

Управление образования г. Таганрога
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского творчества»

Принята на заседании
методического совета
от «15» сентября 2016 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
Директор МАУ ДО ДДТ
Л.А. Турик
«16» *сентября* 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Туристский клуб Радуга»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:

Кравченко Александр Викторович

Кравченко Светлана Александровна
педагоги дополнительного образования

г. Таганрог
2016г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность программы	
1.2. Цели и задачи программы	
1.3. Принципы реализации программы	
1.4. Основные направления и содержание деятельности	
2. Учебно-тематический план	6
2.1. 1-ый год обучения	
2.2. 2-ой год обучения	
2.3. 3-ий год обучения	
3. Содержание программы	12
3.1. 1-ый год обучения	
3.2. 2-ой год обучения	
3.3. 3-ий год обучения	
4. Ожидаемые результаты реализации программы	33
5. Научно-методическое обеспечение	38

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

В системе образования России туризм является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания подрастающего поколения. Активные занятия туризмом развивают кругозор, прививают жизненно необходимые навыки, способствуют физическому и духовному развитию.

В 2005 году по инициативе Дома детского творчества был создан туристский клуб «Радуга», что повлекло за собой создание образовательной программы.

Программа составлена в соответствии с Законом об образовании РФ, Типовым положением об УДОД, воспитательной системой ДДТ и переработана в соответствии с участием в эксперименте «Развитие общих компетенций обучающихся», реализующимся в ДДТ.

Образовательная программа «Радуга» носит интегрированный характер, она объединяет туризм, географию, ОБЖ, экологию, краеведение и направлена на определение учащимся собственного места в природном мире, а так же на приобретение учащимися знаний о своем крае, освоений практики туризма, навыков ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи. Программа предусматривает постепенный рост туристского мастерства обучающихся, способствует физическому развитию, привитию жизненно необходимых навыков, повышает экологическую грамотность. Обучающиеся приобщаются к коллективному труду, приобретают умения самостоятельно решать вопросы самообслуживания, организации быта. Таким образом, программа способствует воспитанию востребованной на сегодня личности, ответственной за свои действия, самостоятельной, способной принимать решения. Содержание программы, углубляя школьные курсы по вышеназванным предметам, основывается на региональном компоненте и социальном заказе.

Сегодня, как никогда, стала очевидной необходимость подготовки учащихся к безопасному поведению в повседневной жизни, к рациональным действиям в постоянно возникающих экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Вышеназванная программа прошла апробацию в 2005-2008 годах на базе общеобразовательных школ города, в нее были внесены изменения и дополнения с учетом возможностей, интересов и пожеланий детей и родителей.

Программа рассчитана на три года обучения. Возраст детей от 10 до 15 лет.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащихся. Пропаганда социально-позитивного образа жизни в молодежной среде.

Задачи программы:

- обучение необходимой теоретической, технической и тактической подготовке в различных видах туризма;
- развитие коллективизма, мобильности, конкурентноспособности, творческой активности; коммуникативных, организаторских и лидерских качеств;
- расширение знаний по историческому, географическому и культурному наследию родного края;
- привитие навыков самостоятельной деятельности и профессиональная ориентация.

1.3. Принципы реализации программы

Основными педагогическими принципами и условиями, обеспечивающими реализацию программы, являются:

- принцип природосообразности: педагогический процесс строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся, с опорой на зоны ближайшего развития, определяющие возможности обучающихся; направлен на развитие самовоспитания, самообразования, самообучения обучающихся;
- принцип культуросообразности, который предполагает максимальное использование в воспитании и образовании культуры той среды, в которой находится конкретное учебное заведение (культуры и природы родного Донского края);
- индивидуально-личностный подход, означающий неприменную направленность воспитания на выявление, сохранение и развитие индивидуальности, самобытности ребенка, на поддержку процессов саморазвития, самовоспитания;
- ценностно-смысловой подход, направленный на создание условий для обретения ребенком смысла своего учения, жизни, на воспитание личностных смыслов всего происходящего в его общении с природой, социумом, культурой;
- принцип сотрудничества, предусматривающий объединение целей детей и взрослых, организацию совместной жизнедеятельности, общение, взаимопонимание и взаимопомощь, взаимную поддержку и общую устремленность в будущее.

