

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детский
оздоровительно-образовательный центр (физической культуры и спорта)
п.Добринка Липецкой области.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 3 от 28.08 2019г.



Утверждаю:
Директор МАУ ДО
ДООЦ (ФК и С) п. Добринка
В.В. Одинцов

**Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
(для обучающихся 10-16 лет)
срок реализации 5 лет**

Программа составлена
педагогом дополнительного образования
Коровиным А.Ю.

Добринка
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» разработана в рамках **туристско-краеведческой** направленности для учащихся 10-16 лет.

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы, особенно в школьной среде приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки

примеров, того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Школа безопасности». Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Турист» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Данная программа раскрывает основные задачи воспитательной и учебно-тренировочной работы. Программный материал составлен с учетом особенностей каждой возрастной группы учащихся. В программе указано содержание теоретических и практических знаний.

Актуальность программы

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ закреплены в следующих нормативных документах:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Федеральный закон от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Письмо Минобрнауки России № ВК-641/09 от 29 марта 2016 года «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"

Новизна программы

Заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

Цель программы - создание оптимальных условий для развития и самореализации личности школьников, а также качественного освоения туристских навыков для успешной работы в коллективе и «выживания» в природе; формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи программы:

- обучение основам техники пешеходного туризма, основам спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, навыкам оказания первой доврачебной помощи, организации быта в походах;

- расширение знаний по географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности, полученных в средней школе;
- выполнение спортивных разрядов по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию;
- развитие творческой, познавательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление и развитие физического здоровья детей;
- воспитание творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;
- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма;

Адресат программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения учащихся в возрасте 10 -16 лет (4-11 классы), но в случае необходимости может быть продолжена в течение более длительного срока. После прохождения пятилетнего цикла можно дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Учащиеся, в свою очередь, могут продолжить обучение в других объединениях станции юных туристов. Время, отведенное на обучение, 1 го года обучения составляет 240ч., 2-5 го года обучения составляет 324 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Для эффективного усвоения материала, развития жизненных навыков практическая деятельность обучающихся организуется преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в кабинете, спортзале и на тренировочном стенде).

Процесс развития жизненных навыков связан с активной умственной и физической деятельностью занимающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе при подготовке и проведении похода, соревнований. Дети принимают активное участие при планировании, анализе и выполнении действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Занятия теоретические и практические проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей, больше внимания уделяется на групповые (2-4) человека и индивидуальные задания. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Также учитываются и индивидуальные нагрузки, планируется и правильно

определяется физическое, половозрастное, морально-волевое и функциональное развитие каждого ребенка.

Основные формы деятельности:

- организация походов выходного дня, выездных тренировок;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, отчетов по походам по истории края;
- участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма, соревнованиях по скалолазанию, соревнованиях «Школа безопасности»;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- полевые лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде;

Ожидаемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- овладение школьниками навыков по устройству бивака, разработке маршрутов;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию;
- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

В реализации программы участвуют мальчики и девочки младшего, среднего и старшего возраста с любой степенью подготовленности, получившие базовые знания в общеобразовательной школе.

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки.

При изучении тем, связанных с краеведением и экологией, большую пользу оказывает посещение краеведческих музеев, а также памятников природы.

Для детей этого года обучения применяются игровые методы обучения с элементами туризма и ориентирования (даются первоначальные знания о компасе, топографических знаках, узлах, личном и групповом снаряжении, начальные сведения из ориентирования).

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии проводятся в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, разгадывание и составление ребусов, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Используются различные дидактические материалы.

Занятия по ориентированию проводятся на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма необходимо участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах. Зимой вводятся лыжные тренировки для овладения навыками техники лыжных ходов, спусков и торможений, подъемов и движения во время походов.

Для развития быстроты, ловкости, скорости, внимательности проводятся простейшие соревнования и эстафеты. Используются элементы скалолазания.

Итогом 1-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода, выполнение III юношеского разряда по спортивному ориентированию. Во второй год обучения программа предусматривает углубление и расширение знаний и навыков по туризму и ориентированию. Большое внимание также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.

Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов, а также участия в различных соревнованиях. Особое внимание уделяется самостоятельности при устройстве бивака и сворачиванию лагеря.

Итогом 2-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода, оформление отчета по походу.

В третий год обучения программа предусматривает совершенствование приобретенных навыков по устройству и сворачиванию лагеря, по оказанию первой доврачебной помощи, по ориентированию на местности с использованием компаса и без него; участие в соревнованиях различного уровня. Особое значение уделяется физической и специальной подготовке. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, соревнований.

Итогами 3-го года обучения является подготовка и проведение степенных походов, работа в качестве судей на соревнованиях; участие в республиканских и региональных соревнованиях по технике пешеходного туризма, спортивного ориентирования, а также соревнованиях «Школа безопасности».

В четвертый год обучения предполагается изучение нормативных документов по туризму «Правил проведения соревнований», «Регламента на пешеходных дистанциях».

Итогами 4-го года обучения является подготовка и проведение степенных походов, участие в соревнованиях различного уровня и выполнение туристских разрядов.

На пятый год обучения добавляется подробное изучение специальных заданий в рамках движения по линии ГО и ЧС «Школа безопасности». Воспитанники проходят подготовку по всем группам, предлагаемым на эти соревнования.

Отработка вида «Пожарно-тактическая полоса» проходит на территории пожарной части совместно со специалистами по пожарно-прикладному спорту.

