение выступления.

Тема 16.2 Разучивание и постановка театральных номеров. (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Выпуск стенных газет. Хоровое и сольное пение. Аккомпанемент.

Раздел 17. Правила соревнований по спортивному ориентированию, навыки и умения участника соревнований (10ч: 2ч.т., 8ч.п.)

Тема 17.1 Функциональная грамотность спортсмена. (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Дистанции "по выбору", "в заданном направлении", "по маркированной трассе". Понятия "контрольный пункт", "способы отметки КП", "регистрация участников", "карточка участника", "стартовая минута", "контрольное время", "финишный коридор". Способы постановки КП.

Правила постановки дистанций. Понятия "старт", "финиш", "протокол", "итоговый протокол". Способы исчисления штрафа. Условия снятия участника с дистанции. Подведение итогов соревнований. Подготовка к старту: инвентарь участника, информация о местности и карте, разминка.

Тема 17.2 Чтение спортивной карты. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты. Общее, выборочное и точное чтение карты. Специальное чтение карты спортсменом.

Тема 17.3 Техника и тактика ориентирования. (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Бег на дистанции. Приемы поиска КП. Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций. Способы ориентирования на дистанции. Определение и контроль расстояний и высоты. Определение маршрута движения на дистанции "по выбору". Особенности ориентирования и чтения карты на дистанции "по маркированной трассе". Особенности дистанций ночного ориентирования: правила постановки дистанции, разновидности

"светлых" и "темных" контрольных пунктов.

Работа с картой и компасом. Ориентирование на местности. Подготовка к участию в соревнованиях. Участие в соревнованиях.

Раздел 18. Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии. (12ч: 2ч.т., 10ч.п.)

Тема 18.1 Гигиена как профилактика заболеваний и травм. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Понятие об иммунной системе. Понятие о здоровом образе жизни. Методики закаливания. Об одежде и обуви на маршруте.

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной психогигиены и психотехники. Понятие аутотренинга.

Тема 18.2 Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. Горная болезнь. Профилактика, симптомы, лечение

Тема 18.3 Первичные реанимационные мероприятия. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Терминальные состояния, клиническая смерть. Комплексы реанимационных мероприятий. Первая помощь при утоплении.

Тема 18.4 Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. Условия возникновения шока.

Диагностика. Противодействие.

Тема 18.5 Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги. Синдром длительного сдавливания.

Глубокие повреждение мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание. Травматический шок: условия возникновения, диагностика, противодействие. Обработка ран.

Переломы черепа, позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные).

Повреждения внутренних органов. Пневмоторакс. Воспаление и разрыв аппендикса. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы.

Тема 18.6 Комплектация и транспортировка аптечки. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Лекарственные препараты (симптоматические и патогенетические). Перевязочный материал. Ампульные препараты. Количество препаратов в аптечке. Особенности упаковки, транспортировки, использования. Комплектование аптечки. Наложение повязок. Тренинг оказания первой помощи.

Раздел 19. Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена (36ч: 4ч.т., 32ч.п.)

Тема 19.1. Специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена (4ч: 4ч.т., 0ч.п.)

Теория: Специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена проводится в процессе выполнения тактико-тактических действий спортсменов при подготовке к конкретным соревнованиям.

Информация по разделу, форма подачи которой требует теоретического изложения, передается учащимся во время тренировок, в периоды отдыха между подходами и упражнениями. Понятие "раскрутки суставов".

Тема 19.2 Разминка. Необходимость и методика (32ч: 0ч.т., 32ч.п.)

Практика: Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы восточных

единоборств. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций. *Развитие силы и общей выносливости.* Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Работа с эспандером. Работа с гантелями. Работа с гирей и штангой. Работа на тренажерах. Методика круговой тренировки. Понятия: "бодибилдинг", "работа на "рельеф" и на "массу"". Организация питания спортсмена.

Беговая подготовка. Кросс, спринт. Упражнения после бега. *Саморегуляция психики.*

Понятие «спортивный характер». Контроль и регуляция окружения, воображаемого окружения. Контроль и регуляция тонуса мышц. Контроль и регуляция темпа движения и речи. Контроль и регуляция дыхания. Самовнушение. Варьирование целеполаганием.

Физическое и психическое восстановление. Заминка. Восстановительный массаж. Баня. Режим восстановительных тренировок. Вербально-музыкальная психорегуляция. Активизация восстановительных процессов посредством внушения. Режим восстановительной психорегуляции.

Раздел 20. Краеведение (18ч: 18ч.т., 0ч.п.)

Тема 20.1	Земледельческий календарь
Тема 20.2	Календарные праздники и обряды
Тема 20.3	История возникновения Язычества и Христианства
Тема 20.4	Наложение церковного календаря на годовой цикл народных праздников
Тема 20.5	Основные циклы христианских обычаев и праздников, их классификация
Тема 20.6	Рождество. Рождественские колядки.
Тема 20.7	Зимние святки
Тема 20.8	Рождественская звезда.
Тема 20.9	Сказочные вечера, вертеп, игры и забавы
Тема 20.10	Масленица. Основные атрибуты праздника
Тема 20.11	Масленица. Название каждого дня недели
Тема 20.12	Масленичные песни, залички
Тема 20.13	Соломенная кукла «Масленица»
Тема 20.14	Кукла- оберег «Тульская масленица»
Тема 20.15	Обрядовая пища на масленицу. Русские блины
Тема 20.16	Культурные центры Тульской губернии (Театр. Цирк. Кино)
Тема 20.17	Музеи. Объекты сохранения культуры
Тема 20.18	Тульская филармония

Раздел 21. Аттестация (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Тема 20.1 тестирование, соревнования

Подведение итогов полугодия и учебного года. Планирование летних мероприятий. Планы на следующий учебный год.

После окончания 6 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- историю обороны Тулы;
- полезные ископаемые Тульской области;
- реки Тульской области для совершения водного похода;
- технику безопасности при разжигании костра и приготовлении пищи;
- технику безопасности при работе с топором, пилой и другими колюще-режущими предметами;
- технику безопасности в походах и на соревнованиях;

- технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке;
- технику безопасности при проведении лыжных, водных походов и велопоходов;
- технику оказания первой доврачебной помощи;
- особенности выбора места для стоянки в лыжных, водных и велопоходах;
- как упаковываются вещи и продукты питания для похода 4 кс;
- какие личные и общественные вещи нужны в водном, лыжном и велопоходе;
- причины аварийности в походах и их профилактика.