1.4. Основные направления и содержание деятельности

В программе сочетаются различные формы работы, направленные на дополнение и углубления имеющихся у учащихся знаний, с опорой на практическую деятельность и с учетом региональных особенностей.

На формирование, содержания программы существенное влияние оказали следующие факты:

В последнее десятилетие отмечается устойчивая негативная тенденция ухудшение состояния здоровья детей. Вместе с тем современный школьник оказывается перед лавиной информации о способах сохранения здоровья, лечения, поступающей с экранов телевизоров, страниц газет. В связи с этим возникает необходимость создать условия для применения знаний о жизнедеятельности организма, установление гармоничных отношений с природой, формировать ответственное отношение к своему здоровью.

Целью введения в программу раздела «Краеведения» является воспитание человека, духовно связанного с малой родиной, знающего и уважающего его культуру, историю, природу. Это позволяет превратить усвоение абстрактных понятий в активное познание и развивать у учащихся чувство любви и гордости за родной край.

Активная и самостоятельная деятельность учащихся в процессе занятий туризмом способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Реализация программного материала способствует формированию экологической культуры, сознательного отношения к труду, воспитывает чувство ответственности за состояние окружающей среды. Смысл экологической культуры – уважение законов живой природы, умение соотносить с ними свое поведение и хозяйственную деятельность.

Программой предусмотрены как теоретические так и практические занятия.

- теоретическую и практическую подготовку к походу и путешествиям;
- познавательно-исследовательскую деятельность по изучению природы, истории родного края;
- участие обучающихся в городских, областных и российских соревнованиях по технике пешеходного и горного туризма, спортивному ориентированию;
- проведение совместных мероприятий участников городского туристического клуба «Радуга» (слетов, походов, праздников), развитие традиций клуба.

В программе предусмотрены как теоретические занятия в аудитории, так и практические, тренировки, сборы:

- походы, путешествия, экскурсии, направленные на достижение конкретной цели: повышение туристского мастерства, знакомство с природой, историей родного края и т.д.;
- проведение наблюдений, исследований в природе, обществе;
- создание конкретных баз данных по выбранным темам;
- составление летописей, хроник по истории населенных пунктов, отдельных памятников.

2. Учебно-тематический план.

2.1. 1-ый год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение	1	1	-
2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3
3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	2	6
4.	Подготовка к походу, путешествию.	6	2	4
5.	Питание в туристском походе	6	2	4
6.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствие.	12	2	10
7.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.	10	2	8
8.	Подведение итогов похода.	8	2	6
9.	Понятие о топографии и спортивной карте.	12	4	8
10.	Условные знаки.	12	4	8
11.	Ориентирование сторонам горизонта.	4	2	2

12.	Компас, работа с компасом.	20	5	15
13.	Родной край, его природные особенности, история.	6	2	4
14.	Родословие	5	1	4
15.	Моя школа	7	1	6
16.	Природа моего края	20	2	18
17.	Походная медицинская аптечка.	2	1	1
18.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	4	1	3
19.	Общая и специальная физическая подготовка.	69	2	67
20.	Зачётное соревнование по спортивному туризму.	Вне сетки		
21.	Зачётный поход.	Вне сетки		
Итого:		216	39	179

2.2. 2-ой год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Спортивный туризм, история развития.	4	2	2

2.	Воспитательная роль спортивного туризма.	4	2	2
3.	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт.	4	2	2
4.	Условные знаки топограф. и спортивных карт.	10	4	6
5.	Виды ориентирования на местности.	12	2	10
6.	Действия в случае потери ориентира. Границы полигонов.	2	1	1
7.	Снаряжения для участия в соревнованиях по ТПТ.	4	1	3
8.	Питание в спортивных походах.	4	2	2
9.	Режим дня туриста, спортсмена	2	1	1
10.	Туристские возможности родного края.	6	1	5
11.	Родословие	8	2	6
12.	Земляки	10	3	7
13.	Азбука краеведения	20	5	15
14.	Краеведение на туристских соревнованиях.	6	2	4
15.	Основы анатомического строения человека.	4	2	2
16.	Оказание первой доврачебной помощи.	12	6	6