Итогами 5-го года обучения является подготовка и проведение походов различной степени сложности, участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма, а также соревнованиях «Школа безопасности».

Учебный план объединения

«Спортивный туризм»

1 год обучения.

№ п\п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы Контроля	Месяц изучения раздела
1.	Туристская подготовка.					
1.1.	Знакомство с работой кружка, игра на знакомство.	2	1	1	В игре	сентябрь
1.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	8	4	4	При подготовке к походу и в самом походе	Сентябрь, ноябрь – декабрь
1.3.	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	8	4	4		Ноябрь, март, апрель
1.4.	Питание в туристическом походе	7	2	5	При составлении раскладки, в походе	Сентябрь, декабрь
1.5.	Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям	15	5	10		В течение года
1.6.	Соревнования по туризму, скалолазанию	8	-	6	Результаты	Октябрь, ноябрь, март, апрель, май

		43	16	27		
2.	Топография и ориентирование					
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	16	6	10	На тренировке, соревнованиях, в походе	В течение года
2.2.	Спортивная и топографическая карта	12	4	8		Октябрь, ноябрь, декабрь
2.3.	Условные топографические знаки, используемые в картах.	14	4	10	Дидактический материал, тесты	Сентябрь, октябрь, ноябрь, январь
2.4.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	11	6	8	результаты	В течение года
2.5.	Соревнования по ориентированию	14	4	10	Результаты	В течение года
		70	24	46		
3.	Краеведение и экология					
3.1.	Подготовка к краеведческим, экологическим играм, работа с различными источниками, подбор материала по предстоящему походу, посещение музеев.	8	2	6	Участие в играх	Апрель
		8	2	6		
4.	Обеспечение безопасности.					
4.1	<i>Техника безопасности на занятиях туризмом</i>	2	2	-		Сентябрь, январь
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	2	2	В походе, на тренировках	май
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	12	8	4	Практические занятия, соревнования	Январь, февраль
		18	12	6		
5.	Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Общая физическая подготовка.	50	-	50	ОФП	В течение года
5.2.	Специальная физическая подготовка. Скалолазание, ориентирование. Походы.	41	3	48	Результаты соревнований	В течение года
		101	3	98		

	Итого за период обучения:	240	57	183		
--	---------------------------	-----	----	-----	--	--

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
объединения «Спортивный туризм»
1 год обучения.

1. Туристическая подготовка.

1.1. Знакомство с работой кружка.

Знакомство с работой кружка в течение года и летом, совершение походов выходного дня и тренировок. Экскурсия по МАУДОДООЦ (ФК и С) п. Добринка, рассматривание фото-стендов. Проведение игр на знакомство.

Личное и групповое туристическое снаряжение.

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе.

Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования.

Практические занятия.

Изготовление необходимого туристского снаряжения: сидухек, бахил.

Составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность.

Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение.

Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. Назначение и техника вязки узлов.

Практические занятия.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров. Вязка узлов.

1.3. Питание в туристском походе.

Требования к подбору продуктов питания и составление меню. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Подготовка

продуктов к транспортировке и хранению в походных условиях. Режим питания в походе. Кухонный инвентарь.

Приготовление пищи на костре в любых условиях. Правила Т.Б. при приготовлении пищи на костре.

Практическое занятие.

Составление меню и списка продуктов для 1 – 2-х дневного походов, графика дежурств. Упаковка и расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.4. Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям.

План подготовки похода: цели похода, район похода, разработка маршрута, подбор карт, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения в соответствии с назначенной должностью. Изучение сложных участков и пути их преодоления.

Практическое занятие.

Разработка маршрута похода. Составление списка индивидуального и группового снаряжения. Составление меню, заполнение маршрутных листов, отчетов о походе.

1.5. Соревнования по туризму, скалолазанию.

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка к соревнованиям.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Основы техники и тактики ориентирования.

Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием линейных ориентиров.

Практическое занятие.

Выездные тренировки и соревнования на различных картах.

2.2. Спортивная и топографическая карта.

Знакомство с планом и картой. Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Использование карты в походе.

Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах.

Практическое занятие.

Ориентирование по плану станции, школы. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам. Решение топографических задач. Топографические диктанты. Работа с картами различного масштаба. Определение расстояний.

2.3. Условные топографические знаки.

Условные знаки, используемые на плане местности, на спортивной карте, на топографической карте. Использование основных цветов на спортивной карте. *Практическое занятие.*

Топографические диктанты; составление ребусов, писем с использованием топонимов; использование заданий по топографии в различных соревнованиях.

2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом. *Практическое занятие.*

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

2.5. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Заполнение карточек участника, правильная отметка на КП, подсчет результатов соревнований.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение и экология.

3.1. Подготовка к краеведческим и экологическим играм.

Знакомство с видами растений и животных, занесенных в Красную книгу Липецкой области. Разработка интересных маршрутов по родному краю для проведения походов. Памятники истории и культуры. Работа с различными источниками о истории Липецкой области.

Практическое занятие.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. Составление отчетов о походе. Участие в эколого-краеведческих играх.

4. Обеспечение безопасности.

4.1 Техника безопасности на занятиях туризмом.

4.2 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Меры безопасности при движении в походе. Движение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, по населенному пункту, по шоссе. Взаимопомощь при движении в походе. Функции ведущего и замыкающего.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практическое занятие.

