

Муниципальное образовательное автономное учреждение
Нажмите **Esc** для выхода из полноэкранного режима

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
 О.В.Горюнова
« 02 » сентября 2022г.



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

на 2022 – 2023 учебный год

Составил: Чернышева Наталья Павловна

Орек, 2022

Содержание

	Содержание	Стр.
1	Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
	Направленность дополнительной образовательной программы	3
	Актуальность программы	3
	Новизна программы	4
	Отличительная особенность программы	4
	Адресат программы	5
	Объем и срок освоения программы	5
	Форма обучения	5
	Особенности организации образовательного процесса	5
	Режим занятий	5
1.2.	Цель, задачи дополнительной образовательной программы	7
1.3.	Содержание программы	7
	Учебный план 1 год обучения	7
	Содержание тем 1 года обучения	9
	Учебный план 2 год обучения	18
	Содержание тем 2 года обучения	20
	Учебный план 3 год обучения	29
	Содержание тем 3 года обучения	31
1.4.	Планируемые результаты	38
2	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	42
2.1.	Календарно-учебный график	42
	Календарно-учебный график 1 года обучения	42
2.2.	Условия реализации программы	50
	Материально-техническое и информационное обеспечение программы	51
2.3.	Формы аттестации	52
2.4.	Оценочные материалы	52
2.5.	Методические материалы	56
	Методы обучения	56
	Формы организации учебных занятий	61
2.6.	Список литературы	63

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

В «Концепции модернизации российского образования» перед школой была поставлена задача: создать условия доступа всех учащихся «к полноценному качественному образованию в соответствии с их интересами и склонностями». Предпосылкой для создания программы по туризму в рамках учреждения дополнительного образования стало отсутствие в Федеральных Государственных образовательных стандартах в рамках базисного учебного плана подобной учебной дисциплины, нет разработок аналогичных учебных программ на всех ступенях школы в практике.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско – краеведческой направленности «Туристы-многоборцы» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

Конституция РФ;

Конвенция ООН «О правах ребенка»;

Федеральный закон от 29.12.12 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41;

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Проект постановления Правительства Российской Федерации)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

Программа разработана в соответствии с рекомендациями к программам дополнительного образования детей в области туристско-краеведческой направленности.

Направленность дополнительной образовательной программы

Программа «Туристы-многоборцы» является программой туристско-краеведческой направленности с элементами физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

В современном обществе подростки подвергаются целому ряду негативных влияний. Развитие транспорта влечет за собой спад двигательной активности, компьютеры и интернет ведут к снижению межличностного общения, телевидение полностью заполняет досуг. Часто можно видеть апатичного подростка, злоупотребляющего курением, алкоголем, наркотиками, не имеющего возможностей для самореализации, для приобщения к общечеловеческим ценностям, для обретения убедительных

положительных авторитетов. Молодые люди оказываются в позиции «пассивного наблюдателя», не включенного в какие-либо общественные и личностные ситуации. В качестве основного средства выживания пропагандируется эгоизм и иждивенчество, потребительское отношение к обществу.

Спортивный туризм позволяет преодолеть подобные внутренние установки подростка. Программа «Туристы - многоборцы» дает обучающимся возможность испытать себя, проявить свои возможности в условиях, связанных с риском.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обусловлена тем, что на сегодня в России уделяется особое внимание вопросам развития детско-юношеского туризма, формирования потребности в здоровом образе жизни, способности помочь себе и ближним в условиях чрезвычайной ситуации. В этой связи особо актуальной становится разработка общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-многоборцы», обучающей технике страховки и самостраховки, выживанию в экстремальных условиях, формирующей социализацию и здоровый образ жизни обучающихся.

Новизна программы

Новизна программы состоит в том, что в учебно-воспитательном процессе используются новейшие педагогические технологии, в том числе информационно-компьютерные.

Актуальность заключается в том, что туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является туристское многоборье. Особое значение оно приобретает в системе дополнительного образования. Поэтому дальнейшее развитие этой дисциплины приводит к необходимости разработки специальной отдельной программы по туристскому многоборью.

Педагогическая целесообразность. Данная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации туризм, оставаясь самостоятельным структурным подразделением, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим формированию здорового и безопасного образа жизни, воспитанию патриотизма, коллективизма, взаимопомощи, привитию навыков познавательной, творческой, трудовой деятельности.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она не имеет узкоспециализированной направленности. Это означает, что на протяжении всех лет обучения обучающиеся занимаются всеми доступными видами туризма, исследовательской деятельностью, совершенствуют уровень своего мастерства. Отсюда следует возможность проведения занятий с одной группой обучающихся разного возраста и разного года обучения. По

программе большая часть времени отводится индивидуальным заданиям различной степени сложности. Это дает возможность более старшим или опытным оказывать помощь в обучении младшим и начинающим. Занятия в разновозрастной группе проходят гораздо интереснее и продуктивнее, чем в группе школьников одного возраста.

Адресат программы

Программа «Туристы - многоборцы» рассчитана на обучающихся в возрасте **11-18 лет**, допущенных к занятиям физической культуры по основной группе здоровья без ограничений, в ином случае, имеющие медицинский допуск к занятиям спортивным туризмом.

Численный состав группы 15 человек. Группы формируются согласно возрасту детей и уровню знаний.

Объём и срок освоения программы

Программа «Туристы-многоборцы» рассчитана на 3 года обучения, Всего 136 часов в каждом году обучения.

Форма обучения

Обучение по данной программе предполагает очную форму обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа может реализовываться в детском объединении для обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий, а также индивидуально.

Состав группы - постоянный.

Занятия проводятся в форме бесед, практических тренировок в зале и на местности, походов, экскурсий, соревнований. Занятия можно проводить с полным составом группы, в микрогруппах и индивидуально. В период осенних, зимних, весенних и летних каникул за рамками учебных часов проводятся туристские мероприятия: походы, слеты, туристские лагеря, учебно-тренировочные сборы и т.д.

Во время осенних каникул проводятся пешеходные, велосипедные, комбинированные походы, во время зимних каникул проводятся лыжные учебно-тренировочные походы (УТП); в течение майских праздников – весенние пешеходные УТП; после окончания учебного года, в июне-августе

– пешеходные УТП 1-4 категории сложности в соответствии с подготовкой. При организации занятий предусматриваются различные методы:

словесные (объяснение, беседа, анализ), наглядные (иллюстрации, фото, видео, показ педагогом, работа по образцу), практические (самостоятельная работа микрогруппами и индивидуально, учебно-тренировочные упражнения).

Режим занятий

Объём учебной нагрузки в неделю составляет 6 часов. На третьем и последующих годах обучения возможно увеличить нагрузку до 9 часов в неделю.

Продолжительность занятий детей в учебные дни – не более 3-х академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более 4 академических часов в день. В случае похода, либо занятия на местности

одно занятие может длиться до 8 академических часов в день (в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

В рамках учебных часов проводятся походы выходного дня и степенные из расчета 8 часов в день.

Занятия на местности в рамках учебных часов проводятся из расчета до 8 часов в день 1-2 раза в месяц. При этом группы могут быть совмещены.

Приказ о проведении однодневных походов и занятий на местности согласно календарному учебному графику не требуется.

Соотношение теоретических и практических часов составляет 1:5. Программа построена по принципу «расширяющейся и углубляющейся спирали»: обучающиеся будут периодически возвращаться к ранее изученным темам. Это дает возможность основательнее изучить вопрос, углубить и расширить имеющиеся знания.

Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов

1.2. Цель, задачи дополнительной образовательной программы

Цель:

формирование всесторонне развитой личности обучающихся среднего и старшего возраста средствами туризма и краеведения.

Задачи программы:

Личностные

1. формировать у обучающихся социальную активность, гражданскую позицию средствами туристско-краеведческой деятельности;
2. воспитывать самосознание обучающихся в условиях походной жизни;
3. формировать ценностно-смысловую ориентацию и ориентацию в межличностных отношениях.

Метапредметные

1. развивать физические качества обучающихся;
2. развивать волевые и коммуникативные качества;
3. развивать познавательную, творческую и общественную активность обучающихся.

Образовательные

1. сформировать знания, умения и навыки основ техники и тактики туристского многоборья;
2. обучить основам ориентирования (топографической подготовки), краеведения;
3. обучить основам оказания первой доврачебной помощи и безопасного поведения в природных условиях.

1.3. Содержание программы

Графа «практика» означает проведение практических занятий, как в спортивном зале, так и во время занятий на местности, в лесопарковой зоне, походов выходного дня и учебно-тренировочных походов.