17.	Транспортировка пострадавшего.	6	1	5
18.	Правила безопасности при занятии спортом.	2	1	1
19.	Технические этапы пешеходной дистанции 1-го класса.	10	2	8
20.	Техника и тактика пешеходного спортивного туризма.	36	4	32
21.	Организация страховки и само страховки.	10	2	8
22.	Общая физическая подготовка.	80	7	73
23.	Специальная физическая подготовка.	60	3	57
24.	Приём контрольных нормативов.	8	1	7
25.	Зачётные соревнования по спортивному туризму.	Вне сетки		
26.	Зачётный поход.	Вне сетки		
	Итого:	324	59	265

2.3. 3-ий год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Спортивный туризм. История развития.	2	1	1

2.	Основы топографии и картографии	10	2	8
3.	Техника и тактика ориентирования на местности.	40	4	36
4.	Техника ориентирования в походах.	6	2	4
5.	Экологические проблемы и охраны окружающей среды в родном городе.	4	2	2
6.	Родословие	2	–	2
7.	Земляки	5	1	4
8.	Природное наследие	9	1	8
9.	Топонимика родного края .	3	1	2
10.	Оказание первой доврачебной помощи.	18	6	12
11.	Транспортировка пострадавшего.	16	4	12
12.	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях.	8	4	4
13.	Техника и тактика пешеходного спортивного туризма на дистанциях 1-2-го класса.	40	4	36
14.	Организация и техника страховки в туризме.	18	4	14

15.	Подготовка к спортивным походам.	6	1	5
16.	Общая физическая подготовка.	58	2	56
17.	Специальная физическая подготовка.	65	2	63
18.	Техника и тактика скалолазания.	14	2	12
19.	Зачетные соревнования по спортивному туризму.	Вне сетки часов		
20.	Зачетные соревнования	Вне сетки часов		
21.	Зачетный поход	Вне сетки часов		
	Итого:	324	43	281

3. Содержание программы

3.1. 1-ый год обучения

Введение в предмет.

Знакомство с деятельностью туристского клуба «Радуга», его участниками. Цели и задачи клуба. Требования к членам клуба, их права и обязанности. Виды туризма.

Практические занятия

Заполнение анкеты членов клуба. Выбор актива, распределение обязанностей. Просмотр видеофильма о деятельности клуба «Радуга».

Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требование к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, походная посуда, пилы, топоры, ремонтный набор, хозяйственный набор.

Практические занятия в помещении.

Укладка рюкзаков. Работа с групповым снаряжением, уход, ремонт.

Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Продолжительность и периодичность привалов в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Выбор места для установки палаток, костра, забора воды. Типы и назначения костров. Правила организации купания в турпоходе.

Практические занятия на местности.

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разжигание костров.

Подготовка к походу, путешествию.

Изучение района похода: литературы, карт, отчётов о походах. Разработка маршрута.

Практические занятия в помещении.

Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрута похода.

Питание в туристском походе.

Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия в помещении.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Организация передвижения в походе, преодоление препятствий

Порядок передвижения группы на маршруте. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по пересечённой местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия на местности.

Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через кустарники, через заросли кустарников, завалы, по заболоченным местностям.

Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.

Дисциплина в походе и на практических занятиях—основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы в транспорте.

Практические занятия на местности.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы (должностям).

Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, коллекций и пособий.

Практические занятия в помещениях.

Составление отчёта о походе.

Понятие о топографической и спортивной карте.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практические занятия в помещении.

Работа с картами различного масштаба. Упражнение по определению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесмартные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практические занятия в помещении.

Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры.