Правильное движение по пересеченной местности во время похода. Знакомство с приметами о изменениях погоды.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Предупреждение мозолей и потертостей; охлаждения и обморожения в зимнем походе, их предупреждение. Тепловой и солнечный удар летом, необходимая помощь при них. Травмы: кровотечения, ушибы, переломы. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.
Практическое занятие.

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: баскетбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности.

Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Элементы скалолазания. Лазание на сложность и на скорость.

Походы выходного дня, выездные тренировки.

К концу первого учебного года предполагается, что дети будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения;
- основные требования к месту привала и бивака;
- основные типы костров и их назначение;
- принцип составления меню и списка продуктов;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- план и карта, ориентирование с использованием линейных ориентиров;
- условные знаки, используемые на планах и картах;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи при мозолях, обморожениях, тепловых и солнечных ударах;

К концу первого года обучения предполагается, что дети будут уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий;
- правильно укладывать рюкзак;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костер с помощью спичек;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов;
- приготовить простую еду на костре;
- «читать» спортивную карту, ориентироваться с использованием линейных ориентиров;
- ориентироваться с помощью компаса и по местным признакам;
- определять расстояния по картам различного масштаба;
- участвовать в составлении отчетов о походе;
- оказывать первую помощь пострадавшему

Совершение двухдневного похода, выполнение III юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Учебный план объединения

«Спортивный туризм»

2 год обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы Контроля	Месяц изучения раздела
1	Основы туристской подготовки					
1.1	Вводное занятие. Знакомство с планом работы, ТБ.	2	2	-	В игре	Сентябрь
1.2	Личное и групповое специальное туристское снаряжение.	8	2	6	При подготовке к походу и в самом походе	Сентябрь, ноябрь
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	2	6		Март, апрель
1.4	Подготовка к походам, соревнованиям.	44	2	42	результаты При составлении раскладки, в походе	В течение года
1.5	Питание в туристском походе.	6	2	4		Ноябрь, декабрь
1.6	Техника и тактика в туристском походе.	6	2	4	В походе	Ноябрь, декабрь
1.7	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	-	На занятиях	Сентябрь, Январь
1.8	Туристские слеты и	12	2	10	Результаты	В течение

	соревнования.					года
		88	16	72		
2	Спортивное ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта.	4	2	2	На тренировке, соревнованиях, в походе. Дидактический материал	Октябрь, ноябрь
2.2	Компас, работа с компасом.	8	2	6		Сентябрь, декабрь
2.3	Измерение расстояний.	10	4	6		Январь – май
2.4	Способы ориентирования.	8	2	6		Сентябрь, декабрь, март
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	10	4	6	Дидактический материал, тесты, в походе	Октябрь, ноябрь, январь
2.6.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	30	2	28	результаты	В течение года
2.7.	Соревнования по ориентированию.	16	4	12	Результаты	В течение года
		86	20	66		
3	Краеведение.				Участие в играх, Экскурсии	Ноябрь, апрель
3.1	Краеведение УР – посещение музеев, подготовка материала к походам	7	7	-		
		7	7	-		
4	Медицина					
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний.	4	2	2	Тесты	Январь, февраль
4.2	Средства оказания первой помощи.	6	2	4	Практические занятия, соревнования	Март
4.3	Первая помощь при травмах.	18	3	15		Декабрь, март
		28	7	21		
5	Общая физическая подготовка.	50	-	50	ОФП	В течение года
7	Специальная физическая подготовка: скалолазание, лыжная подготовка, походы	65	2	63	В походе, на тренировках, результаты соревнований	В течение года
		115	2	113		
	ИТОГО за период обучения	324	52	272		

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
объединения «Спортивный туризм».
2 год обучения.

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Вводное занятие. Знакомство с планом работы. ТБ на занятиях.

1.2. Личное и групповое специальное туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Одежда и обувь для летних и зимних походов и тренировок. Как готовить личное снаряжение к походу. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Практическое занятие.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Комплектование личного и группового снаряжения. Подготовка личного снаряжения и его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по свертыванию и разворачиванию лагеря: планирование лагеря, заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов, мест для приема пищи в помещении и на местах стоянок. Мытьё и хранение посуды. Правила поведения при купании.

Практическое занятие.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря самостоятельно. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором (правила ТБ). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, соревнованиям.

Определение цели и района похода. Подбор группы и распределение обязанностей в группе. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практическое занятие.

Составление плана подготовки одно-трёхдневного похода. Изучение маршрутов походов, составление графика движения в походе. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе.

Значение и режим правильного питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Использование в рационе сухих продуктов питания, ягод, грибов, съедобных растений. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практическое занятие.

Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Разработка запасных вариантов маршрута. Техника движения по равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болотам. Броды и способы их прохождения.

Практическое занятие.

Отработка техники движения и тактики преодоления препятствий.

1.7. Техника безопасности при занятиях туризмом.

1.8. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практическое занятие.

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников и судей

2. Спортивное ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты лучше использовать для проведения походов. Условные знаки топографических карт. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практическое занятие.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на объект.

Практическое занятие.

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков, прохождении через КП по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождении азимутальных дистанций.

2.3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки при измерении линий на карте. Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практическое занятие.

Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование Солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Ориентирование при

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

Практическое занятие.

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

2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок. Поиск отличительных ориентиров.

Практическое занятие.

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

2.6. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Практическое занятие.

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

2.7. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участников.

3. Краеведение.

Территория и границы родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Посещение краеведческих и школьных музеев в походах. История своего города. Литература по изучению родного края.

Практическое занятие.