Учебный план 1 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение				Беседа
1.1	Значение туризма.	1	1	-	
1.2	Воспитательная роль туризма.	1	1	-	
1.3	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях.	1	1	-	
		3	3	-	
2	Основы туристского многоборья				Соревнования контрольные занятия
2.1	Виды спортивного туризма.	1	1	-	Соревнования
2.2	Нормативные документы по туристскому многоборью.	1	1	-	

2.3	Личное снаряжение туриста-многоборца.	3	1	2	
2.4	Групповое снаряжение туриста-многоборца.	3	1	2	
2.5	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма» ТПТ.	10	2	8	
2.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма» ТПТ.	10	2	8	
2.7	Технико-тактическая подготовка к виду «Велотуризм».	10	2	8	
2.8	Технико-тактическая подготовка к виду «Водный туризм».	7	1	6	
2.9	Туристские слёты и соревнования	10	1	9	
		58	15	43	
3	Ориентирование на местности				Походы, задания
3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	2	1	1	
3.2	Виды ориентирования, правила соревнований.	2	1	1	
3.3	Топографическая подготовка.	6	1	5	
3.4	Техника ориентирования.	9	1	8	
3.5	Тактика ориентирования.	10	1	9	
3.6	Соревнования по спортивному ориентированию.	12	1	11	
		41	6	35	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				Соревнования, тесты, задания
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе.	2	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка.	2	1	1	
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	6	2	4	
		10	4	6	
5	Общая и специальная				Тестирование

	физическая подготовка				
5.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.	1	1	-	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	2	1	1	
5.3	Общая физическая подготовка.	10	1	9	
5.4	Специальная физическая подготовка.	4	1	3	
		17	4	13	
6	Организация и проведение походов				Походы, задания
6.1	Подготовка к походу.	1	1	-	
6.2	Краеведение.	1	1	-	
6.3	Организация туристского быта.	1	-	1	
6.4	Питание в туристском походе.	1	-	1	
6.5	Туристские должности в группе.	1	-	1	
6.6	Правила движения в походе.	1	-	1	
6.7	Проведение зачетного степенного похода.	Вне сетки занятий			
6.8	Проведение похода выходного дня.	Вне сетки занятий			
6.9	Подведение итогов похода.	1	1	1	
		7	2	5	
	Итого за период обучения	136	34	102	

Содержание тем 1 года обучения

Тема 1. Введение

1.1. Значение туризма

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организации спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия

Знакомство обучающихся с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка на природу.

1.2. Воспитательная роль туризма

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

самообладания.

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

Практические занятия

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

1.3. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях

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

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

Практические занятия

Отработка навыков действий обучающихся в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Тема 2. Основы туристского многоборья

2.1. Виды спортивного туризма

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

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

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы

(грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прусики самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

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

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

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

Практические занятия

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

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

2.4. Групповое снаряжение туристов-многоборцев

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

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

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

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практические занятия

Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

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

Практические занятия

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

- *без специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с пе-

рилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

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

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

2.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

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

Практические занятия

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

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.7. Техничко-тактическая подготовка к виду «Велотуризм»

Типы и марки велосипедов: их основные характеристики, понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей. Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка, руль, колеса, втулки, каретка и вал каретки.

Уход за велосипедом и его хранение.

Практические занятия

Разборка велосипеда и его основных узлов. Сборка. Смазка велосипеда. Основы правильной езды на велосипеде. Установка седла и руля по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло. Посадка велосипедиста. Прямолинейное движение на велосипеде. Работа ног – педалирование. Управление велосипедом

выполнение поворотов, торможением.

Практические занятия (на учебном велодроме, на спортивной школьной площадке, на стадионе)

Опускание и поднимание седла, руля под рост велосипедиста, ведение велосипеда одной рукой за седло, различные способы посадки исхода с велосипеда, езда на велосипеде, выполнение поворотов, торможение, велопрогулки, велотренировки в парке. Групповая езда: плотной группой и в колонне по одному.

Вело игры и простейшие велосоревнования: учебный велодром на пришкольном участке и в спортивном зале. Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований. Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, восьмерка, круг, ворота, качели, яма, стоп. линия, и другие фигуры. Вело эстафета. Вело ориентирование. Элементы триала.

Практические занятия (на учебном велодроме, на спортивной школьной площадке, на стадионе)

Фигурное вождение велосипеда и вело игры. Простейшие велосоревнования.

2.8. Техничко – тактическая подготовка к виду «Водный туризм»

Туристские возможности родного края для водных путешествий. Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных однодневных, двухдневных походов, водных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

Особенности водного туризма. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы.

Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Подготовка и походное оборудование байдарок, катамаранов. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Спасательные средства и их хранение.

Практические занятия

Устройство байдарок, катамаранов. Сборка и разборка байдарок, катамаранов. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Метание спасательного конца. Тренировочные заезды на катамаране, байдарке по гладкой воде, прохождение ворот. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке, катамаране.

2.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

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

Тема 3. Ориентирование на местности

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Практические занятия

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

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

Практические занятия

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

3.3. Топографическая подготовка

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

Практические занятия

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

3.4. Техника ориентирования

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

Практические занятия

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

3.5. Тактика ориентирования

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

Практические занятия

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

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Тема 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи, изготовление носилок и переноска пострадавшего).

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Не-

обходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

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

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

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

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

Плавание

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

Скалолазание

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.

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

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

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

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой на-

правлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание.

Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

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

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

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

Тема 6. Организация и проведение походов

6.1. Подготовка к походу

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

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

Практические занятия

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

6.2. Краеведение

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

Практические занятия

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

6.3. Организация туристского быта

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

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

месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

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

Практические занятия

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

6.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

6.5. Туристские должности в группе

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

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки и проведения похода степенного.

6.6. Правила движения в походе

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

Практические занятия

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

6.7. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

Учебный план 2-го года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристическое многоборье как вид спорта				соревнования, контрольные занятия

1.1	Классификация видов туристского многоборья.	1	1	-	
1.2	Нормативные документы по туристскому многоборью.	1	1	-	
1.3	Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях.	3	1	2	
1.4	Личное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	
1.5	Групповое снаряжение туриста-многоборца.	2	1	1	
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма» ТПТ.	10	1	9	
1.7	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма» ТПТ.	10	1	9	
1.8	Технико-тактическая подготовка к виду «Велотуризм».	10	1	9	
1.9	Технико-тактическая подготовка к виду «Водный туризм».	8	1	7	
1.10	Туристские слёты и соревнования.	16	2	14	
		63	11	52	
2	Ориентирование на местности				соревнования, тесты
2.1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию.	3	1	2	
2.2	Условные знаки спортивных карт.	5	1	4	
2.3	Техника ориентирования.	5	1	4	
2.4	Тактика ориентирования.	6	2	4	
2.5	Соревнования по спортивному ориентированию.	10	2	8	
		29	7	22	
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				соревнования, тесты, задания
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью.	3	1	2	
3.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	6	2	4	
3.3	Приёмы транспортировки пострадавшего.	8	2	6	
		17	5	12	

4	Общая и специальная физическая подготовка				тестирование
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.	1	1	-	
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	1	-	1	
4.3	Общая физическая подготовка.	8	-	8	
4.4	Специальная физическая подготовка.	11	-	11	
		21	1	20	
5	Организация и проведение походов				походы, задания
5.1	Подготовка к походу.	1	1	-	
5.2	Краеведение.	1	1	-	
5.3	Организация туристского быта.	1	1	1	
5.4	Питание в туристском походе.	1	-	1	
5.5	Проведение зачетного степенного похода.	1	-	1	
5.6	Подведение итогов похода.	1	-	1	
		6	2	4	
	Итого за период обучения	136	26	110	

Содержание тем 2 года обучения

Тема 1. Туристское многоборье как вид спорта

1.1. Классификация видов туристского многоборья

Виды туристского многоборья.

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях.

Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на

занятиях

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

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

Практические занятия

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

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

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

1.4. Личное снаряжение туриста-многоборца

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

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

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

Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия

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

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

1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца

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

Практические занятия

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора,

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

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

Практические занятия

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

- *без специального туристского снаряжения*: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;
- *с использованием специального туристского снаряжения*: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

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

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

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

Практические занятия

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

- *без специального туристского снаряжения*: установка и снятие палат-

ки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

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

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

Штрафы за совершенные ошибки.

1.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Велотуризм»

Правила дорожного движения.

Основные положения правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Место велосипедиста в потоке автотранспорта. Место руководителя и смена ведущего при движении группы велотуристов. Разметка дорог. Сигналы светофора и регулировщика.

Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий.

Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Повороты, торможение, подтормаживание на крутых спусках.

Движение на крутых подъемах и спусках, по плохой дороге. Установка груженых велосипедов на привалах и остановка: в поле, лесу, на обочине дороги, на улицах города.