Уметь:

- составлять продуктовую раскладку для похода 4 кс;
- составлять нитку маршрута 4 кс;
- пользоваться туристским снаряжением;
- проходить туристские этапы;
- собирать сплавсредства;
- управлять катамараном, байдаркой;
- ухаживать и правильно хранить личные вещи и общественное снаряжение в походе;
- упаковывать вещи и укладывать их в рюкзак в походе 4 кс;
- составлять продуктовую раскладку для похода 4 кс;
- передвигаться по равнине и пересечённой местности с рюкзаком;
- индивидуально проходить туристические этапы на дистанции 3 класса;
- действовать в составе команды, при прохождении этапов, используя командную верёвку сопровождения;
- измерить расстояние по карте, двигаться по азимуту, определять азимут на предмет;
- ходить на лыжах;
- ориентироваться по карте и компасу;
- читать легенду;
- собирать катамаран, байдарку;
- управлять катамараном, байдаркой.

Будут сформированы:

- представления о методике категорирования походов 4 кс;
- знания по технике и тактики прохождения дистанций 3 класса по спортивному туризму и спортивному ориентированию на местности;
- навыки работы в команде;
- умения и навыки работы с компасом на дистанции на скорости;
- умения самостоятельного хождения по азимуту в походе.

Будут развиты:

- наблюдательность, внимательность;
- ответственность за себя и товарища в команде;
- любознательность в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- умение быстро работать со снаряжением на дистанции на скорость;
- умение работать в команде на дистанции;
- умение страховать другого участника команды;
- умение сглаживать конфликтные ситуации;
- навыки самостоятельной работы при выполнении практических заданий на тренировках.

Будут воспитаны:

- дружелюбное отношение друг к другу;
- уважительное отношение к педагогу;
- дисциплинированность, взаимопомощь.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теори я	практи ка	всего	
	Вводное занятие	1		1	
	Инструктаж по ТБ	1		1	Наблюдение
1	Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»	3		3	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
2	Навыки и умения спортсмена – участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»	7		7	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
3	Совершение пеших туристских походов	2	24	26	Коллективный разбор похода
4	Совершение лыжных туристских походов	2	24	26	Коллективный разбор похода
5	Правила соревнований на туристских дистанциях	10		10	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
6	Тактико-технические дистанции	4	4	8	
7	Технические дистанции	2	2	4	Анализ работы на дистанции
8	Техника спортивного туризма. Навыки и умения спортсмена		48	48	Анализ подготовки
9	Соревнования на дистанциях по спортивному туризму		56	56	участия в соревнованиях
10	Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	2	24	26	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
11	Соревнования по технике полевого походного быта	2	8	10	Анализ самостоятельной работы
12	Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на туристских соревнованиях	2	6	8	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
13	Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований	4	4	8	Анализ выступления
14	Правила соревнований по спортивному ориентированию, Навыки и умения участника соревнований	2	8	10	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
15	Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии	4		4	Анализ выполнения приемов по транспортировке пострадавшего
16	Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	4	42	46	Сдача физических нормативов
17	Краеведение	21		21	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
18	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	Учебное тестирование
	ИТОГО:	90	234	324	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие Теория:

Ознакомление с работой КРУЖКА. Цели и задачи туристской учебной группы. Формы работы: теоретические и практические занятия, тренировки, выезды, походы, соревнования и т.д. План работы на предстоящий учебный год.

Раздел 1. Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут» (3ч: 3ч.т., 0ч.п.)

Тема 1.1 Правила соревнований. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Декларативная часть (общие положения). Проводящие организации. Ответственность проводящих организаций за происшествия на маршрутах спортивных походов (СП). Требования к составу группы. Восхождения на маршрутах СП. Парусные СП. Оформление документации при проведении соревнований туристских СП. Обязанности и права руководителя группы. Обязанности и права участников СП. Санкции за нарушение правил соревнований СП.

Тема :1.2 Кодекс путешественника. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: "Гаагская декларация по туризму", "Хартия туризма" и другие международные документы туризма. Обязанности путешественника.

Тема: 1.3 Типовая форма и содержание отчета о спортивном походе (туристском маршруте). (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Титульный лист. Смысловая идея. Нитка маршрута и аварийные выходы. Рекомендуемые варианты подъезда. Причины изменения маршрута. Техническое описание маршрута. Определяющие препятствия маршрута. Потенциальные препятствия на маршруте. Перечень природных, исторических и иных интересных объектов. Дополнительные сведения о походе. Рассмотрение отчета в Маршрутно-квалификационной комиссии.

Раздел 2. Навыки и умения спортсмена - участника соревнований по группе дисциплин «маршрут» (7ч: 7ч.т., 0ч.п.)

Тема 2.1 Навыки и умения руководителя группы. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Одновременные действия: подбор членов группы в соответствии с их туристской квалификацией, физической и технической подготовленностью, психологической совместимостью - определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Организация подбора и подготовки снаряжения и продуктов питания, составление сметы расходов. Оформление маршрутных документов, постановка группы на учет в поисково-спасательных службах. Обеспечение соответствия реального прохождения маршрута заявленному тактическому плану, контроль соблюдения сроков связи. Чрезвычайное происшествие: обеспечение спас работ силами группы, сообщение в МКК и ПСС о происшествии и сходе группы с маршрута. Оформление отчета и оформление справок о путешествии.

Тема:2.2 Навыки и умения штурмана и хронометриста. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Чтение топографических карт, кроков, схем. Выбор пути по маршруту. Ведение хронометража движения по маршруту и составление технического описания маршрута.

Взаимодействие с руководителем группы.

Тема: 2.3 Навыки и умения фотографа (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Навык фотографирования: определение экспозиции и ракурса съемки. Определение точек съемки, необходимых для составления фотоотчета о совершении путешествия. Взаимодействие со штурманом и руководителем группы. Участие в подготовке отчета: составление фотографической нитки маршрута.