Участие в краеведческих играх. Посещение музеев.

4. Медицина.

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания.

Предупреждение обморожений и переохлаждений. Основные принципы оказания первой помощи.

Практическое занятие.

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

4.2. Средства оказания первой помощи.

Состав медицинской аптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение.

Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности, грудь и т.д.

Практическое занятие.

Комплектование аптечки. Наложение повязок, применение лекарственных средств.

4.3. Первая медицинская помощь при травмах.

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Различные виды травм, причины их появления и признаки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие.

Наложение повязок и остановка кровотечений, наложение шин. Изготовление транспортировочных средств.

5. Общая физическая подготовка.

Практическое занятие.

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

Упражнения с сопротивлением. Гимнастические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры.

6. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты движений, на развитие силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Сдача нормативов.

Занятия на скалодроме.

Лыжная подготовка.

Походы выходного дня, степенные походы, выездные тренировки.

К концу второго года обучения предполагается, что дети будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения для одно – трехдневного похода;
- основные требования к месту привала и бивака;
- установка палатки и размещение вещей в ней;
- состав и назначение ремнабора;
- типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду;

- меры безопасности при обращении с огнем, кипятком;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- значение и режим правильного питания в походе;
- тактика в туристском походе;
- техника движения по равнине, песку, через кустарники, по болотам;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- значение топографических карт для туристов, масштаб, виды масштабов;
- условные знаки топографических карт;
- изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
- ориентирование карты относительно компаса;
- азимут, снятие азимута с карты и движение по азимуту;
- способы измерения расстояний на местности и на карте;
- определение азимута по Солнцу в разное время дня;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- характерные травмы и заболевания в природной среде;
- состав медицинской аптечки;
- основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях, ранениях.

К концу второго года обучения предполагается, что дети будут уметь:

- составлять перечень личного, группового и специального снаряжения для одно – двухдневного похода с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку в любых условиях, разводить костер с помощью спичек в сырую погоду;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов на поход, фасовать продукты;
- приготовить еду на костре;
- ориентироваться с помощью компаса и карты;
- определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту;
- работать с картами различного масштаба;
- измерять расстояния на местности разными способами;
- определять азимут по Солнцу в разное время дня;
- предупреждать обморожения и переохлаждения;
- комплектовать аптечку;
- накладывать повязки, останавливать кровотечения;
- изготавливать транспортировочные средства.

Совершение многодневного похода, выполнение юношеских разрядов по спортивному ориентированию.

Учебный план объединения

«Спортивный туризм»

3 год обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы Контроля	Месяц изучения раздела
1.	Туристская подготовка					
1.1.	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	2	4	В ходе подготовки к походу, в походе	Сентябрь, октябрь
1.2.	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	14	2	12	Составление раскладки	Март, апрель
1.3.	Питание в туристическом походе	5	1	4		Сентябрь, декабрь
1.4.	Подготовка к походу, соревнованиям	48	4	44	В походе, на тренировке	В течение года
1.5.	Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировках.	6	2	4		Ноябрь, март
1.6.	Соревнования по туризму, скалолазанию	18	4	14	Результаты	В течение года
		97	15	82		
2.	<i>Топография и ориентирование</i>					
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	20	10	10	Соревнования	В течение года
2.2.	Спортивная и топографическая карта	10	4	6	Практические занятия	Октябрь декабрь
2.3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.	6	2	4	Практические занятия, тесты	Январь-февраль
2.4.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	30	6	24	результаты	В течение года
2.5.	<i>Соревнования по ориентированию</i>	20	4	16	Результаты	В течение года
		86	26	60		
3.	Краеведение					
3.1.	Туристические возможности родного края, обзор и посещение музеев.	8	2	6	Результаты в мероприятиях по краеведению	Ноябрь, апрель
		8	2	6		
4.	Обеспечение					

	безопасности.					
4.1.	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	-	На занятиях	Сентябрь, январь
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	2	2	В походе	Январь - февраль
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	18	10	8	В походе, на соревнованиях, практических занятиях	Март, апрель
		24	14	10		
5.	Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Общая физическая подготовка.	50	-	50	ОФП	В течение года
5.2.	Специальная физическая подготовка. Скалолазание, лыжная подготовка, ориентирование, походы	59	11	48	Участие в соревнованиях	В течение года
		109	11	98		
	Итого за период обучения:	324	68	256		

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
объединения «Спортивный туризм»
3 год обучения.

1. Туристическая подготовка.

1.1 Личное и групповое туристическое снаряжение.

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе.

Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Практические занятия.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность.

Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение.

Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Практические занятия.

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

1.3 Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона. Витамины.

Приготовление пищи на костре в любых условиях.

Практическое занятие.

Составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Приготовление пищи на костре.

1.4 Подготовка к походу, тренировке.

Подбор группы и распределение обязанностей. Составление маршрута.

Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подготовка снаряжения.

Изучение маршрута и подготовка к зачетному походу.

Практическое занятие.

Разработка маршрута похода.

1.5 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках.

Опасности в туризме: субъективная и объективная.

Субъективная – недостаточная подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая пред походная подготовка, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с горячей пищей и огнем.

Объективная – резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные удары, ядовитые насекомые и растения.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практическое занятие.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.6 Соревнования по туризму, скалолазанию.

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка к соревнованиям.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях.

2 Топография и ориентирование.

2.1. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практическое занятие.

Выездные тренировки и соревнования на других картах.