Велоигры и велосоревнования: учебный велодром на пришкольном участке и в спортивном зале. Оборудование велодрома для проведения игр и соревнований. Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, восьмерка, круг, ворота, качели, яма, стоп. линия, и другие фигуры. Велоэстафета. Велоориентирование. Велотриал: яма вдоль, яма поперек, кочки, скамейка, канава.

Практические занятия (на учебном велодроме, на спортивной школьной площадке, на стадионе, участие в городских и областных соревнованиях).

1.9. Техничко – тактическая подготовка к виду «водный туризм»

Техника движения и преодоления препятствий. Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление байдаркой, катамараном с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на реках с сильным течением. Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

Практические занятия

Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой катамараном в сильной струе при прохождении переката, порога. Участие в городских соревнованиях.

1.10. Туристские слеты и соревнования

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

Практические занятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

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

Тема 2. Ориентирование на местности

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

Практические занятия

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

2.2. Условные знаки спортивных карт

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

Практические занятия

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

2.3. Техника ориентирования

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

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту.

Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

2.4. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия

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

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Тема 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью

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

Практические занятия

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

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Практические занятия

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

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на

веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

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

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

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

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

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

Лыжный спорт

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

Плавание

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

Скалолазание

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

4.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

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

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

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

Упражнения для развития силы

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

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

Тема 5. Организация проведения походов

5.1. Подготовка к походу

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

Практические занятия

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

5.2. Краеведение

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

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практические занятия

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

5.3. Организация туристского быта

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

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

Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Практические занятия

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

5.4. Питание в туристском походе

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

Практические занятия

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

5.5. Проведение зачетного степенного похода

Проведение зачетного водного похода 2-й степени сложности по р. Урал. Сплав от слияния рек Кумачка и Урал до перекатов в р-не п. Джанаталап.

5.6. Подведение итогов похода

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

Практические занятия

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

Учебный план 3-го года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристское многоборье как вид спорта				соревнования, тесты, контрольные задания
1.1	Нормативные документы по туристскому многоборью.	1	1	-	
1.2	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности туристов-многоборцев на занятиях.	3	1	2	
1.3	Личное снаряжение туриста-многоборца.	2	1	1	
1.4	Групповое снаряжение туриста-многоборца.	2	-	2	
1.5	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)».	11	-	11	
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)».	11	-	11	
1.7	Технико-тактическая подготовка к лыжному туристскому многоборью.	12	1	11	
1.8	Технико-тактическая подготовка к виду «Велотуризм».	10	-	10	
1.9	Технико-тактическая подготовка к виду «Водный туризм».	10	-	10	
1.10	Судейская практика.	7	1	6	
1.11	Туристские слёты и соревнования.	19	1	10	
		88	6	82	
2	Ориентирование на местности				Тестирование

					е, соревновани е
2.1	Картографическая подготовка.	2	1	1	
2.2	Технико-тактическая подготовка ориентировщика.	5	1	4	
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию.	12	1	11	
		19	3	16	
3	Основы гигиены, первая доврачебная помощь				тестирование , контрольные задания
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе.	1	1	-	
3.2	Походная медицинская аптечка.	1	-	1	
3.3	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.	1	-	1	
3.4	Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	-	1	
		4	1	3	
4	Общая и специальная физическая подготовка				соревновани е, тесты, походы
4.1	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	2	1	1	
4.2	Общая физическая подготовка.	6	-	6	
4.3	Специальная физическая подготовка.	10	-	10	
		18	1	17	
5	Организация и проведение походов				Участие в походах
5.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	1	1	-	
5.2	Действия группы в экстремальных ситуациях.	1	1	-	
5.3	Организация туристского быта.	1	-	1	
5.4	Питание в туристском походе.	1	-	1	
5.5	Краеведение.	1	-	1	
5.6	Проведение зачетного категорийного похода.	1	-	1	

5.7	Подведение итогов туристского похода.	1	-	1	
		7	2	4	
	Итого за период обучения	136	17	119	

Содержание тем 3 года обучения

Тема 1. Туристское многоборье

1.1. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.,

1.2. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на

занятиях и соревнованиях

Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Практические занятия

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

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

Практические занятия

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

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

Практические занятия

Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций на технических этапах:

- *без специального туристского снаряжения:* преодоление заболоченного участка по кладям из жердей;
- *с использованием специального туристского снаряжения:* организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз».

1.7. Техничко-тактическая подготовка к лыжному туристскому многоборью

Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика сквозного прохождения этапов. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе. Контрольное время на

дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практические занятия в помещении

Знакомство с приёмами разработки тактических схем преодоления этапов лыжного туризма, применение различных специальных средств, для успешного их прохождения. Рисовка схем по техническим параметрам. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практические занятия на местности

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе. Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Прокладывание и тропление лыжни. Командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).

1.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Велотуризм»

Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий.

Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Повороты, торможение, подтормаживание на крутых спусках. Движение на крутых подъемах и спусках, по плохой дороге. Установка груженых велосипедов на привалах и остановка: в поле, лесу, на обочине дороги, на улицах города.

Велоигры и велосоревнования на дистанции 2,3 –го класса: учебный велодром на пришкольном участке и в спортивном зале. Оборудование велодрома для проведения игр и соревнований. Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, восьмерка, круг, ворота, качели, яма, стоп. линия, и другие фигуры. Велозстафета. Велоориентирование. Велотриал: яма вдоль, яма поперек, кочки, скамейка, канава.

Практические занятия (на учебном велодроме, на спортивной школьной площадке, на стадионе, участие в городских и областных соревнованиях).

1.9. Техничко – тактическая подготовка к виду «водный туризм»

Техника движения и преодоления препятствий. Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление байдаркой, катамараном, каяком с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на реках с сильным течением. Техника движения по открытым водоемам. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

Практические занятия

Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой катамараном в сильной струе при прохождении переката, порога. Управление каяком на гладкой воде. Прохождение ворот на каяке. Участие в городских и областных соревнованиях.

1.10. Судейская практика

Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа. Участие в постановке отдельных этапов дистанции и дистанции полностью. Разметка, очистка, маркировка этапов.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково-спасательным работам. Участие в конкурсных программах.

Тема 2. Ориентирование на местности

2.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

2.3. Соревнования по спортивному 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 по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика.

Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

Тема 3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе

Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма - основное средство повышения иммунитета.

3.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждений и промокания.

3.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Практические занятия

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

Врачебный контроль, самоконтроль

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

4.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, «группировке», перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

Лыжный спорт

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении.

Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

Плавание

Освоение нескольких способов плавания: заплывы на 50 м, 100 м и более на время.

Скалолазание

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

4.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15° ,

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в равновесии, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения вися на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

Игры и упражнения по ориентированию на местности.

Тема 5. Организация проведения походов

5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация bivouac в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с

маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

5.3. Организация туристского быта

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

5.4. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Краеведение

Практические занятия

Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

5.6. Проведение зачетного категорийного похода

5.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты первого года обучения:

Личностные результаты:

- желание приобретать новые знания и умения;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- физическое развитие обучающегося: укрепление карсета;
- готовность поддерживать состояние своего здоровья.

Метапредметные результаты:

- соблюдение дисциплины и правил техники безопасности;
 - активное включение в коллективную деятельность, взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей;
 - умение вступать в учебный диалог с педагогом, сверстниками;
 - включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
 - проявление любви и уважения к природе, экологическому равновесию.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- виды костров;
- основы гигиены туриста.

Обучающиеся должны уметь:

- различать стороны горизонта, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- надевать страховочную систему, владеть карабином, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций пешеходных, велосипедных;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты

Планируемые результаты второго года обучения:

Личностные результаты:

- желание приобретать новые знания и умения;
 - понимание смысла ведения здорового образа жизни;
 - анализирование и объективное оценивание результатов собственного труда;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества;
- физическое развитие обучающегося: развитие силы;
 - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- анализирование итогов соревнований;
- определение ошибок в технических и тактических приёмах и исправление их (совместно с педагогом);
- активное включение в коллективную деятельность, взаимодействие

со сверстниками в достижении общих целей;

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;

- участие в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения; проявление любви и уважения к природе, экологическому равновесию.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- технику и тактику командной работы на этапах 1-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная

- и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах;

- правила участия в соревнованиях;

- требования к участникам соревнований и походов.

Обучающиеся должны уметь:

- завязывать узлы;
- разрабатывать тактику индивидуального преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- выполнять технические приемы наведения различных переправ;
- преодолевать этапы по велодистанциям 1-2 классов;
- читать карту;
- двигаться по азимуту.