Тема: 2.4 Навыки и умение начпрода. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Составление раскладки продуктов питания на поход. Организация закупки продуктов. Расфасовка продуктов по модулям и заброскам. Распределение модулей между членами группы. Контроль расходования продуктов на маршруте. Взаимодействие с руководителем группы. Участие в составлении отчета.

Тема: 2.5. Навыки и умения реммастера и заведующего общим и специальным снаряжением группы. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Подготовка к походу: составление списков снаряжения и комплектация ремнабора. Распределение

снаряжения между членами группы.

Поход: контроль правильной эксплуатации снаряжения, проведение ремонтных работ. Взаимодействие с руководителем группы. После похода: осмотр и ремонт снаряжения, участие в составлении отчета.

Тема: 2.6 Навыки и умения санинструктора группы. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Подготовка к походу: комплектация общей аптечки, упаковка лекарств, комплектация аптечек по числу возможных автономных групп на маршруте (разведывательные группы, группы, выполняющие краеведческие наблюдения, группы, совершающие радиальные выходы и остающиеся этим временем в лагере). В походе: хранение аптечки и контроль использования лекарств; оказание первой помощи; ведение дневника и историй болезней; взаимодействие с руководителем группы.

После похода: ревизия аптечки, участие в составлении отчета.

Тема 2.7 Навыки и умения ответственного за краеведческие наблюдения на маршруте. (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория: Подготовка к походу: составление плана производства краеведческих наблюдений и определение участников, участвующих в их производстве; обеспечение необходимого снаряжения и взаимодействие с заведующим общим и специальным снаряжением группы. В походе: контроль производства и производство краеведческих наблюдений; ведение записей; взаимодействие с руководителем группы, штурманом и фотографом. После похода: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях; участие в составлении отчета о походе.

Раздел. 3 Совершение пеших туристских походов (26ч:

2ч.т., 24ч.п.)

Тема 3.1 Снаряжение для пеших походов. (2 ч: 1ч.т., 1ч.п.)

Теория: Групповое и личное снаряжение в туристских походах. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Примус в туристском походе.

Практика: Особенности эксплуатации снаряжения.

Тема: 3.2 Организация питания в туристском походе. (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима.

Составление "раскладки продуктов" туристского путешествия.

Особенности упаковки и хранения продуктов в туристском путешествии. Организация приема пищи.

Тема: 3.3. Ориентирование в туристском походе. (6ч: 0ч.т., 6ч.п.)

Практика: Чтение разных видов туристских топографических карт, кроков и схем. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам в путешествии.

Тема: 3.4 Тактика пеших походов. (7ч: 7ч.т., 7ч.п.)

Практика: Тактическое планирование путешествий различных категорий сложности. Протяженность и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("дневки") на туристском маршруте.

Тема: 3.5 Обеспечение безопасности. (3ч: 1ч.т., 2ч.п.)

Теория: Безопасность в походе. Инструктажи и инструкции по технике безопасности.

Практика: Подъезды и движение по маршруту. Особенности эксплуатации полевых лагерей в разных местностях.

Сплочение группы и психологическая "разгрузка" в процессе совершения путешествия.

Тема: 3.6 Организация и проведение поисково-спасательных работ. (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Контрольные сроки туристского путешествия. Организация поиска пострадавшего. Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности.

Подготовка снаряжения к походу. Подбор и упаковка продуктов. Занятия по поиску «пострадавшего», оказании первой помощи, транспортировке. Работа с топографическими картами. Работа с примусом и газовой горелкой. Организация похода. Участие в походе.

Раздел 4. Совершение лыжных туристских походов (26ч:

2ч.т., 24ч.п.)

Тема: 4.1 Снаряжение туриста-лыжника. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Личное снаряжение туриста-лыжника. Виды лыж. Особенности выбора, хранения, подготовки к сезону и эксплуатации лыж. Установка креплений. Лыжные палки. Лыжные ботинки, бахилы. Одежда для зимних походов. Лавинные шнуры.

Групповое снаряжение в лыжном туризме. Шатровые палатки и печки. Эксплуатация и ремонт. Ремонт печек в походе. Состав ремнабора. Лавинные лопаты и щупы.

Тема 4.2 Особенности походного быта зимой. Вопросы питания. (6ч: 0ч.т., 6ч.п.)

Практика: Время поиска, выбор места и особенности установки полевого лагеря в зимнее время. Эксплуатация лагеря.

Рационы и режим питания в зимних походах. Особенности упаковки и хранения продуктов в зимних походах. Посуда для зимних походов. Особенности организации приема пищи.

Тема 4.3 Тактика и обеспечение безопасности лыжного путешествия. (6ч: 0ч.т., 6ч.п.)

Практика: Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту в лыжных походах. Происхождение и условия схода лавин. Правила поведения в лавиноопасном районе.

Тема 4.4 Организация и проведение поисково-спасательных работ в зимнее время. (12ч: 0ч.т., 12ч.п.)

Практика: Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Организация поиска пострадавшего.

Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего в зимнее время.

Организация поисково-спасательных работ в лавиноопасном районе.

Подготовка снаряжения к походу. Подбор и упаковка продуктов. Тренировки на снежных склонах. Тренинг организации поиска «пострадавшего». Организация похода. Участие в походе.

Раздел 5. Совершение горных туристских походов (26ч:

2ч.т., 24ч.п.)

Раздел 5. Правила соревнований на туристских дистанциях (10ч:

10ч.т., 0ч.п.)

В разделе изучается текст правил соревнований по спортивному туризму по группе дисциплин «Дистанции». Правила изучаются по единой схеме и комментируются с точки зрения работы судей на различных видах дистанций.

Тема: 5.1 Общие положения. Разрядные требования. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Цели, задачи и характер соревнований на туристских дистанциях. Виды дистанций. Классификация соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Мандатная комиссия, комиссия по допуску участников и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Заявления и протесты. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды: их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Судейская коллегия: состав, квалификация, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Основные принципы определения результатов.

Разрядные требования, действующие в настоящее время.