2.2 Спортивная и топографическая карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Определение расстояния на глаз, определение времени по солнцу и компасу, определение высоты объекта.

Практическое занятие.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояния на глаз, по определению времени, по определению высоты объекта.

2.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.

Виды соревнований по спортивному ориентированию: дистанция по выбору, заданная классическая и укороченная дистанция, маркированная дистанция.

Разбор положений о соревнованиях, выполнение правил соревнований.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях разного масштаба и разного вида.

2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Практическое занятие.

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

2.5. Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение.

3.1 Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев.

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

Практическое занятие.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх

4 Обеспечение безопасности.

3.5. Техника безопасности при занятиях туризмом.

3.6. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении в походе. Виды страховки. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брам-шкотовый и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практическое занятие.

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ.

Вязание узлов.

3.7. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практическое занятие.

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

4. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

5. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности.

Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полу плугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и само задержания.

Элементы скалолазания.

Походы выходного дня, степенные походы, выездные тренировки, лагеря

К концу третьего года обучения предполагается, что дети будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения;
- основные требования к месту привала и бивака;
- установка палатки и размещение вещей в ней;
- типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду без спичек;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- значение и режим правильного питания в походе;
- норма закладки продуктов питания, расчет калорийности дневного рациона;
- субъективные и объективные опасности в туризме;
- навыки беглого чтения карты;
- изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
- виды соревнований по спортивному ориентированию;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- история края, события, происходившие на его территории;
- меры безопасности при движении в походе, виды страховки, приемы и способы страховки;
- приемы наложения шин.

К концу третьего года обучения предполагается, что дети будут уметь:

- составлять перечень личного, группового и специального снаряжения для многодневного похода с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку в любых условиях, разводить костер без спичек в сырую погоду;
- сворачивать лагерь без помощи руководителя;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов на многодневный поход, фасовать продукты;
- приготовить еду на костре;
- ориентироваться с помощью компаса и карты;
- определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту;
- бегло читать карту;
- работать с картами различного масштаба;
- накладывать шины;
- изготавливать транспортировочные средства;
- организовывать любые виды страховки.

Совершение нескольких степенных походов, выполнение разрядов по спортивному ориентированию.

Учебный план объединения

«Спортивный туризм»

5 год обучения.

6

№ п\п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы Контроля	Месяц изучения раздела
1.	Туристская подготовка Пешеходный и лыжный туризм					
1.1.	Нормативные документы по туризму	6	2	4	Тесты, на соревнованиях	Март, май
1.2.	Усовершенствование туристического снаряжения	4	2	2	В ходе подготовки к походу, в походе	Сентябрь, октябрь
1.3.	Организация туристического быта в экстремальных ситуациях	8	2	6		Март, апрель
1.4.	Подготовка к походу, соревнованиям	42	6	36	В походе, на тренировке	В течение года
1.5.	Подведение итогов похода, составление отчетов	5	1	4		Ноябрь, декабрь
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	8	2	6		Ноябрь, март
1.7.	Соревнования по туризму, скалолазанию	22	-	22	Результаты	В течение года
		95	15	80		
2.	<i>Топография и ориентирование</i>					
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	12	6	6	Соревнования	В течение года
2.2.	Топографическая съемка местности	10	4	6	Практические занятия	Октябрь, май
2.3.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	30	6	24	Результаты	В течение года
2.4.	<i>Соревнования по ориентированию</i>	18	-	18	Результаты	В течение года
		70	16	54		
3.	Краеведение					
3.1.	Туристические возможности родного края, обзор и посещение музеев. Изучение районов походов.	6	2	4	составление отчетов	Ноябрь, апрель
		6	2	4		
4.	Обеспечение безопасности.					
4.1	Техника безопасности при	2	2	-	На занятиях	Сентябрь,

	занятиях туризмом					январь
4.2.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	4	-	тесты	Декабрь
4.2.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	10	2	8	В походе	Январь – февраль
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	20	6	14	В походе, на соревнованиях, практических занятиях	Март, апрель
		36	14	22		
5.	Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Общая физическая подготовка.	40	-	40	ОФП	В течение года
5.2.	Специальная физическая подготовка. Скалолазание, лыжная подготовка, ориентирование, походы	53	11	42	Участие в соревнованиях	В течение года
		93	11	82		
	Итого за период обучения:	324	78	246		

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
объединения «Спортивный туризм»
4 год обучения.

1. Туристическая подготовка. Пешеходный туризм.

1.1. Нормативные документы по туризму

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся.
Разрядные требования по спортивному туризму – дистанции пешеходные.
«Регламент по туризму спортивному – дистанции пешеходные, дистанции лыжные».

1.2 Усовершенствование туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям эксплуатации.

Конструкции и изготовление чехлов для пил, топоров, котлов

Практические занятия.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

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

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных условиях.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия.

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

1.4. Подготовка к походу, соревнованиям.

Подбор группы и распределение обязанностей. Составление маршрута.

Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подготовка снаряжения.

Изучение маршрута и подготовка к зачетному походу.

Практическое занятие.

Разработка маршрутов для проведения походов. Тренировки на полигоне перед соревнованиями по технике пешеходного туризма.

1.5. Подведение итогов походов, составление отчетов.

Анализ действий группы по проведенным походам.

Практическое занятие.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Составление отчетов о проведенных походах.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий.

Переправы через реки. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Практическое занятие.

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

1.7. Соревнования по туризму, скалолазанию.