Практические занятия на местности.

Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.

Основные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный.

Практические занятия в помещении.

Построение на бумаге заданных азимутов.

Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

Практические занятия на местности.

Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечку: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

Родной край, его природные особенности, история.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

Практические занятия в помещении.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Родословие.

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия в помещении.

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

Моя школа.

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практические занятия в помещении.

Встречи с интересными людьми. Прослушивание их рассказов о школьных годах.

Природа родного края.

Погода, климат родной местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные родной местности в разные времена года. Значения наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдение за ней во время экскурсий. Приборы для наблюдения за погодой.

Практические занятия на местности.

Организация наблюдений за погодой, ведение календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

Походная медицинская аптечка.

Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначения. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения.

Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия в помещении.

Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках – плетёнках из верёвок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия на местности.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Общая и специальная физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практические занятия в помещении.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение для мышц шеи. Упражнения для рук туловища, для ног. Упражнение с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности.

Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Зачётные соревнования по туристскому многоборью.

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и (или) городского (районного) масштабов на личных, лично – командных и командных (коротких) дистанциях.

Зачётный поход.

Многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и 2-3 ночлегами в полевых условиях.

3.2. 2-ой год обучения

Спортивный туризм, история развития.

Спортивный туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Спортивные походы.

Практические занятия в помещении.

Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Конкретизация целей и задач на годовой цикл. «Сто путей - сто дорог» (знакомство с фото-, слайд-, видеоматериалами и отчётами туристско–краеведческих походов и экспедиций, спортивно–туристских соревнований).

Практические занятия на местности.

«Нас познакомил костёр» (туристская вылазка в лес). Обмен впечатлениями о зачётном походе.

Воспитательная роль туристского многоборья.

Спортивный туризм (туристское многоборье) – составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма.

Практические занятия в помещении.

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды.

Карты для туризма и спорта. Масштабы карт.

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма, занятий ориентированием на местности. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практические занятия в помещении.

Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Развивающие игры – сбор карт из мозаики, кубиков, кроссвордов.

Условные знаки топографических и спортивных карт.

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и внес масштабных искусственных сооружений и др.

Практические занятия в помещении.

Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические игры (в форме КВН).

Виды ориентирования на местности.

Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иглой – на различных дистанциях. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой.

Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов.

Понятие «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту.

Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

Практические занятия в помещении.

Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов.

Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции(старт).

Практические занятия на местности.

Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирование пути возвращения в карту при выходе за её границы (границы полигона).

Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью.

Специфические требования к личному снаряжению туриста – спортсмена. Требование к обуви, штормовке, ветровке, головному убору, перчаткам. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем: карабины, верёвки, ФСУ, альпеншток, спецполотно, волокуша, каска, перчатки и пр. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, верёвки, карабины, маршрутные документы, зачётная маршрутная книжка (ЗМК), рюкзаки и пр.). хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Практические занятия в помещении.

Регулировка спортсменами страховочной системы, её центровка. Навыки использования перчаток (надевание и снятие). Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка верёвки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

Практические занятия на местности.

Работа заведующего снаряжением команды и дежурного по лагерю со снаряжением по финишу команды и её возвращения в лагерь. Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения(в каком или чьём рюкзаке находится). Маркировка верёвки(на скорость).

Питание в спортивных походах

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекуса. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практические занятия в помещении.

Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития).

Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

Практические занятия на местности.

Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приёма пищи. Чистка и мытьё котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

Режим для туриста, спортсмена.

Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьёвки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста (спортсмена турмногоборья) и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

Практические занятия на местности.

Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

Туристские возможности родного края.

Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта, базы и дома отдыха, туристские базы. Топонимика края.

Практические занятия в помещении.

Экскурсия в школьную библиотеку. Сбор сведений о литературе по краеведению, географии и истории края в библиотеке школы.

Практические занятия на местности.

Учебно-тренировочный поход по одному из маршрутов. Выявление новых интересных объектов на маршруте.

Родословие.