Тема: 5.2 Пешеходный туризм. . (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Содержание соревнований. Классификация. Дистанции соревнований. Техническое описание этапов. Прохождение дистанции. Заявка по тактике. Обеспечение безопасности. Судейство и определение результатов. Оборудование и маркировка. Таблица штрафных начислений.

Тема: 5.3 Лыжный туризм. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Содержание соревнований. Классификация. Дистанция соревнований. Техническое описание этапов. Оборудование и маркировка. Обеспечение безопасности. Прохождение дистанции. Судейство и определение результатов. Таблица штрафных начислений.

Тема: 5.4 Горный туризм. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Содержание соревнований. Дистанция соревнований. Прохождение дистанции. Заявка по тактике. Обеспечение безопасности. Определение результатов. Таблица штрафов.

Тема: 5.5 Водный туризм. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Содержание соревнований. Классы судов. Дистанция соревнований. Оборудование дистанций. Прохождение дистанции. Обеспечение безопасности. Определение результатов. Таблица штрафов.

Раздел 6. Тактико-технические дистанции (8ч: 4ч.т., 4ч.п.)

Тема 6.1 Дисциплина «дистанция - пешеходная - группа». Навыки и умения спортсмена. Виды дистанций «группа» (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Теория : ралли, жесткое ралли, гонка. Понятия "КВ" (контрольное время), "ПКВ" (пункт контроля времени), "ОВ" (оптимальное время), "ПВ" (предельное время), "ОКВ" (общее контрольное время).

Тема 6.2 Системы подведения результатов на дистанциях «группа»: (1ч: 1ч.т., 0ч.п.)

Тема 6.3 Состав дистанций «группа». (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Виды ориентирования на дистанциях «группа»:

- ориентирование в заданном направлении;
- «командный выбор»
- ориентирование на обозначенном маршруте;
- ориентирование по легенде; • определение точки стояния;
- азимутальный ход.

Технические этапы на дистанциях «группа»:

- спуск по перилам (организация спуска);
- подъем по перилам (организация подъёма);
- траверс склона;
- переправа по бревну (организация переправы по бревну);
- навесная переправа (организация навесной переправы);
- переправа по веревке с перилами ("параллелька");
- организация переправы по болоту при помощи слег; • переправа через водную преграду на подручных средствах; • переправа вброд (организация переправы вброд).
- определение азимута на объект, определение расстояния до недоступного объекта, определение топографических условных обозначений;
- оказание первой помощи;
- разведение костра (примуса) и кипячение воды на время;
- вязка узлов; • выполнение краеведческого задания.

Тема 6.4. Тактика работы команды на дистанции «группа». (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Распределение обязанностей внутри команды. Умения и навыки: работа с секундомером (контроль KB); работа с ЗМК (зачётной маршрутной книжкой – карточкой команды); работа с судьями. Обязанности капитана команды.

Раздел 7. Технические дистанции

7.1 Виды технических дистанций: лично-командные, командные. (2ч: 2ч.т., 2ч.п.)

Теория: Основные отличия технических дистанций от дистанции «группа».

Содержание технических дистанций. Умения и навыки спортсмена на технических дистанциях.

Особенности тактики работы команды на технических дистанциях. Методика судейства.

Практика:

Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Раздел 8. Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях (48ч: 0ч.т., 48ч.п.)

Тема 8.1 Переправа вброд. (6ч: 0ч.т., 6ч.п.)

Практика: Выставление наблюдателя. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Переправа последнего участника. Тактика командных действий. Методика судейства. Переправа вброд без организации перил.

Тема 8.2 Переправа по бревну. (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Практика: Укладка бревна в створ. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Тактика командных действий.

Транспортировка пострадавшего. Тактика командных действий. Методика судейства.

Тема: 8.3 Переправа на плавсредствах. (6ч: 0ч.т., 6ч.п.)

Практика: Переправа на плоту. Посадка на плот. Распределение груза. Организация челнока. Тактика командных действий. Методика судейства.

Тема 8.4 Навесная переправа. (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Практика: Наведение и сдвигание. Организация сопровождения. Движение по переправе. Тактика командных действий. Вязка носилок. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.

Тактика командных действий. Методика судейства.

Тема 8.5 Параллельная переправа (переправа по веревке с перилами). (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Практика: Движение по переправе. Организация сопровождения. Методика судейства.

Тема 8.6 Движение по крутому склону (подъем, спуск, траверс). (6ч: 0ч.т., 6ч.п.)

Практика: Точки промежуточной страховки. Организация верхней командной страховки и самостраховки. организация челнока. Движение с альпенштоком. Тактика командных действий. Методика судейства.

Тема 8.7 Дистанция «поисково-спасательные работы» на соревнованиях по туристскому многоборью. (6ч: 0ч.т., 6ч.п.)

Практика: Особенности организации этапов «Поиск пострадавшего», «Оказание первой помощи» и организация транспортировки между этапами.

Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Раздел 9 Соревнования на дистанциях по спортивному туризму (56ч:0ч.т.,56ч.п.)

Тема 9.1 Феррум фестиваль активных видов спорта (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Тема 9.2 Соревнования по спортивному туризму «Осенний дебют» (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Тема 9.3 Соревнования по спортивному туризму посвященные памяти Мазникину С. В. (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Тема 9.4 Соревнования по спортивному туризму «Первенство г. Тулы по спортивному туризму, дистанция-залы» (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Тема 9.5 Первенство Тульской области по спортивному туризму, дисциплина «дистанция – лыжная – группа» среди обучающихся Тульской области, посвященному Дню защитника Отечества» (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Тема 9.6 1 этап кубка Тульской области по спортивному туризму (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Тема 9.7. 2 этап кубка Тульской области по спортивному туризму (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Раздел 10. Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях (26ч: 0ч.т., 26ч.п.)

Тема 10.1 Движение по равнине. (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Практика: Движение по лыжне с грузом. Тропление лыжни. Преодоление чащобного участка, завала.

Прокладывание лыжни. Движение по открытому льду. Подъем, спуск без лыж. Подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка.

Тема 10.2 Преодоление участка тонкого льда со страховкой. (8ч: 0ч.т., 8ч.п.)