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Подготовка дистанций к соревнованиям.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях, судейство соревнований.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, её классификация, изображение рельефа. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на длинных отрезках. Ориентирование с использованием мелких форм рельефа.

Практическое занятие.

Выездные тренировки и соревнования на картах разного масштаба.

2.2. Топографическая съемка местности.

Маршрутная глазомерная съемка местности. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Техника снятия величин, измерение отрезков, отображение объектов по взятым азимутам.

Практическое занятие.

Выполнение маршрутной глазомерной съемки. Корректировка участка карты на местности.

2.3. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом, движение по азимуту.

Практическое занятие.

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

2.4. Соревнования по ориентированию.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

2. Краеведение.

3.1. Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев, изучение районов похода.

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

Практическое занятие.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх. Составление отчетов о походах.

3. Обеспечение безопасности.

6.1. Техника безопасности при занятиях туризмом.

4.2. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций: отставание от группы одного или нескольких человек; потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях; утрата картографического материала, снаряжения; нехватка продуктов питания; заболевание или травма участника похода; стихийные бедствия в районе похода.

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций: слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода; слабое изучение района похода; просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода: выход на маршрут в измененном составе группы;

изменение маршрута в сторону усложнения; отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их прохождения; нарушение техники страховки и само страховки; отсутствие контроля за ориентированием на маршруте; неверный выбор места привала, ночлега; слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практическое занятие.

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

3.3. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобной стоянки или к населенному пункту.

Подача сигналов бедствия. Международная кодовая система сигнализации.

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или высылка части группы за помощью.

Действия при отставании одного или нескольких участников группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропинках. Организация поиска: определение контрольного времени, направления движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения; оказание экстренной помощи нуждающимся; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

Практическое занятие.

Выкладывание сигналов бедствия.

4.4 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

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

Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Остановка кровотечений из носа, из десны, из легких.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание: способы – «рот в рот», «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

Изготовление транспортировочных средств.

Практическое занятие.

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

7 Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

5.2. Специальная физическая подготовка. Соревнования, походы, лыжная подготовка, скалолазание.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности.

Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке.

Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полу плугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и само задержания.

Элементы скалолазания.

Походы выходного дня, степенные походы, категорийный поход, выездные тренировки, лагеря

К концу четвертого года обучения предполагается, что дети будут знать:

- нормативные документы по технике пешеходного туризма;
- некоторые пункты и разделы «Регламента по спортивному туризму»
- требования к туристскому снаряжению;
- основные требования к организации привала и бивака в экстремальной ситуации;
- организация укрытий;
- способы добывания огня без спичек;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- требования к созданию отчета о походе;
- тактику и технику преодоления препятствий в экстремальных ситуациях;
- организация судейства некоторых технических этапов;
- навыки беглого чтения карты;
- маршрутную глазомерную съемку местности;
- история края, события, происходившие на его территории;

- меры безопасности при движении в походе, виды страховки, приемы и способы страховки;
- остановка кровотечений;
- приемы наложения шин, оказание первой помощи пострадавшему;
- основные требования к подготовке и проведению соревнований.

К концу четвертого года обучения предполагается, что дети будут уметь:

- работать с «Регламентом на пешеходных дистанциях»;
- усовершенствовать личное, групповое и специальное снаряжение для многодневного похода с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать укрытия в экстремальных условиях, разводить костер без спичек в сырую погоду;
- подготовиться к походу;
- составлять отчет по походу;
- преодолевать препятствия в экстремальных ситуациях, используя специальное снаряжение;
- приготовить пищу в экстремальных условиях;
- выполнять маршрутную глазомерную съемку местности;
- определять причины возникновения экстремальных ситуаций;
- находить выход при потере ориентировки;
- подавать сигналы бедствия;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- изготавливать транспортировочные средства;
- организовывать любые виды страховки.

Совершение категорийного похода, выполнение разрядов по спортивному ориентированию.

Учебный план объединения

«Спортивный туризм»

5 год обучения.

№ п\п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы Контроля	Месяц изучения раздела
1.	Туристская подготовка Пешеходный и лыжный туризм					
1.1	Нормативные документы по туризму, соревнованиям «школа безопасности»	6	2	4	Тесты, на соревнованиях	Март, май
1.2.	Усовершенствование туристического снаряжения	4	2	2	В ходе подготовки к походу, в	Сентябрь, октябрь

1.3.	Подготовка к походу, соревнованиям	42	6	36	походе В походе, на тренировке	В течение года
1.4.	Изучение района похода. Подведение итогов похода, составление отчетов	8	1	7		
1.5.	Техника преодоления естественных препятствий	18	2	16		Ноябрь, март
1.6.	Соревнования по туризму, скалолазанию	22	-	22	Результаты	В течение года
		100	13	87		
2.	<i>Топография и ориентирование</i>					
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	12	6	6	Соревнования	В течение года
2.2.	Топографическая съемка местности	8	2	6	Практические занятия	Октябрь, май
2.3.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	30	6	24	Результаты	В течение года
2.4.	<i>Соревнования по ориентированию</i>	18	-	18	Результаты	В течение года
		68	14	54		
3.	Обеспечение безопасности.					
3.1	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	-	На занятиях	Сентябрь, январь
3.2.	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий	4	4	-	тесты	Декабрь
3.2.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	10	2	8	В походе	Январь – февраль
3.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	20	6	14	В походе, на соревнованиях, практических занятиях	Март, апрель
		36	14	22		
4.	Общая и специальная физическая подготовка					
4.1.	Общая физическая подготовка.	30	-	30	ОФП	В течение года
4.2.	Специальная физическая подготовка. Скалолазание, лыжная подготовка, ориентирование, походы	43	11	32	Участие в соревнованиях	В течение года
		73	11	62		
5.	Соревнования «Школа					

	безопасности»					
5.1.	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности», участие в соревнованиях.	47	17	30	Соревнования	В течение года
		47	17	30		
	Итого за период обучения:	324	69	255		

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
объединения «Спортивный туризм»
5 год обучения.