Ближайшие родственники семьи воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

Практические занятия в помещении.

Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

Земляки.

Народные обычаи, обряды, игры, музыка, танцы, характерные для родного региона.

Практические занятия в помещении.

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

Азбука краеведения.

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и пр. ведение дневника краеведческих наблюдений. Правила

поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты. Правила общения с ветеранами. Ведение беседы и подготовка вопросов. Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсий в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Краеведение на туристских соревнованиях.

Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческом этапе. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Определение и описание растительности. Описание геологического обнажения (профиля). Определение полезных ископаемых, горных пород. Съёмка местности.

Практические занятия в помещении.

Игры-тренинги «Работа команды на этапе выполнения краеведческих заданий» (распределение функций в команде, взаимоконтроль).

Основы анатомического строения человека.

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Скелет человека. Мышцы(строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Системы дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объём лёгких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульс и пр.

Практические занятия в помещении

Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

Практические занятия на местности.

Упражнения по увеличению объёма и жизненной ёмкости лёгких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

Оказание первой доврачебной помощи.

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практические занятия в помещении.

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

Транспортировка пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практические занятия в помещении.

Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной верёвки и жердей. Изготовление волокуши.

Практические занятия на местности.

Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной верёвки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересечённой местности (летом и зимой).

Правила безопасности при занятиях спортом.

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практические занятия в помещении.

Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажёрах. Назначение и использование снарядов, тренажёров и снаряжения в тренировочном процессе.

Практические занятия на местности.

Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

Технические этапы пешей дистанции 1-го класса.

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий(этапов) и способы их преодоления(прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении(работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия в помещении.

Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Практические занятия на местности.

Личное прохождение этапов. Прохождение в связке и в команде. Обработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для обработки отдельных умений и навыков:

Установка и снятие двухскатной палатки на стойки и 10 колышков;

Установка и снятие двухскатной палатки с креплением за горизонтальные опоры;

Подъём, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъёма, траверса и спуска – 20 м);

Подъём, траверс и спуск по осыпным склонам;

Подъём, траверс и спуск по скальным склонам;

Подъём и спуск по судейским вертикальным перилам;

Подъём, траверс и спуск с самостраховкой с судейскими командной вертикальных перил и их снятием;

Подъём, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командной вертикальных перил и их снятием;

Переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);

Переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;

Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские)

Переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);

Переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;

Переправа через водную преграду новомаятником (перила судейские);

Переправа через водную преграду на плавсредствах;

Переправа через водную преграду вброд по судейским перилам;

Переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;

Переправа через водную преграду вброд стенкой;

Переправа через овраг по бревну с судейскими перилами (глубинами оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);

Переправа через овраг по бревну с наведением и снятием командных перил;

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);

Переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);

Переправа через овраг маятником;

Переправа через овраг маятником с самостраховкой;

Траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 20-25 м, крутизна склона до 40-50 °);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина до 20 м);

Техника и тактика пешего туристского многоборья.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения(преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке(лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практические занятия в помещении.

Знакомство с приёмами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Практические занятия на местности.

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах)отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командной(последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

Организация страховки и самостраховки.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусики для самостраховки на вертикальных перилах. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жёсткие), перестёжки и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъёме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега (площадки). Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практические занятия в помещении.

Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховке к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и само страховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъём, траверс, спуск. Маркировка верёвки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил.

Практические занятия на местности.

Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправа, траверс, спуск, подъём, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на само страховку, крепление страховочной верёвки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантов.

Общая физическая подготовка.

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересечённой местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания

Практические занятия в помещении

Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Практические занятия на местности.

Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересечённой местности.

Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия.

Упражнения и игры на развитие выносливости, скорости, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Приём контрольных нормативов.

Сдача теоретических и практических технических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Практические занятия в помещении.

Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях.

Практические занятия на местности.

Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

Зачётные соревнования по туристскому многоборью.

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштаба на дистанциях 1-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слётах учащихся.

Зачётная экспедиция (поход).