Практика: Подъем, траверс, спуск на кошках. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой. Преодоление каменистого заснеженного склона. Подъем, траверс, спуск на кошках по крутому настовому (ледовому) склону со страховкой.

Тема 10.3 Дистанция «поисково-спасательные работы». (10ч: 0ч.т., 10ч.п.)

Практика: Проведение поисково-спасательных работ после схода "лавины" силами и средствами группы.

Транспортировка "пострадавшего" на волокуше. Виды волокуш на туристских соревнованиях.

Транспортировка волокуши на этапах «спуск», «подъем», «траверс». Отработка технических приемов.

Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Раздел 11 Соревнования по технике полевого походного быта (10ч: 2ч.т., 8ч.п.)

Тема 11.1 Соревнования по технике полевого походного быта как форма проведения контрольного выезда спортивных походных групп. (6ч: 2ч.т., 4ч.п.)

Теория: Базовая таблица штрафов. Этапы «Лагерь», «Снятие лагеря» - штрафные баллы и снятия с этапов.

Практика: Площадные туры приключенческих гонок как форма проверки готовности групп.

Тема 11.2 Соревнования по виду «Туристские навыки» в программе соревнований по туристскому многоборью. (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Оборудование и состояние лагеря. Выполнение правил распорядка дня на соревнованиях.

Оборудование и состояние костровой зоны. Хранение и учет продуктов. Охрана природы. Оборудование лагеря. Заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Организация хранения и учета продуктов.

Раздел 12. Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на соревнованиях туристов (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Тема 12.1 Составление физико-географического, экономического и культурно-исторического очерка района совершения путешествия. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Работа с литературой. Наблюдения и записи на маршруте. Конкурсы краеведов на соревнованиях по туристскому многоборью.

Раздел 13. Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований (4ч: 4ч.т., 4ч.п.)

Тема 13.1 Творческие туры в соревнованиях спортивных походов. (4ч: 4ч.т., 0ч.п.)

Теория: Способы соотнесения содержания выступления с содержанием путешествия. Понятие о

композиции выступления. Аудио и видеосопровождение выступления.

Тема 13.2 Разучивание и постановка театральных номеров. (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Выпуск стенных газет. Хоровое и сольное пение. Акомпанемент.

Раздел 14. Правила соревнований по спортивному ориентированию, навыки и умения участника соревнований (10ч: 2ч.т., 8ч.п.)

Тема 14.1 Функциональная грамотность спортсмена. (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Дистанции "по выбору", "в заданном направлении", "по маркированной трассе". Понятия "контрольный пункт", "способы отметки КП", "регистрация участников", "карточка участника", "стартовая минута", "контрольное время", "финишный коридор". Способы постановки КП.

Правила постановки дистанций. Понятия "старт", "финиш", "протокол", "итоговый протокол". Способы исчисления штрафа. Условия снятия участника с дистанции. Подведение итогов соревнований. Подготовка к старту: инвентарь участника, информация о местности и карте, разминка.

Тема 14.2 Чтение спортивной карты. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты. Общее, выборочное и точное чтение карты. Специальное чтение карты спортсменом.

Тема 14.3 Техника и тактика ориентирования. (4ч: 0ч.т., 4ч.п.)

Практика: Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Бег на дистанции. Приемы поиска КП. Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций. Способы ориентирования на дистанции. Определение и контроль расстояний и высоты. Определение маршрута движения на дистанции "по выбору". Особенности ориентирования и чтения карты на дистанции "по маркированной трассе". Особенности дистанций ночного ориентирования: правила постановки дистанции, разновидности "светлых" и "темных" контрольных пунктов.

Работа с картой и компасом. Ориентирование на местности. Подготовка к участию в соревнованиях. Участие в соревнованиях.

Раздел 15. Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии. (12ч: 2ч.т., 10ч.п.)

Тема 15.1 Гигиена как профилактика заболеваний и травм. (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Теория: Понятие об иммунной системе. Понятие о здоровом образе жизни. Методики закаливания. Об одежде и обуви на маршруте.

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной гигиены и психотехники. Понятие аутотренинга.

Тема 15.2 Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность.

Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. Горная болезнь.

Профилактика, симптомы, лечение

Тема 15.3 Первичные реанимационные мероприятия. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Терминальные состояния, клиническая смерть. Комплексы реанимационных мероприятий.

Первая помощь при утоплении.

Тема 15.4 Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. Условия возникновения шока.

Диагностика. Противодействие.

Тема 15.5 Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги. Синдром длительного сдавливания.

Глубокое повреждение мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание. Травматический шок: условия возникновения, диагностика, противодействие. Обработка ран.

Переломы черепа, позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи.

Разрывы связок (частичные, полные).

Повреждения внутренних органов. Пневмоторакс. Воспаление и разрыв аппендикса.

Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы.

Тема 15.6 Комплектация и транспортировка аптечки. (2ч: 0ч.т., 2ч.п.)

Практика: Лекарственные препараты (симптоматические и патогенетические). перевязочный материал.

Ампульные препараты. Количество препаратов в аптечке. Особенности упаковки, транспортировки,

использования. Комплектование аптечки. Наложение повязок. Тренинг оказания первой помощи.

Раздел 16. Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена

(46ч: 4ч.т., 42ч.п.)

Тема 16.1. Специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена(4ч: 4ч.т., 0ч.п.)

Теория: Специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена проводится в процессе выполнения тактико-тактических действий спортсменов при подготовке к конкретным соревнованиям. Информация по разделу, форма подачи которой требует теоретического изложения, передается учащимся во время тренировок, в периоды отдыха между подходами и упражнениями. Понятие "раскрутки суставов".

Тема 16.2 Разминка. Необходимость и методика (32ч: 0ч.т., 32ч.п.)

Практика: Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы восточных единоборств. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций. Развитие силы и общей выносливости. Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Работа с эспандером. Работа с гантелями. Работа с гирей и штангой. Работа на тренажерах. Методика круговой тренировки. Понятия: "бодибилдинг", "работа на "рельеф" и на "массу"". Организация питания спортсмена. Беговая подготовка. Кросс, спринт. Упражнения после бега. Саморегуляция психики. Понятие «спортивный характер». Контроль и регуляция окружения, воображаемого окружения. Контроль и регуляция тонуса мышц. Контроль и регуляция темпа движения и речи. Контроль и регуляция дыхания. Самовнушение. Варьирование целеполаганием.