Планируемые результаты третьего обучения:

Личностные результаты:

- понимание смысла ведения здорового образа жизни;
- анализирование и объективное оценивание результатов собственного труда, нахождение возможности и способы их улучшения;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
 - умение правильно выбирать социальные ориентиры, используя имеющиеся знания, опыт;
 - физическое развитие обучающегося: выносливость;
 - готовность поддерживать состояние своего здоровья.

Метапредметные результаты:

- умение найти консенсус в сложной ситуации;
- включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение найти ошибки, проанализировать и провести правильные действия;
- участвовать в общей беседе, отстаивать свою точку зрения, приходить к более правильному результату;
- понимание, осознание роли экологического равновесия и ведение правильного поведения на природе.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правила вида спорта «спортивный туризм»;
- регламенты проведения соревнований по дисциплинам;
- меры безопасности на соревнованиях и в походах.

Обучающиеся должны уметь:

- завязывать узлы на скорость;
- автоматически лично и в команде проходить этапы 2 - 4 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция – пешеходная;
- самостоятельно разрабатывать тактику организации командного прохождения технических этапов;
- самостоятельно планировать тактику прохождения

индивидуальной дистанции;

- изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах спортивного туризма соревнования «Школа безопасности»;

- самостоятельно организовывать туристский бивуак;

- самостоятельно разрабатывать тактические приемы спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

- применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Число	Форма занятия	Ко-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.		беседа	1	Значение туризма	Учебный класс	тесты
2.		беседа	1	Воспитательная роль туризма.	Учебный класс	тесты
3.		беседа	1	Просмотр фото и видеоматериалов о туризме.	Учебный класс	тесты
4.		задания	1	Проведение инструктажа по ТБ. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях.	Спорт. зал	задания
5.		беседа	1	Отработка навыков действий участников в нестандартной ситуации	Учебный класс	беседа
6.		беседа	1	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов. подъёмов.	Учебный класс	беседа
7.		тестирование	1	Отработка техники преодоления естественных препятствий: подъёмов.	Учебный класс	тестирование
8.		задания	1	Проведение входной диагностики	Спорт. зал	задания
9.		тестирование	1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.	Учебный класс	тестирование
10.		тестирование	1	Бег на короткие дистанции	Спорт. зал	тестирование
11.		беседа	1	Бег по равнинной и пересечённой местности, 2,5 км. Бег «в гору».	Спорт. зал	беседа
12.		наблюдение	1	Виды спортивного туризма.	Спорт. зал	тесты
13.		соревнование	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	Спорт. зал	соревнование
14.		беседа	1		полигон	беседа
15.		беседа	1	Бег с изменением скорости, продолжительности.	полигон	беседа

16.		беседа	1	Нормативные документы по туристскому многоборью	полигон	беседа
17.		беседа	1	Личное снаряжение туриста-многоборца	полигон	беседа
18.		задания	1	Игра «Назови снаряжение»	полигон	задания
19.		беседа	1	Прохождение врачебного контроля	полигон	беседа
20.		беседа	1	Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма	полигон	беседа
21.		тестирование	1	Проверка комплектности и исправности снаряжения, подготовка к занятиям и соревнованиям	полигон	тестирование
22.		задания	1	Совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.	полигон	задания
23.		тестирование	1	Игра «Волейбол»	полигон	тестирование
24.		тестирование	1	Групповое снаряжение туриста-многоборца	полигон	тестирование
25.		беседа	1	Перечень командного снаряжения.	полигон	Контрольное занятие
26.		наблюдение	1	Типы и функции веревок.	полигон	Контрольное занятие
27.		соревнование	1	Установка и снятие палатки с тамбуром.	полигон	соревнование
28.		беседа	1	Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.	полигон	Контрольное занятие
29.		беседа	1	Общая физическая подготовка.	полигон	Контрольное занятие
30.		беседа	1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	полигон	Контрольное занятие
31.		беседа	1	Спортивное ориентирование, как вид спорта	полигон	Контрольное занятие
32.		задания	1	История развития ориентирования.	Учебный класс, полигон	задания
33.		беседа	1	Виды ориентирования, правила соревнований	полигон	Контрольное занятие

34.		беседа	1	Права и обязанности участников в спортивном ориентировании.	полигон	Контрольное занятие
35.		тестирование	1	Действия участников перед стартом, на старте, на дистанции.	полигон	тестирование
36.		задания	1	Действия участников на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.	полигон	задания
37.		тестирование	1	Топографическая подготовка.	полигон	тестирование
38.		тестирование	1	Работа с картами различного масштаба.	полигон	тестирование
39.		беседа	1	Изучение топографических знаков.	полигон	беседа
40.		наблюдение	1	Прогулка в Зауральную рощу с картой.	Зауральная роща	Контрольное занятие
41.		соревнование	1	Топографический диктант.	Спорт. площадка	соревнование
42.		Практическая отработка	1	Задачи туристских соревнований.	Спорт. площадка	беседа
43.		Практическая отработка	1	Подготовка к городским соревнованиям по спортивному ориентированию	Спорт. площадка	беседа
44.		беседа	1	Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.	Спорт. площадка	беседа
45.		беседа	1	Общая физическая подготовка	Спорт. площадка	беседа
46.		задания	1	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма».	Учебный класс	задания
47.		беседа	1	Вязка узлов: схватывающий, стремя.	Спорт. площадка	беседа
48.		беседа	1	Вязка узлов: простой проводник, встречный, штык.	Спорт. площадка	беседа
49.		тестирование	1	Закрепление умений вязать узлы.	Спорт. площадка	тестирование
50.		задания	1	Естественные и искусственные препятствия.	полигон	задания
51.		тестирование	1	Освоение техники про-хождения (преодоления)	Спорт.	тестирование

				подъёмов и спусков.	площадка	
52.	тестирование	1	Этапы: маятник, болото, кочки.	полигон	тестирование	
53.	беседа	1	Знакомство с понятием «самостраховка».	Учебный класс	беседа	
54.	наблюдение	1	Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями.	Учебный класс	наблюдение	
55.	задание	1	Траверс: подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями.	Учебный класс	задание	
56.	задание	1	Переправа по бревну с использованием перил, наведенных судьями.	Учебный класс	задание	
57.	задание	1	Специальная физическая подготовка.	Учебный класс	задание	
58.		1	Гимнастические упражнения на брусьях.	Учебный класс		
59.	задание	1	Гимнастические упражнения на низкой перекладине, гимнастической стенке.	Учебный класс	задание	
60.	задания	1	Разборка велосипеда и его основных узлов.	Учебный класс	задания	
61.	беседа	1	Смазка велосипеда.	Учебный класс	беседа	
62.	беседа	1	Ведение велосипеда.	Учебный класс	беседа	
63.	тестирование	1	Управление велосипедом, выполнение поворотов.	Спорт. зал	тестирование	
64.	задания	1	Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор.	Учебный класс	задания	
65.	тестирование	1	Отработка умений и навыков в прохождении этапов. Дистанция 1 класса.	Учебный класс	тестирование	
66.	тестирование	1	Фигурное вождение велосипеда: восьмёрка, круг, ворота.	Учебный класс	тестирование	
67.	беседа	1	Фигурное вождение велосипеда: качели, яма, стоп линия.	полигон	беседа	
68.	наблюдение	1	Участие в городских соревнованиях по велотуризму.	полигон	наблюдение	
69.	соревнование	1	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма»	полигон	соревнование	

				ТПТ.		
70.		беседа	1	Организация работы команды на технических этапах дистанции 1-го класса.	полигон	беседа
71.		наблюдение	1	Последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником.	полигон	наблюдение
72.		задание	1	Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего.	Учебный класс	задание
73.		задание	1	Переправа команды по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенной судьями.	полигон	задание
74.		задание	1	Преодоление заболоченного участка по кочкам, по жердям.	Учебный класс	задание
75.		соревнования	1	Переправа по бревну без самостраховки.	полигон	соревнования
76.		задание	1	Преодоление этапов: спуск, подъем по вертикальным перилам с командной страховкой.	полигон	задание
77.		задания	1	Оказание ПМП при падении на дистанции.	полигон	задания
78.		беседа	1	Общая физическая подготовка	полигон	беседа
79.		беседа	1	Спортивная игра пионербол.	полигон	беседа
80.		тестирование	1	Спортивная игра: футбол.	полигон	тестирование
81.		задания	1	Спортивная игра: перестрелка.	полигон	задания
82.		тестирование	1	Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.	полигон	тестирование
83.		тестирование	1	Походная медицинская аптечка	полигон	тестирование
84.		беседа	1	Изучение медикаментов: их название, назначение, применение.	полигон	беседа
85.		наблюдение	1	ОФП. Гимнастические упражнения.	полигон	наблюдение
86.		наблюдение	1	ОФП. Гимнастические упражнения.	полигон	наблюдение
87.		задание	1	ОФП. Посещение бассейна.	полигон	задание
88.		задание	1	Легкая атлетика.	полигон	задание
89.		задание	1	Подготовка к городскому конкурсу по вязке узлов.	полигон	задание
90.			1	Участие в городском конкурсе по вязке узлов.	полигон	