1. Туристическая подготовка. Пешеходный и лыжный туризм.

1.1. Нормативные документы по туризму, соревнованиям «Школа безопасности»

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Разрядные требования по спортивному туризму – дистанции пешеходные, лыжные. «Регламент по туризму спортивному – дистанции пешеходные, дистанции лыжные». «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»» под редакцией А.Г. Маслова

1.2 Усовершенствование туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям эксплуатации.

Конструкции и изготовление специальных приспособлений для транспортировки снаряжения на соревнованиях.

Практические занятия.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.3. Подготовка к походу, соревнованиям.

Подбор группы и распределение обязанностей. Составление маршрута.

Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подготовка снаряжения.

Изучение маршрута и подготовка к зачетному походу.

Практическое занятие.

Разработка маршрутов для проведения походов. Тренировки на полигоне перед предстоящими соревнованиями по технике пешеходного туризма.

1.4. Изучение района похода. Подведение итогов походов, составление отчетов.

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

Анализ действий группы по проведенным походам.

Практическое занятие.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Составление отчетов о проведенных походах.

1.5. Техника преодоления естественных препятствий.

Переправы через реки. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Практическое занятие.

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

1.6. Соревнования по туризму, скалолазанию.

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Подготовка дистанций к соревнованиям.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях, судейство соревнований.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, её классификация, изображение рельефа. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на длинных отрезках. Ориентирование с использованием мелких форм рельефа.

Практическое занятие.

Выездные тренировки и соревнования на картах разного масштаба.

2.2. Топографическая съемка местности.

Маршрутная глазомерная съемка местности. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Техника снятия величин, измерение отрезков, отображение объектов по взятым азимутам.

Практическое занятие.

Выполнение маршрутной глазомерной съемки. Корректировка участка карты на местности.

2.3. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом, движение по азимуту.

Практическое занятие.

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

2.4. Соревнования по ориентированию.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Обеспечение безопасности.

3.1. Техника безопасности при занятиях туризмом.

3.2. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий.

Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий для данной местности. Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийных бедствий.

Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Отработка приемов надевания и снятия средств личной защиты.

3.3. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобной стоянки или к населенному пункту.

Подача сигналов бедствия. Международная кодовая система сигнализации.

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или высылка части группы за помощью.

Действия при отставании одного или нескольких участников группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропинках. Организация поиска: определение контрольного времени, направления движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения; оказание экстренной помощи нуждающимся; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

Практическое занятие.

Выкладывание сигналов бедствия. Азбука «Морзе»

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Остановка кровотечений из носа, из десны, из легких.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание: способы – «рот в рот», «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практическое занятие.

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

4.2. Специальная физическая подготовка. Соревнования, походы, лыжная подготовка, скалолазание.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности.

Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полу плугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и само задержания.

Элементы скалолазания.
Походы выходного дня, степенные походы, категорийный поход, выездные тренировки, лагеря

5. Соревнования «Школа безопасности»

5.1. Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности», участие в соревнованиях.

Подготовка и выполнение специальных заданий группы «Местоположение человека» (Ориентирование на местности); группа «Жизнеобеспечение человека»; группа «Оказание первой доврачебной помощи»; группа «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения»; группа «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения»; группа «Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»; группа «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера»; группа «Поисково-спасательные работы».

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях в качестве участников и судей.

К концу пятого года обучения предполагается, что дети будут знать:

- нормативные документы по технике пешеходного туризма;
- некоторые пункты и разделы «Регламента по спортивному туризму»;
- разделы учебного пособия «Школа безопасности» по подготовке и проведению соревнований;
- требования к туристскому снаряжению;
- организация укрытий;
- способы добывания огня без спичек;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- требования к созданию отчета о походе;
- тактику и технику преодоления препятствий в экстремальных ситуациях;
- навыки беглого чтения карты;
- маршрутную глазомерную съемку местности;
- меры безопасности при движении в походе, виды страховки, приемы и способы страховки;
- краткую характеристику наиболее опасных стихийных бедствий для нашей местности;
- остановка кровотечений;
- приемы наложения шин, оказание первой помощи пострадавшему;
- основные требования к подготовке и проведению соревнований;
- знать разделы соревнований «Школа безопасности» и принципы их судейства.

К концу пятого года обучения предполагается, что дети будут уметь:

- работать с «Регламентом на пешеходных дистанциях»;

- усовершенствовать личное, групповое и специальное снаряжение для многодневного похода с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать укрытия в экстремальных условиях, разводить костер без спичек в сырую погоду;
- подготовиться к походу;
- составлять отчет по походу;
- преодолевать препятствия в экстремальных ситуациях, используя специальное снаряжение;
- приготовить пищу в экстремальных условиях;
- выполнять маршрутную глазомерную съемку местности;
- находить выход при потере ориентировки;
- подавать сигналы бедствия;
- пользоваться элементарными средствами защиты при стихийных бедствиях;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- изготавливать транспортировочные средства;
- организовывать любые виды страховки;
- выполнять задания из группы «Местоположение человека»

(Ориентирование на местности);

- группы «Жизнеобеспечение человека»; группа «Оказание первой доврачебной помощи»;

- группы «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения»;

- группы «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения»;

- группы «Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»;

- группы «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера»;

- группы «Поисково-спасательные работы».