Физическое и психическое восстановление. Заминка. Восстановительный массаж. Баня. Режим восстановительных тренировок. Вербально-музыкальная психорегуляция. Активизация восстановительных процессов посредством внушения. Режим восстановительной психорегуляции.

Раздел 17. Краеведение (21ч: 21ч.т., 0ч.п.)

- | | |
|------------|--|
| Тема 17.1 | Земледельческий календарь |
| Тема 17.2 | Календарные праздники и обряды |
| Тема 17.3 | История возникновения Язычества и Христианства |
| Тема 17.4 | Наложение церковного календаря на годовой цикл народных праздников |
| Тема 17.5 | Основные циклы христианских обычаев и праздников, их классификация |
| Тема 17.6 | Рождество. Рождественские колядки. |
| Тема 17.7 | Зимние святки |
| Тема 17.8 | Рождественская звезда. |
| Тема 17.9 | Сказочные вечера, вертеп, игры и забавы |
| Тема 17.10 | Масленица. Основные атрибуты праздника |
| Тема 17.11 | Масленица. Название каждого дня недели |
| Тема 17.12 | Масленичные песни, заклички |
| Тема 17.13 | Соломенная кукла «Масленица» |
| Тема 17.14 | Кукла- оберег «Тульская масленица» |
| Тема 17.15 | Обрядовая пища на масленицу. Русские блины |
| Тема 17.16 | Культурные центры Тульской губернии (Театр. Цирк. Кино) |
| Тема 17.17 | Музеи. Объекты сохранения культуры |
| Тема 17.18 | Тульская филармония |
| Тема 17.19 | Экскурсия в Краеведческий музей |
| Тема 17.20 | Экскурсия Тульский музей древности |

Раздел 18. Аттестация (2ч: 2ч.т., 0ч.п.)

Тема 18.1 тестирование, соревнования

Подведение итогов полугодия и учебного года. Планирование летних мероприятий. Планы на следующий учебный год.

После окончания 7 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- историю обороны Тулы;
- полезные ископаемые Тульской области;
- реки Тульской области для совершения водного похода;
- технику безопасности при разжигании костра и приготовлении пищи;
- технику безопасности при работе с топором, пилой и другими колюще-режущими

предметами;

- технику безопасности в походах и на соревнованиях;
- технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке;
- технику безопасности при проведении лыжных, водных походов и велопоходов;
- технику оказания первой доврачебной помощи;
- особенности выбора места для стоянки в лыжных, водных и велопоходах;
- как упаковываются вещи и продукты питания для похода 4 кс;
- какие личные и общественные вещи нужны в водном, лыжном и велопоходе;
- причины аварийности в походах и их профилактика.

Уметь:

- составлять продуктовую раскладку для похода 4 кс;
- составлять нитку маршрута 4 кс;
- пользоваться туристским снаряжением;
- проходить туристские этапы;
- собирать сплавсредства;
- управлять катамараном, байдаркой;
- ухаживать и правильно хранить личные вещи и общественное снаряжение в походе;
- упаковывать вещи и укладывать их в рюкзак в походе 4 кс;
- составлять продуктовую раскладку для похода 4 кс;
- передвигаться по равнине и пересечённой местности с рюкзаком;
- индивидуально проходить туристические этапы на дистанции 3 класса;
- действовать в составе команды, при прохождении этапов, используя командную верёвку сопровождения;
- измерить расстояние по карте, двигаться по азимуту, определять азимут на предмет;
- ходить на лыжах;
- ориентироваться по карте и компасу;
- читать легенду;
- собирать катамаран, байдарку;
- управлять катамараном, байдаркой.

Будут сформированы:

- представления о методике категорирования походов 4 кс;
- знания по технике и тактики прохождения дистанций 3 класса по спортивному туризму и спортивному ориентированию на местности;
- навыки работы в команде;
- умения и навыки работы с компасом на дистанции на скорости;
- умения самостоятельного хождения по азимуту в походе.

Будут развиты:

- наблюдательность, внимательность;
- ответственность за себя и товарища в команде;
- любознательность в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- умение быстро работать со снаряжением на дистанции на скорость;
- умение работать в команде на дистанции;
- умение страховать другого участника команды;
- умение сглаживать конфликтные ситуации;
- навыки самостоятельной работы при выполнении практических заданий на тренировках.

Будут воспитаны:

- дружелюбное отношение друг к другу;
- уважительное отношение к педагогу;
- дисциплинированность, взаимопомощь.

Особенности программы и организации образовательного процесса 7 года обучения:

Содержание обучения повторяет предыдущий год, уделяется внимание самостоятельной работе учащихся. Планируется продолжения участия во всероссийских соревнованиях. Рассматриваются перспективы дальнейшей спортивной подготовки.

Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график (*Приложение №1*).

Учебно – воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеразвивающей программы, осваиваемой обучающимися. Он осуществляет организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечению достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 5 мая 2018г. №298н.

Важным условием реализации дополнительной общеразвивающей программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

Условия реализации программы

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (средняя тур. подготовка).