91.		задание	1	Подготовка к городским соревнованиям по пешеходному туризму на имитационной дистанции.	полигон	задание
92.		задания	1	Специальная физическая подготовка.	полигон	задания
93.		беседа	1	Упражнения на брусках.	полигон	Контрольное занятие
94.		беседа	1	Поднимание туловища из положения лёжа.	полигон	Контрольное занятие
95.		задания	1	Отработка умений и навыков прохождения этапов: вертикальный спуск, подъем.	Учебный класс	задания
96.		тестирование	1	Отработка умений и навыков прохождения этапов: наклонная навесная переправа.	полигон	тестирование
97.		тестирование	1	Отработка умений и навыков прохождения этапов: наклонный спуск.	полигон	тестирование
98.		беседа	1	Отработка умений и навыков прохождения блока этапов: вертикальный спуск, подъем.	полигон	беседа
99.		наблюдение	1	Подготовка к соревнованиям на имитационной дистанции.	полигон	наблюдение
100.		наблюдение	1	Прохождение личной дистанции 1 класса	полигон	наблюдение
101.		задание	1	Участие в городских соревнованиях на имитационной дистанции.	полигон	задание
102.		задание	1	Ориентирование на местности	Учебный класс	задание
103.			1	Отработка приёмов работы с компасом.	Учебный класс	Контрольное занятие
104.		задание	1	Ориентирование карты по компасу.	Учебный класс	задание
105.		задания	1	Определение азимута на заданный предмет.	Учебный класс	задания
106.		беседа	1	ОФП. Элементы акробатики.	Учебный класс, полигон	беседа
107.		тестирование	1	Общая физическая подготовка. Игра в перестрелку.	Учебный класс	тестирование
108.		задания	1	ОФП. Бег 30 метров, прыжки в длину с места.	Учебный класс	задания

109.	тестирование	1	Лыжная подготовка	Учебный класс	тестирование
110.	наблюдение	1	Гимнастические упражнения	Учебный класс	наблюдение
111.		1	Спортивные игры.	Спорт. зал	
112.	задание	1	Подвижные игры	Спорт. зал	задание
113.	задания	1	Тактика ориентирования	Спорт. зал	задания
114.	беседа	1	Тактика ориентирования	Учебный класс	беседа
115.	тестирование	1	Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.	Спорт. зал	тестирование
116.	беседа	1	Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.	полигон	беседа
117.	соревнование	1	Скалодром	Спорт. зал	соревнование
118.	тестирование	1	Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию на маркированной трассе.	Спорт. зал	тестирование
119.	беседа	1	Подготовка к соревнованиям спортивное ориентирование на маркированной трассе.	Бассейн	Контрольное занятие
120.	наблюдение	1	Участие в городских соревнованиях на маркированной трассе.	Бассейн	наблюдение
121.	соревнование	1	Подведение итогов соревнований	бассейн	соревнование
122.	беседа	1	Питание в туристском походе.	Спорт. зал	Контрольное занятие
123.	беседа	1	Составление меню.	Спорт. зал	Контрольное занятие
124.	беседа	1	Фасовка и упаковка продуктов.	Спорт. зал	Контрольное занятие
125.	беседа	1	Фасовка и упаковка продуктов.	полигон	Контрольное занятие
126.	задания	1	Упражнения для развития силы.	полигон	Контрольное занятие
127.	беседа	1	Упражнения для развития силы.	полигон	Контрольное занятие
128.	тестирование	1	Упражнения для развития силы.	полигон	тестирование

129.	задания	1	Упражнения для развития ловкости.	полигон	задания
130.	беседа	1	Подготовка к походу	Спорт. зал	Контрольное занятие
131.	беседа	1	Краеведение	Спорт. зал	Контрольное занятие
132.	беседа	1	Организация туристского быта	Спорт. зал	Контрольное занятие
133.	беседа	1	Питание в туристском походе.	Спорт. зал	Контрольное занятие
134.	задания	1	Туристские должности в группе.	Спорт. зал	Контрольное занятие
135.	беседа	1	Правила движения в походе.	Спорт. зал	Контрольное занятие
136.	беседа	1	Подведение итогов похода. Итоговая диагностика	полигон	Контрольное занятие

2.2. Условия реализации программы

Для программы необходимо следующее материально-техническое и методическое обеспечение:

Материально-техническое:

- спортивный зал с возможностью наведения наклонных и вертикальных перил;
- спортивная площадка;
- парк, лесопосадка;
- проектор, экран;
- доска;
- компьютер;
- специальное туристское снаряжение для походов, соревнований, слетов (Приложение № 1);
- специальное туристское снаряжение для занятий (Приложение № 2);
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, гимнастические маты и скамейки, перекладина, утяжелители 1-5 кг.
- склад для хранения инвентаря;
- медицинская аптечка;
- компасы - 16-20 шт.

Методическое:

- нормативные документы по спортивному туризму и ориентированию (правила, регламенты);
- видеофильмы из отчетов о походах;
- учебные плакаты «Первая доврачебная помощь»;
- методические пособия по технике преодоления препятствий (фото, видео);
- атласы, туристические карты Оренбургской области, России;
- спортивные и топографические карты;
- разработки положений для внутригрупповых соревнований;
- сборники тестирования для определения ЗУН обучающихся;
- сборник викторин по технике и тактике туризма;
- учебные карточки с заданиями;
- сборники психолого-диагностических опросников в соответствии возрасту.

2.3. Формы аттестации

При реализации программы используется несколько видов диагностики:

входящая, промежуточная и итоговая.

Формами аттестации и контроля для определения диагностик являются:

- ✓ учебно-тренировочные походы;
- ✓ слеты и соревнования;
- ✓ тестирования;
- ✓ скрытое и открытое наблюдение;
- ✓ распределение обязанностей на занятиях и в походах (задания);
- ✓ анкетирование.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- ✓ Зачетные занятия (задания);
- ✓ Соревнования внутри группы и межгрупповые соревнования.

Основными формами подведения итогов являются участие обучающихся в зачетных учебно-тренировочных спортивных походах, а также в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, выполнение разрядных нормативов.

А также по итогам обучения обучающиеся могут быть награждены нагрудными значками «Юный турист России», «Юный путешественник России», может быть присвоено им звание «Инструктор детско-юношеского туризма» (сроком на 5 лет), юный судья, судья по спорту 3,2 категории.

2.4. Оценочные материалы

Занятия в объединениях туристского профиля являются специфическими, т.к. в данных профилях обучающиеся получают знания, умения и навыки в одном из видах спорта – спортивный туризм.

Спортивный туризм подразумевает выполнение спортивных разрядов и званий.

Конечно, на первом году обучения перед педагогом не стоит задача в том, чтобы его обучающиеся на конец года выполнили взрослые спортивные разряды, но стремиться к этому не запрещено. Все зависит от данных ребенка.

Так, в зависимости от физических и физиологических данных ребенка педагог должен сам подобрать формы контроля возможно даже индивидуально для каждого.

Например, по причине физиологических и врожденных данных (полноватость, отсутствие скоростных качеств), обучающимся предлагается судейская и инструкторская подготовка. Здесь могут быть следующие формы контроля:

- тестовые задания (выполнение без учета времени, но на улучшение собственного результата);

- соревнования (участие: закончить дистанцию; судейство на оценку «хорошо», знать регламент соревнований в выбранном виде туризма);

- походы (уметь подбирать личное и групповое снаряжение, укладывать рюкзак, составлять меню, упаковывать продукты, ориентироваться, участвовать в походах, в итоге организовывать ПВД).

На 1-ом году обучения:

Тестовые задания:

Специальная техническая подготовка:

- «подгонять» и надевать страховочную систему;
- владеть карабинами на время (например: траверс);
- вязать узлы;
- бухтовать веревку;

Общая физическая подготовка:

- силовые качества: пресс – сгибание-разгибание туловища за 1 мин. (и.п.- лежа на спине), сила рук – сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в висе (*простым языком*: подтягивание, отжимание).

Соревнования:

- участие на дистанциях 1-2 кл. муниципального уровня (закончить дистанцию в контрольное время (для условия выполнения норм для присвоения 3-го юн.разряда – в течение 1 года 3 раза).