Многодневный велосипедный поход 3-й степени сложности по родному краю с активным способом передвижения по маршруту.

3.3. 3-ий год обучения

Туристское многоборье, история развития.

Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео, велосипедное, их краткая характеристика. История развития соревнований и слётов туристов, становление туристского многоборья – вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние туристского многоборья и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья. Видоизменение этапов, дистанций соревнований туристского многоборья, методики организации и судейство соревнований. Формы проведения соревнований по туристскому многоборья и спортивным походам.

Практические занятия в помещении.

Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию. На местности и по туристскому многоборью.

Основы топографии и картографии.

Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карт. Генерализация карт. Условные обозначения на различных картах. Масштабные и внесматштабные, линейные и площадные условные знаки. Знаки гидрологии, растительности, дорожно-тропиночной сети, местных предметов. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности.

Практические занятия в помещении.

Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности.

Техника и тактика ориентирования на местности.

Понятия «тактика ориентирования», «технические приёмы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жёсткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки и идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Варианты размещения КП на местности: возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т.д. Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надёжный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

Практические занятия в помещении.

Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

Практические занятия на местности.

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

Техника ориентирования в походах.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Ориентирование в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде (подобранному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, на воде, в речной пойме и пр. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов по солнцу, луне, Полярной звезде, а также по ручным часам. Определение сторон горизонта

по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности.

Практические занятия в помещении.

Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнению с топографическими (спортивными) картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте.

Практические занятия на местности.

Движение по проложенным маршрутам на местности, внесение коррективов в маршрут по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня. Отработка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности.

Экологические проблемы.

Экологические проблемы родного края и охрана окружающей среды в родном крае. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода. Методика организации наблюдения по оценке загрязнения окружающей природной среды. Выявление мест обитания редких, реликтовых растений и животных, организация их охраны. Экологические проблемы малых рек. Обследование малых рек и водоёмов в пешеходных походах. Выявление родников, их расчистка и обустройство, нанесение на топографические туристские карты и схемы.

Практические занятия на местности.

Обустройство, оборудование и маркировка экологической тропы в ближайшем парке, лесном массиве. Изучение экологии малых рек и водоёмов своего края. Утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников, русел малых рек и водоёмов.

Родословие.

Практические занятия на местности.

Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители воспитанников.

Земляки.

Изучение истории своего города. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

Практические занятия на местности.

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

Природное наследие.

Памятники природы родного края. Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Природные материалы для

изготовления поделок, сувениров, картин и пр. необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности.

Практические занятия на местности.

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников (совместно с родителями, друзьями). Экскурсии в зимний и весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц.

Топонимика родного края.

Понятие «топонимика». Происхождение названий населённых пунктов, малых рек и ручьёв своего края; выявление населённых пунктов и рек, поменявших свои названия.

Практические занятия на местности.

Сбор сведений о происхождении названий населённых пунктов, малых рек и ручьёв своего края во время походов, экскурсий у местных жителей, музейных или научных работников. Выявление населённых пунктов и рек, поменявших свои названия.

Оказание первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, переохлаждение, тепловой и солнечный удар, солнечные и термические ожоги. Оказание первой доврачебной помощи при ангине, обмороке, отравлении ядовитыми грибами или растениями, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Оказание помощи при заболеваниях, связанных с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды кровотечений и необходимая помощь при утоплении. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия на местности.

Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи – по алгоритму): овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработка и обеззараживания ран; наложение жгутов, повязок.

Транспортировка пострадавшего.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего с помощью подручных и специальных средств. Обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке по различным формам рельефа местности. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках из шестов, волокушах из лыж, спецполотне. Транспортировка пострадавшего на дистанциях соревнований.

Практические занятия на местности.

Овладение различными приёмами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств в реальных походных условиях. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на дистанциях соревнований.

Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях.

Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приёмов самоспасения, владение навыками выживания, общая физическая и спецподготовка, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ).

Практические занятия на местности.

Игры-тренинги «действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.

Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса.