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, *оборудованный стендами, отображающими тематику программы*, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Таблица 1.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол- во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные.	Пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё.	Шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм.	Шт.	1
5.	Куртка тёплая.	Шт.	1
6.	Шалка тёплая	Шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые.	Пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые.	Пар.	1
9.	Свитер тёплый.	Шт.	1
10.	Накидка от дождя.	Шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	Комп.	1
12.	Рюкзак.	Шт.	1
13.	Страховочная система.	Комп.	1
14.	Индивид.пакет (спички, бинт, 2 табл. обезболивающее в непромокаемом пакете.)	Комп.	1

15.	Карабин с муфтой.	Шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	Шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	Шт.	2
18.	Каска.	Шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка).	Шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль).	Шт.	1
21.	Фонарь электрический.	Шт.	1
22.	Запасные батарейки	Шт.	2
23.	Компас.	Шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки.	Пара.	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей.	Шт.	1

Таблица 2.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Котлы.	Шт.	2 л / чел.
2.	Топор.	Шт.	3
3.	Нож.	Шт.	6
4.	Часы ручные механические.	Шт.	4
5.	Свечи стеариновые.	Шт.	4-6
6.	Сухой спирт.	Табл.	2 упак.
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	Шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом.	Шт.	3 на гр. 15 чел.
9.	Блокнот, ручка, линейка.	Комп.	1 комп.на5 ч
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	Шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	Шт.	2
12.	Карабин с муфтой.	Шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего.	Шт.	3
14.	Блок ролики.	Шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	Шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок.	Шт.	3
17.	Медицинская аптечка.	Комп.	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор.	Комп.	1
19.	Спальники.	Шт.	1 на обуч-ся.
20.	Коврики.	Шт.	1 на обуч-ся.
21.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.	Комп.	Комплек т.
22.	Фотоаппарат с цветной пленкой.	Комп.	Комплек

			т.
23.	Картографический материал.	Комп.	Комплек т.
24.	Курвиметр.	Шт.	1 на 3 чел.
25.	Примус.	Шт.	2
26.	Пила двуручная.	Шт.	2

Методическое обеспечение программы

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;
- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы и родителей, поддерживающих этот интерес.

Методы формирования у обучающихся знаний, умений и навыков обусловлены планируемыми результатами освоения данной программы и семигодовичным сроком ее реализации.

Как отмечено в пояснительной записке, занятия с детьми предполагается проводить со всей группой обучающихся одновременно в виде теоретических и практических занятий в помещении и на местности.

Теоретические знания сообщаются детям в виде бесед, мини-лекций, а также в ходе практических занятий. Такой подход к организации занятий представляется оптимальным для решения педагогических задач по стимулированию интереса детей к туристско-краеведческой деятельности, развития у них самостоятельности, инициативности, исполнительности, творчества.

Практические занятия целесообразно проводить в виде коллективного обсуждения конкретной задачи по подготовке к конкретному виду деятельности. Кроме того, целесообразно предусмотреть выполнение упражнений, направленных на закрепление определенных знаний, умений и навыков, а также контрольных заданий, тестов, игр, которые могут быть разработаны педагогом или заимствованы из соответствующих источников, а также на электронных образовательных ресурсах (ЭОР).

Для оценивания результатов реализации программы в ходе освоения программы предусмотрены промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Описание основных методов и форм организации учебно-воспитательного процесса.

Основная форма работы с обучающимися – групповые занятия, на которых обучающиеся получают теоретические знания и практические навыки. В процессе обучения используются различные методы подачи информации. Выбор метода зависит от содержания занятий, уровня подготовки и опыта обучающихся. Объяснение характеризуется лаконичностью и чёткостью изложения материала.

Рассказ применяется педагогом в основном для сообщения новых знаний, должен быть ярким и образным для большей доступности восприятию ребёнка.

Беседа имеет целью приобретение новых знаний и закрепление их путём устного обмена мнения педагога и обучающихся.

Мини-лекция способствует активизации мышления обучающихся, обсуждению учебного материала, установлению связей между теорией и практикой.

Занятие-показ имеет целью наглядно показать разнообразие и местонахождение природных, культовых и других урочищ, а также основные этапы работы с краеведческим материалом.

Открытое занятие – это проведение занятия с участием научных сотрудников разных институтов, сотрудников тематических музеев и других специалистов. Их выступления с сообщениями, докладами, презентациями по различным направлениям краеведения.

Творческое занятие предполагает нацелить обучающихся к выступлению с сообщением, докладом, подготовке презентаций, участию в конкурсах и конференциях.

Занятие-просмотр знакомит воспитанников с фото и видео-материалами, поиска и сбора краеведческого материала, различных музейных экспозиций.

Формы занятий – коллективные, групповые и индивидуальные.

Формы аттестации/контроля:

Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью определения уровня подготовки обучающихся: беседа, педагогическое наблюдение.

Формы текущего контроля разнообразны: наблюдение, викторины, кроссворды, ролевые игры, конкурсы, выставки.

Цель текущего контроля успеваемости обучающихся – установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: выполнение практических заданий, тестирование и т.п. Промежуточная аттестация проводится по дополнительной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год (примерно, 25 декабря, 25 апреля).

Результаты промежуточной и итоговой аттестации заносятся в протокол промежуточной и итоговой аттестации. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия обучающихся в соревнованиях, в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Формы итоговой аттестации. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся в возрасте от 12 лет, освоившие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в полном объеме, успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения. Итоговая аттестация проводится в форме защиты выпускной итоговой работы (творческого проекта). Допускается разработка выпускной итоговой работы (творческого проекта) группой обучающихся. Выпускная итоговая работа (творческий проект) может носить метапредметный характер, в случае итоговой аттестации, завершающей освоение одним обучающимся нескольких дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколах аттестационной комиссии.

Кроме того, система оценки результатов обучения по программе предусматривает использование социологических методов и приемов: анкетирование родителей, обучающихся и анализ анкет, интервьюирование обучающихся.

Оценочные материалы:

- опросник
- тесты по теории и практики;

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития обучающихся.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: лекция с элементами презентации, беседа, работа с Регламентом, Положениями по соревнованиям.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивной площадки, спортивных залов; просмотр фотографий, видеофильмов, карт, схем, плакатов, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, тренировки на полигонах, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование,

Формы: практические занятия, беседы, экскурсии, игры, эстафеты, спортивные тренировки, тестирование, соревнования, походы, зачетные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, технических средств и специального туристского снаряжения.