Походы:

- участие в конце учебного года в учебно-тренировочном походе выходного дня (не менее 2х ночевок), в ходе и по итогам которого оценивается умение: подбирать личное снаряжение,

работать с компасом,
под присмотром
педагога: разжигать
костры; работать у
костровища, готовить
пищу.

- для условия выполнения норм для присвоения 3-го юн.разряда – в течение 1 года 2 раза закончить маршрут.

На 2-ом году обучения:

Тестовые задания:

Специальная техническая подготовка:

- владеть карабинами на время;
- вязать узлы на время;
- бухтовать веревку на время;
- жумаринг (подъем по вертикальной веревке М – 20м., Ж – 15м. (в зависимости от возраста)).

Общая физическая подготовка:

- силовые качества: пресс – сгибание-разгибание туловища за 1 мин. (и.п.- лежа на спине); сила рук – подтягивание, отжимание;
- общая выносливость: кросс 1-3 км. (в зависимости от возраста).
- скоростно-силовая выносливость: выпрыгивание за 1 мин. (упор присев – упор лежа – упор присев – прыжок вверх, руки вверх – выполняется в прыжке).

Соревнования:

- участие на дистанциях 1-3 кл. муниципального, регионального уровня (выполнить нормы для присвоения 3-го юн.разряда – в течение 1 года 3 раза закончить дистанцию в контрольное время на спортивных соревнованиях любого статуса).

Для более подготовленных: выполнить нормы для присвоения 3 разряда.

Походы:

- участие в конце учебного года в учебно-тренировочном степенном походе, либо в походе 1 к.с., в ходе и по итогам которого оценивается умение: подбирать личное и групповое снаряжение,

укладывать рюкзак,
упаковывать продукты,
работать у костровища,
готовить пищу, читать
мелкомасштабную карту.

На 3-м году обучения:

Тестовые задания:

Специальная техническая подготовка:

- скоростное завязывание узлов;
- скоростное бухтование веревки;

- жумаринг (подъем по вертикальной веревке М – 25-30м., Ж – 20-25м. (в зависимости от возраста)).

Общая физическая подготовка:

- силовые качества: пресс – сгибание-разгибание туловища за 1 мин. (и.п.- лежа на спине); сила рук – подтягивание, отжимание;
- общая выносливость: кросс 2-5 км. (в зависимости от возраста);
- скоростно-силовая выносливость: выпрыгивание за 1 мин. (упор присев – упор лежа – упор присев – прыжок вверх – выполняется в прыжке).

Соревнования:

- участие на дистанциях 2-4 кл. муниципального, регионального уровня (выполнить нормы для присвоения 3-го разряда), в т.ч. участвовать на соревнованиях с этапами транспортировки пострадавшего («Школа безопасности»).

Для более подготовленных: выполнить нормы для присвоения 1-2 разряда.

Походы:

- участие в конце учебного года в учебно-тренировочном походе 1-2 к.с., в ходе и по итогам которого оценивается умение:

- организовывать тур. бивак,
- обеспечивать безопасность,
- ориентироваться на местности по мелкомасштабной карте.

В итоге по результатам многолетних учебно-тренировочных занятий из обучающегося – «новичка» сформируется «юный инструктор», «юный судья», которые в дальнейшем могут пополнить кадровый состав в сфере спортивного туризма.

Диагностические таблицы

1 год обучения:

№ п/п	Контрольные тесты	Входная диагностика			Промежуточная диагностика			Итоговая диагностика		
		низкий %	средний %	высокий %	низкий %	средний %	высокий %	низкий %	средний %	высокий %
1	Индивидуальная страховочная система									
2	владение карабином									
3	вязание тур. Узлов									
4	бухтовка веревки									
5	Пресс									
6	Отжимание									
7	дистанции 1-2 кл.									
8	ПВД (тур. навыки)									
	Итого:									
	Итого в процентном соотношении:									

2-ой и последующие года обучения:

№ п/п	Контрольные тесты	Входная диагностика			Промежуточная диагностика			Итоговая диагностика		
		низкий% средни й%	средни й%	высоки й%	низкий %	средни й%	высоки й%	низкий% средний %	средний %	высоки й%
1	владение карабином									
2	вязание тур. узлов									
3	бухтовка веревки									
4	жумаринг									
5	пресс									
6	отжимание									
7	кросс									
8	выпрыгивание									
9	дистанции 1-4 кл.									
10	поход (тур.навыки)									
	Итого:									
	Итого в процентном соотношении:									

2.5. Методические материалы

Программа рассчитана на подростков, преимущественно, находящихся в возрасте, когда происходят глубокие физиологические изменения организма, бурно развивается психика, поэтому педагогу необходимо знать и учитывать в своей работе особенности физического развития и психологические особенности поведения детей и подростков.

Не исключено, что на занятия будут приходить младшие подростки в возрасте 10 лет. Таких детей, безусловно, следует привлекать к занятиям, поскольку они чрезвычайно любознательны и могут в перспективе составить «ядро» будущей группы. Подростки чрезвычайно активны в этом возрасте, «ищут себя», часто меняя за одно полугодие несколько объединений. Это естественный процесс и к нему следует относиться спокойно. Очень важным становится для них мнение сверстников, общественное мнение. Они еще не умеют анализировать собственные поступки, свои успехи и неудачи, а поэтому каждая неудача вызывает у них чувство неуверенности и даже переживание своей неполноценности. Вот почему важно оградить обучающихся от первых возможных неудач, поддерживать в них ощущение, что «все получится», создавать «ситуации успеха», которые позволили бы ощутить чувство уверенности в себе.

В этом возрасте у подростков еще недостаточно сформированы навыки самостоятельных действий, но уже резко выражено стремление к самоутверждению. Поэтому следует таким образом давать задания, строить общение, чтобы подростки ощущали себя на уровне предъявляемых требований – это позволяет поддерживать в них высокую самооценку, особенно важную в подростковом возрасте. Отношение старших подростков играет также немаловажную роль. Более опытные, они помогают овладевать основами туристских навыков, поддерживая благожелательные отношения в объединении.

Подростки в возрасте 13 – 14 лет обладают ярко выраженным стремлением к независимости и самостоятельности. Поэтому при общении с ними менее всего подходит менторский тон, прямое требование и непосредственное давление. Гораздо эффективнее становится просто предложение о помощи или ненавязчивый опосредованный совет. Именно в этом возрасте они усваивают определенные нормы взаимоотношений и начинают видеть различия в несоответствии предъявляемых к ним требований и реально наблюдаемыми явлениями. Если же у подростка уже сформированы или формируются неверные моральные установки, то педагогу необходимо найти доказательства их несостоятельности.

Естественное в подростковом возрасте стремление обучающихся к самостоятельности и овладению умениями в выбранном виде деятельности необходимо поддерживать, поручая подросткам все более сложные дела. Не нужно бояться при этом возможных ошибок, ведь подобные ошибки – естественное следствие процесса накопления опыта.

Юноши и девушки в возрасте 15 – 19 лет уже не только отдают себе отчет в поступках, но и отчетливо представляют, что они хотят получить от

занятий в объединении. Они пытаются (и это часто получается) сами себя оценить, понять, на что они способны, почувствовать силу своего «Я». Прямолинейность, бескомпромиссность, иногда бестактность в поведении и поступках – это проявление «кризиса идентичности», неумения определиться, кем же на самом деле является юноша или девушка в жизни, тот ли он человек, каким он себя ощущает. В этом возрасте юноши и девушки способны к осознанным самостоятельным действиям, и, по сути, являются уже полноправными (с поправкой на объем знаний и жизненный опыт) помощниками педагога в совместных действиях.

Учет особенностей возрастной психологии позволяет наиболее эффективно и в то же время бережно, не травмируя психику обучающихся достигать поставленных в программе целевых ориентиров.

Воспитательные возможности занятий туризмом огромны. Так, тема «из истории развития туризма в стране» позволяет не только увидеть исторические корни туризма, представить историю путешествий в лицах, ощутить традиции туризма в стране, но и показать современный уровень развития спортивного туризма, его героев, их достижения. Эта тема позволяет обучающимся усвоить традиции туризма и увидеть перспективы занятий этим видом деятельности. Целесообразно использовать на занятиях по этой теме видео- и кинофильмы, слайды, можно привлечь к занятию опытных туристов, имеющих большой опыт сложных походов.

Занятия по теме «техника и тактика пешеходного туризма», занятия ориентированием также имеют огромный воспитательный потенциал. В программе приоритетными выделены задачи коммуникативного и коллективного воспитания, экологического, физического и нравственного воспитания. Педагог может использовать в воспитательных целях естественные и искусственно созданные воспитывающие ситуации: разгрузка «заболевшего» участника, разведку пути, выбор наиболее оптимального варианта движения и т.д.