Совершение категорийного похода, выполнение разрядов по спортивному ориентированию, туристскому многоборью

Перечень туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1.	Палатка туристская 3-4-х местная	Компл.
2.	Тенты для палаток	Компл.
3.	Тент хозяйственный	1 шт.
4.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
5.	Пила туристская компактная	2 шт.
6.	Топор в чехле	2 шт.
7.	Котлы туристские	2 компл.
8.	Таганок костровой	2 шт.
9.	Ремнабор	Компл.
10.	Аптечка	Компл.
11.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
12.	Рукавицы брезентовые	Компл.
13.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
Специальное снаряжение		
1.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (30 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
4.	Веревка основная (50 м)	2 шт.
5.	Веревка основная (60 м)	2 шт.
6.	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
7.	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
8.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
9.	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
10.	Мягкие носилки	1 шт.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский (полуавтомат)	Компл.
13.	Карабин туристский (автомат)	Компл.
14.	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
15.	Каска защитная	Компл.
16.	Полиспаст	2 шт.
17.	ФСУ (универсальное)	Компл.
18.	Блоки (2-4-кратные)	2 шт.
19.	Жумары	Компл.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1	Секундомер электронный	3 шт.
2	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
3	Рулетка 30-40 м	1 шт.
4	Карты топографические учебные	Компл.
5	Условные знаки спортивных карт	Компл.

6	Условные знаки топографических карт	Компл.
7	Учебные плакаты «Узлы»	Компл.
8	Карты спортивные	Компл.
9	Видеомагнитофон	1 шт.
10	Фото-, видео- камера	1 шт.

Методические рекомендации

Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Антимонов Н.А. Походы школьников по изучению рек, озер и болот родного края. - М., 1979
4. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М., 1990
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Банников А.Г. Мир животных и его охрана. - М., 1987
7. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
8. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. - М.: Просвещение, 1968
9. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
10. Буковская Г.В. Формирование экологической культуры младших школьников средствами краеведо-туристской деятельности. - М.: Просвещение, 2000
11. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. - М.: Физкультура и спорт, 1979
12. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1973
13. Васильев М.В. Растения и человек. - М., 1988
14. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. - М., 1990
15. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. - М.: Просвещение, 1994
16. Вестник детско-юношеского туризма в России. - М.: ЦДТЮиК, 1991
17. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: Знание, 1974
18. Волович В.Г. Академия выживания. - М., 1996
19. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М., 1980
20. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов. - М., 1990
21. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивных туристских походов. - М.: Физкультура и спорт, 1986
22. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
23. Ганьшина В.Н. Простейшие измерения на местности. - М., 1983

24. Голубев И.В., Новиков Ю.В. Окружающая среда и ее охрана. - М., 1985
25. Зорин И.В., Штюрмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. - М., 1986
26. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М., 1990
27. Кодыш Э.Н. Турслеты и соревнования. - М., 1984
28. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
29. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
30. Край родниковый. Сост. Кулешов П.Ф. - М., 1984
31. Кропф Ф.С. Спасательные работы в горах. - М., 1992
32. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма. - М., 1986
33. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
34. Куликов В.М., Ронштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
35. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981
36. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. - М., 1980
37. Новиков Ю.В. Охрана окружающей среды. - М., 1993
38. Памятники Отечества. Полное описание России.. Сост. Князева Т.Г. - М.: Редакция альманах «Памятники России», 1995
39. Панкратов И.Ф., Сыроедов Н.А. Законодательство об охране природы. - М., 1996
40. Пасечный П.С. Туристская работа в трудовом коллективе. - М., 1983
41. Петров А.Д. Люди идут по свету. - Тула, 1986
42. Питание в туристском путешествии. Сост. Толстой Н.А.- М., 1986
43. Руководство к познанию природы и населения. Русский турист. - М., 1998, 2001
44. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001-2004 г.г. - М., 2001
45. Рюкзак туриста. Сост. Козаков А.А. - М., 1993
46. Самодельное туристское снаряжение. Сост. Лукоянов П.И. - М., 1987
47. Снаряжение для горного туризма. Сост. Директор Л.Б. - М., 1987
48. Снаряжение туриста-водника. Сост. Григорьев В.Н. - М., 1986
49. Стрижев А.Н. Туристу о природе, фенологические наблюдения в походе. - М., 1986
50. Туристские спортивные маршруты. Сост. Попчиков В.Ю. - М.: Профиздат, 1989
51. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. - М., 1990
52. Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности школьников. - М., 1980
53. Уховский Р.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996

54. Харин С.Я. Лыжный туризм. - М., 1992
55. Хохлов А.А. Развитие познавательного интереса старшеклассников при изучении памятников истории и культуры в учреждениях дополнительного образования. - 1998
56. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
57. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: Знание, 1987

Для обучающихся:

Основная:

1. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
3. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
6. Штрюмер Ю.А. Краткий справочник туризма. - М., 1985

Дополнительная:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1983
4. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
5. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 г.г. - М., 2001
12. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
13. Энциклопедия туриста. - М., 1993