Формы занятий по каждому разделу программы

№ п/п	Наименование раздела	Формы занятий
1.	Введение	Инструктаж, беседа
2.	Специальная туристская подготовка	беседа, практикумы, мастер-классы, игры, соревнования
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	Лекция, беседа, практические занятия, походы выходного дня, мастер-классы
4.	Специальная подготовка к спортивному ориентированию	Лекция, беседа, практикумы, соревнования, мастер-классы
5.	Общая физическая подготовка	Игры, тренировки, эстафеты

Формы диагностики по каждой теме

№ п/п	Наименование раздела	Формы подведения
1.	Введение	Наблюдение, анкетирование
2.	Специальная туристская подготовка	Результативность, наблюдение, мониторинг, обсуждение типовых ситуаций, опрос
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	Наблюдение, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения
4.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	Результативность, наблюдение, мониторинг, обсуждение типовых ситуаций, игры на местности
5.	Общая физическая подготовка	Наблюдение, результативность

Формы подведения итогов и результатов по каждой теме

№ п.п	Наименование раздела	Формы подведения
1.	Введение	Наблюдение
2.	Специальная туристская подготовка	Спортивные туристские соревнования
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	Туристские походы
4.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	Соревнования по спортивному ориентированию
5.	Общая физическая подготовка	Спортивные и туристские соревнования

Критерии оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На основании итогов обучающиеся распределяются по уровню освоения дополнительных общеразвивающих программ на три уровня: высокий, средний, низкий.

По результатам спортивных мероприятий: высокий (победители, призеры, а также не ниже 10 места на выездных соревнованиях различного уровня), средний (участники выездных соревнований различного уровня), низкий (участники внутри коллективных соревнований).

По результатам теоретической проверки (тесты, задания на карточках): высокий (более 80 % правильных ответов), средний (50 – 80 % правильных ответов), низкий (менее 50 % правильных ответов).

По результатам оценки практических навыков: высокий (самостоятельное выполнение практического задания), средний (выполнение практического задания с подсказками,

помощью), низкий (неполное выполнение практического задания).

Распределение по уровню возможно по одному из видов контроля усвоения программы.

Способы проверки и диагностики, используемые для проверки полученных знаний, умений и навыков.

Способы проверки ожидаемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей и их познавательных возможностей

1. **Анкетирование** – при наборе новичков или в начале учебного года.
2. **Наблюдение** – наиболее применимо в экспедициях, походах, лагерях.
3. **Совместное обсуждение результатов** – проводится под контролем педагога или в группе обучающихся.
4. **Обсуждение типовых ситуаций** – применяется в блоках: «Первая медицинская помощь», «Техника безопасности», «Туризм».
5. **Ролевые игры** – применяются в блоках: «Первая медицинская помощь», «Техника безопасности», «Туризм» (игры: «Веселый рюкзачок», «Экологически безопасный очаг», «Полечите меня, братцы» и др.).
6. **Собеседование.**
7. **Опрос.**
8. **Контрольное задание**

Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм. Совершенствование»

1. Учебные пособия:

- справочная литература по проблемам детско-юношеского туризма;
- периодические издания: научно-методический журнал «Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения», журнал «Дополнительное образование и воспитание» и т.д.;
- видеоматериалы: «Красная книга Тульской области».

2. Дидактический материал

1. Карточки с топографическими знаками – 30 шт.
2. Туристская карта Тульской области.
3. Карта административного деления Тульской области.
4. Топографические карты.
5. Мультимедийные презентации туристских маршрутов.
6. Фильмы о походах.
7. Фото и видео отчёты о походах, экскурсиях, экспедициях.

Список литературы

Для педагога

- 1 Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова - Москва : Гуман. изд. центр ВЛАДОС , 2002. 352 с.
- 2 Константинов, Ю. С., «Туристские соревнования обучающихся» / Ю. С. Константинов. - М. : ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- 3 Кошельков, С. А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований обучающихся» / С. А. Кошельков. – Москва : ЦДЮТ МО РФ, 1997.
- 4 Константинов, Ю. С. Программа «Туристы-проводники» / Ю. С. Константинов. – Москва : ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
- 5 Квартальнов, В. А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие. / В. А. Квартальнов, В. К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
- 6 Кудинов, Б. Ф. Из истории развития туризма. / Б. Ф. Кудинов. - Москва , 1986 г.

- 7 Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
- 8 Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье. / Л. Ф. Никишин, А. А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
- 9 Остапец, А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. / А. А. Остапец. – Москва : Педагогика, 1985г. – 104 с.
- 10 Сенин, В. С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В. С. Сенин. – М.: 1993.
- 11 Сергеев, В. Н. Туризм и здоровье. / В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
- 12 Симаков, В. И. Туристские походы выходного дня. / В. И. Симаков. – Москва : Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
- 13 Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И. А. Верба, Я. Б. Радищев и др.; под ред. В. В. Титова. – Москва : Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
- 14 Шальков, Ю. Л. Здоровье туриста. / Ю. Л. Шальков. – Москва : Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

Для обучающихся

1. Антропов, К., Расторгуев М. «Узлы». / К. Антропов, М. Расторгуев. – Москва : ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Коледа, С. Н., Драчев, П. Н. «Выживание»/ С. Н. Коледа, П. Н. Драчев. – Издательство «Лазурак», 1996.
3. Коструб, А. А. «Медицинский справочник туриста» / - Москва : «Профиздат», 1987
4. Нурмиа, В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
5. Рыжавский, Г. А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
6. «Энциклопедия туриста» , Москва , Большая Российская энциклопедия , 1993.
7. Штюмер, Ю. А. Охрана природы и туризм./ Ю. А. Штюмер. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Для родителей (законных представителей)

- 1 Штюмер, Ю. А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - Москва : «ФиС», 1972.
- 2 Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – Москва : Педагогика, 1987. – 96 с.

Список электронных образовательных ресурсов

- 1 Информационный портал системы дополнительного образования детей // [https:// www.dopedu.ru](https://www.dopedu.ru) (дата обращения 19.04.2025)
- 2 Педсовет-Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов // [https:// www.pedsovet.org](https://www.pedsovet.org) (дата обращения 20.04.2025)
- 3 Учительский портал // [https:// www.uchportal.ru](https://www.uchportal.ru) (дата обращения 19.04.2025)
- 4 Министерство просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) // [https:// www.ed.gov.ru](https://www.ed.gov.ru) (дата обращения 19.04.2025)
- 5 Федеральный портал Российское образование // <https://www.edu.ru/> (дата обращения 20.04.2025)

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью

23 листов

листов)

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»

Ю.В.Грошев