Отдельной строкой стоит нравственное воспитание. Еще древнегреческий философ Протагор говорил, что в особых учителях добродетели нет нужды, ибо все учителя учат добродетели. Нравственное воспитание не осуществляется словами, его основной инструмент – поступки, оно осуществляется через силу собственного примера. Поэтому педагогу следует постоянно помнить, общаясь с детьми и подростками, что «моральное воспитание начинается там, где перестают пользоваться словами» (А.Швейцер).

Спортивный туризм и спортивное ориентирование входят в Единую спортивную классификацию. Поэтому целесообразно показать обучающимся перспективы спортивного роста, ориентировать их на продолжение занятий спортивным туризмом или спортивным ориентированием и по завершении обучения по программе. Помощь окончившим обучение может оказываться в информировании их о возможностях совершить спортивный поход, принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию или туристскому многоборью, продолжить обучение в системе подготовки туристских кадров

в спортивном туризме, на курсах организаторов и инструкторов детско-юношеского туризма.

На втором и третьем году обучения объем индивидуальной работы по теме «техничко-тактическая подготовка» увеличивается. Реальные объемы индивидуальной работы определяются педагогом, в зависимости от уровня подготовки обучающихся.

Темы «техника и тактика пешеходного туризма», «организация туристского быта», «привалы и ночлеги», «оказание первой помощи» изучаются, в основном, в походных условиях: в походах выходного дня и в учебно-тренировочных походах, а также в условиях занятий на местности.

Вследствие того, что программа не несет явно выраженной краеведческой направленности и является программой физкультурно-спортивного направления, тема «наблюдения в туристском походе» имеет отчетливый прикладной характер и включает наблюдения, непосредственно необходимые туристу при совершении спортивного похода. Тем не менее, чрезвычайно важно воспитать в юных туристах бережное отношение к природе, передать им основы экологических знаний, привить понимание того, что, на самом деле, Земля не только велика, чтобы относиться к ней потребительски. Одновременно, для расширения общего кругозора туристов и приобщения к культуре и традициям страны следует максимально использовать возможности совершения интересных экскурсий в районах путешествий.

Современный спортивный туризм включает в себя два вида туристско-спортивных соревнований – соревнований по группе дисциплин «дистанции» и «маршрут». Тема «туристские соревнования» позволяет обучающимся увидеть, как проходят соревнования по туристскому многоборью, попробовать в них свои силы. Вполне возможно, что некоторым обучающимся придется по вкусу работа туристской группы в условиях ограничения времени и судейского контроля правильности исполнения технических элементов.

Обучение в условиях свободного выбора детьми видов и форм деятельности предполагает минимальное использование классно-урочных форм, преобладание совместной деятельности педагога и обучающихся, самостоятельную работу обучающихся под наблюдением педагога, различные формы взаимного контроля и самоконтроля обучающихся. Процесс обучения должен быть по возможности «скрыт» от обучающихся, желательно, чтобы он представлял собой самообучение под руководством педагога.

Одним из путей реализации потенциала детей и подростков при работе по программе может служить применение адаптивных технологий обучения. Конечно, нельзя сказать, что разноуровневая технология не является адаптивной, но она может быть дополнена адаптивными технологиями с целью повышения ее эффективности. Особенность адаптивных технологий в последовательности фаз обучения: 1) объяснение учебного материала, 2)

индивидуальная работа педагога с обучающимися на занятии, самостоятельная работа обучающихся по схеме ученик-ученик, ученик-группа учеников. При таком построении занятий вариативность организации обучения позволяет сделать эту технологию универсальной. Можно изменять продолжительность и последовательность этапов обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Учреждения дополнительного образования всегда несли функцию воспитания подрастающего поколения. Проблема методов воспитания была и остается одной из наиболее сложных и неоднозначных, особенно спорен вопрос об операциональности достижения воспитательных целей программы.

Тем не менее, педагогический опыт выработал **три наиболее крупные группы методов**, применение которых позволяет достичь определенных результатов в воспитании обучающихся. Безусловно, применение этих методов педагогом при реализации программы необходимо на всех этапах.

Первая, наиболее существенная группа методов – методы изменения деятельности и общения. Так, приходящим новичкам в возрасте 10 – 13 лет интересны одни виды деятельности, а по мере взросления необходимо выбирать адекватные возрасту и умениям обучающихся новые виды деятельности, переходить от элементарных видов походов к сложным, давать возможность детям самостоятельно проходить отдельные участки маршрута (конечно, под наблюдением педагога), переходить от элементарных форм оформления отчета к более сложным с использованием современных технических средств, вводить элементы журналистики в процесс обработки результатов похода и т.д. Необходимо искать виды деятельности и общения, позволяющие преодолеть ситуации, когда обучающиеся «перерастают» предлагаемые им виды деятельности, в силу чего сама деятельность в объединении перестает быть для них привлекательной. В таких ситуациях необходимо изменить смысл этой деятельности, выполнить новыми элементами общение. Это трудная задача, но педагогу приходится решать ее постоянно, ведь ребенок ходит к нему на занятия добровольно, и если теряется смысл деятельности, то дети уходят из объединения.

Вторая важная группа методов – методы изменения отношений. Здесь используются такие методы как соблюдение норм, традиций и обычаев коллектива; убеждения, беседы, внушения; методы психологического тренинга и методы воспитывающих ситуаций, благо занятия туризмом и ориентированием предоставляют для этого безграничные возможности.

Третья группа методов – методы изменения компонентов воспитательной системы. Постановка новых целей перед обучающимися, изучение истории туризма и ориентирования, изучение районов путешествий и их наиболее примечательных мест, посещение музеев, памятников и других достопримечательных мест в районе путешествия позволяют открыть новые грани в обучающихся, сформировать обществу эмоционально-ценностное отношение к миру природы и выбранному виду деятельности, создавать новые традиции.

Развитие личности обучающегося происходит в условиях коллективной

и индивидуальной деятельности, когда из новичка, осваивающего основы туризма и ориентирования, он превращается в умелого, опытного туриста и спортсмена, изменяющего и совершенствующего самого себя, как личность и становится помощником руководителя, его надежной «опорой» в походной жизни.

Рекомендуется строить учебно-воспитательный процесс таким образом, чтобы сфера занятий спортом и туризмом не стала для обучающихся «раковиной для улитки», важно развивать в них ростки самостоятельности через различные формы приобретения социального опыта проживания разнообразных ситуаций, поддерживать в них «ощущение успеха», способствующее развитию уверенности, независимости, облегчающее процесс самоутверждения в обществе особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.

И обучение, и воспитание, и развитие не являются изолированными друг от друга областями педагогической деятельности. Применяя различные методы, технологии, формы организации обучения следует избегать излишней его технологизации, превращения в «фабрику», коей сегодня является наша массовая школа и от чего стремится сегодня уйти большинство педагогов. Для занятий спортивным туризмом и спортивным ориентированием в системе дополнительного образования, и для всей системы дополнительного образования в целом, очень точными будут слова известного психолога С.Л.Рубинштейна – «...ребенок развивается, воспитываясь и обучаясь, а не развивается, и воспитывается и обучается. Это значит, что воспитание и обучение включаются в сам процесс развития ребенка, а не надстраиваются над ним». Неразрывность этих процессов, их взаимосвязанность необходимо иметь в виду при работе по данной программе.

Выбирая те или иные педагогические технологии, педагогу следует четко представлять, что учебное занятие представляет собой целостную динамическую систему взаимодействия педагога и обучающегося, состоящую из целей, содержания, методов, форм и реальных результатов обучения. Конечно, приступая к занятию, необходимо иметь сформулированную триединую дидактическую цель – воспитание, обучение и развитие, иначе оно будет недостаточно эффективно.

Наиболее эффективны при обучении туризму и ориентированию следующие технологии: разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения), в тоже время индивидуализации обучения, дифференцированного обучения, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология и технологии игры. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят, в основном, на местности. Наоборот, подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно-урочной системы и гиподинамии.

Поскольку обучение происходит на деятельностной основе, то для

каждого уровня результатов желательно применять следующие категории целей:

- знание – обучающийся запомнил и воспроизвел конкретный учебный материал,
- понимание – обучающийся объясняет, интерпретирует учебный материал, иллюстрирует, приводит примеры;
- применение – обучающийся использует полученные знания: а) по образцу, б) в измененной обстановке, в) в новой обстановке – последнее характерно для условий соревнований, для естественно возникающих или для специально созданных ситуаций в походе;
- обобщение и систематизация – обучающийся выявляет части учебного материала, объединяет их для получения целого, предлагает вариант решения проблемы;
- ценностное отношение – обучающийся оценивает значение, возможности применения, перспективы использования учебного материала.

Безусловно, важно педагогу максимально использовать уже имеющуюся мотивацию большинства детей, пришедших в объединение, постоянно поддерживать ее созданием «ситуаций успеха», успешного применения имеющегося опыта и приобретенных обучающимися знаний и умений на практике. Огромную роль играет и создание доброжелательной атмосферы в объединении, обстановки взаимной помощи, помощи более опытных и старших обучающихся младшим.

Работая в учебных группах, ведя коллективный образ жизни в походах, приобретая знания и умения, позволяющие самостоятельно действовать в различных ситуациях, обучающиеся приобретают собственный опыт эмоционально-ценностных отношений, необходимый им для дальнейшего участия в общественной жизни. Конечно, нельзя отрицать роль и значение социума, окружающей среды, ведь ребенок проводит в объединении всего 6-8 часов в неделю, а остальное время на него оказывают влияние школа, семья, «улица», средства массовой информации. Социальная среда, совокупность общественных условий, факторов, отношений и т.д., в которых существует ребенок, оказывает мощное воздействие на его сознание и поведение. Важно использовать воспитательные возможности занятий спортивным туризмом и спортивным ориентированием для формирования востребованных обществом качеств личности, создавая в то же время среду, стимулирующую развитие личности. Занятия в объединении позволяют создать такую образовательную и воспитательную среду, в которой ребенок сможет развить свои естественные способности и, в то же время, в которой он наиболее восприимчив к воспитанию, как направленному действию, прививающему ребенку черты и свойства, востребованные обществом и государством.

Основными формами занятий являются

- Беседа

- Практикум
- Лекция
- Туристско-краеведческие
- Практическая или самостоятельная работа
- Слеты, соревнования, смотры, конкурсы
- Экскурсия
- Тренировки
- Краеведческая поездка
- Туристский поход

2.6. Список литературы

Литература для обучающихся

Основная литература:

1. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/ Константинов, Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
2. Константинов, Ю.С. Из истории российского детско-юношеского туризма в системе образования детей//Детско-юношеский туризм и краеведение России// Константинов, Ю.С. – 2013, № 3(74) – 4-12 с.
3. Махов, И.И. Обучение ориентированию // Детско-юношеский туризм и краеведение России // Махов, И.И. – 2013, № 3(74) – 31-34 с.
4. Правила вида спорта «спортивный туризм»: нормативные документы по виду спорта «спортивный туризм». – М.: «ТССР», 2013 – 31 с.
5. Регламенты проведения соревнований по группам дисциплин «дистанция – пешеходная», «дистанция – на средствах передвижения» (вид программы: велодистанции), «дистанция – лыжная»: нормативные документы по виду спорта «спортивный туризм». – М.: «ФСТР», 2015.
6. Словарь юного туриста. – Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008 – 76 с., илл.
7. Шпаро, Д.И. Жизнь за пределами Интернета, или «Большое Приключение» в детском лагере Дмитрия и Матвея Шпаро/ Шпаро, Д.И., Шпаро, М.Д., Колесникова, Е.А. – М.: «Анкил», 2013. – 168 с.

Дополнительная литература:

1. Алешин, В. М. Туристская топография/ Алешин В.М., Серебрянников А. В. – М.: «Просвещение», 1985.
2. Архандеева, Г.А. «Школа безопасности»: аспекты теории и практики: Методическое пособие / Архандеева, Г.А., Бочанцев, С.С. – Кемерово: Кемерововуиздат, 2000. – 84 с.
3. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе / Варламов, В.Г. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983. – 78 с.
4. Волович, В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. Советы туристу / Волович, В. Г. – М.: Знание, 1990. – 190 с.
5. Защита прав ребенка в Российской Федерации. Сборник нормативных документов. – СПб: Виктория плюс, 2001. – 96 с.
6. Калошина, Н.В. Спортивный туризм: учебное пособие. / Калошина Н.В. – М.: Советский спорт, 1998. – 139 с.
7. Константинов, Ю.С. Туристская игротека: учебно-методическое пособие / Константинов, Ю.С., Ротштейн, Л.М. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 112 с.
8. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е издание переработанное и дополненное/ Коструб, А.А. – М.: «Профиздат», 1990. – 256 с.
9. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / Крайнева, И.Н. – С-Пб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский

клуб»,

1997.

—

240

с.

10. Мэйсон, Э.М. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. / Перевод с английского Н.Григорьевой. – М.: Аквариум, 1998. – 160 с.
11. Фалевский, С.В. Основы спортивного ориентирования: пособие для начинающих спортсменов. / Фалевский, С.В. – Киров: Волго-Вятское книжное издательство, Кировское отделение, 1988. – 64 с.
12. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста. / Шабанов, А.Н. – М.: Вече, 2000. – 464 с.

Литература для педагога

Основная литература:

1. Князева, С.П. Сборники заданий к городским массовым мероприятиям по спортивному туризму / Князева, С.П., Терехова, И.Л., Ю.Г. Панишев, С.Е. Гельмель. – Киров: МОУ ДОД ЦДЮТЭ, 2007.
2. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., стереотип / Константинов, Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с.
3. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие / Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 242 с.
4. Константинов, Ю.С. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Константинов, Ю.С., Усков, С.В. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 388 с.
5. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие / Константинов, Ю.С., Митрахович, С.С. – М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с.
6. Луговая, С.И. Инновационные подходы к реализации социального заказа общества в работе учреждений дополнительного образования детей туристского профиля // Детско-юношеский туризм и краеведение России // Луговая, С.И., Карапецкая, Е.А. – 2013, № 3(74) – 17-23 с.
7. Махов, И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы / Махов, И.И., Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 60 с.

Дополнительная литература:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / Алексеев, А.А. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
2. Аппенянский, А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
3. Асмолов, А.Г. Психология личности / Асмолов А.Г. – М., 1990.
4. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников / Варламов В.Г. – М., 1979.
5. Балобанов, И. В. Узлы / Балобанов, И.В. – М.: 2005. – 80 с.
6. Бардин, К. В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.

7. Барышева, Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
8. Велитченко, В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
9. Волович, В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации / Волович, В.Г. – М.: Знание, 1990.
10. Закон Российской Федерации «Об образовании».
11. Квартальнов, В. А. Педагогика и туризм / Квартальнов, В.А. – М.: Советский спорт, 2000.
12. Ковалев, А. Г. Психология личности / Ковалев, А.Г. – М.: Изд-во Просвещение, 1989.
13. Константинов, Ю.С. Спортивное ориентирование: программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / Константинов, Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.
14. Константинов, Ю.С. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Константинов, Ю.С., Маслов, А.Г. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
15. Константинов, Ю.С. Туристская игротека: учебно-методическое пособие / Константинов Ю.С., Ротштейн, Л.М. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 112 с.
16. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся / Кошельков, С.А. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Кропанев, В.И. Сборник методических рекомендаций по проведению лыжных спортивных походов. / Кропанев, В.И. – Киров, МОУ ДОД ЦДЮТЭ г. Кирова, 2003.
18. Куликов, В.М. Походная туристская игротека (Сб. 2) / Куликов, В.М. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
19. Лукоянов, П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий / Лукоянов, П.И. – М.: ЦДЮТур, 1998. – 140 с.
20. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
21. Маслов, А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
22. Мухина, В.С. Возрастная психология. Детство, творчество, юность. Хрестоматия/ Мухина, В.С., Хвостов, А.А. – М., 1999.
23. Новиков, А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие) / Новиков, А.Л. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
24. Озеров, А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе: учебно-методическое пособие / Озеров, А.Г. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 216 с.
25. Остапец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Методические рекомендации. – 2-е издание, испр. и доп. / О

26. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Константинов, Ю.С. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995. – 88 с.
27. Сергеев, В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации / Сергеев, В.Н. – М.: ЦРИБ «Турист». – 68 с.
28. Соловьев, Л.И. Краеведческие игры. Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / Соловьев, Л. И. – Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2004 – 368с. 29. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений. / Пер. с польск. – М.: ФиС, 1998. – 412 с.
30. Шиянов, Л. П. Походы выходного дня / Шиянов Л.П., Рогаткин, А.В. – М., 1985.

Интернет-ресурсы

1. www.wikipedia.ru Универсальная энциклопедия «Википедия».
2. www.feb-web.ru Фундаментальная электронная библиотека «Русская литература и фольклор».
3. <http://metlit.nm.ru> (методика преподавания литературы)
4. <http://www.poezia.ru/> (поэзия)
5. <http://www.uroki.net/> (уроки, сценария)
6. <http://www.rst.ru> (Российская государственная библиотека)
7. <http://www.kuroki.ru> (опыт учителей)
8. <http://newlit.ru/> (новая литература)