Команда туристского многоборья (цели и задачи, требования к команде и к спортсменам, капитану команды). Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: по технике – полоса препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), эстафетные дистанции. Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практические занятия в помещении.

Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойство и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) верёвки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приёмы работы на скальном участке.

Практические занятия на местности.

Установка двухскатной палатки. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2-го класса по технике пешеходного туризма:

Перевал, подъём и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 45 градусов, организация 2-3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м);

Переправа через овраг по бревну по наведённым командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через реку по бревну по наведённым командой перилам (длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через реку по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) (расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через реку по навесной переправе по наведённым командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз отдельно от участников (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 12 м, расстояние между опорами 15-20 м);

Переправа через овраг, ручей маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 6 м);

Переправа через водные преграды новомаятником (перила судейские), с командной страховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через водные преграды вброд по перилам, наведённым командой, страховка первого (последнего) участника, остальные с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м, расстояние между опорами 15-20 м);

Переправа вброд стенкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м);

Траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведённым командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45 градусов);

Траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-25 градусов);

Преодоление болота по кочкам (кочки окружены водой, длина этапа до 15 м);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (с опорами окруженными водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 15-20 м);

Преодоление густого подлеска, завалов деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 40-60 м);

Организация и техника страховки в туризме.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Дистанции техники горного туризма 1-2-го класса. Короткая техническая – скальная дистанция – подъём, траверс, спуск (длина до 20 м; крутизна 40 градусов, отдельные участки с неудобными зацепами, стенки до 2-2 м, 50-60 градусов). Прохождение индивидуальное, в связках (по 2, 3 и 4 участника), командное (взаимодействие нескольких связок при переходе от организации страховки по приёму и выпуску, постановка на страховку по приёму и выпуску, постановка на страховку, самостраховку). Приёмы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места (точки, станции) для организации страховки (приёма, выпуска). Самостраховка на месте (точке, станции, площадке) и в движении. Индивидуальная страховочная система – требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним, петля для самостраховки на вертикальных перилах.

Верёвки: основные и вспомогательные, требования к ним и работа с верёвкой. Карабины: модификации, назначение и применение. Полиспаст: устройство, назначение и применение, организация полиспаста на технических этапах. Рюкзаки: общие требования, укладка рюкзака для прохождения скальных дистанций соревнований, требования к транспортировке груза. Специальное туристское снаряжение: ФСУ, решётки, жумары и пр., их назначение и применение; каски, рукавицы, штормовки. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправа первого участника на различных технических этапах.

Практические занятия на местности.

Организация страховки (выпуск и приём), сопровождения на технических этапах при работе в связке или командной. Прохождение скального участника: подъём, траверс и спуск.

Подготовка к спортивным походам.

План подготовки туристского спортивного категорийного похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия. Составление сметы расходов для проведения путешествия (зарплаты руководителей, питание участников, хозяйственные расходы, транспортные расходы, культурно-массовые и экскурсионные расходы, почтово-телеграфные расходы, прокат снаряжения, приобретение фото- и видеоматериалов). Основные принципы комплектования туристской группы: психологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников (физическая, техническая,

морально-волевая и тактическая), дисциплинированность, чувство долга и товарищества.

Практические занятия в помещении.

Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод в регионе планируемого путешествия. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы (мобилизационное начало, установки руководителя, выработка навыков саморегулирования, наблюдательности, реальной самооценки сил и условий, определения степени утомления). Должностно-ролевые обязанности участников туристского спортивного путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, завпитанием, фотограф и пр.

Практические занятия на местности.

Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные походы. Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу, через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Общая физическая подготовка.

Понятия «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Значение физической подготовки для туриста и спортсмена. Требования к физической подготовке и её место в улучшении спортивной формы туриста-спортсмена.

Практические занятия в помещении.

Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скалкой. Элементы акробатики. Упражнение на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности.

Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Лёгкая атлетика.

Специальная подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практические занятия на местности.

Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности; измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам, различной крутизны; движение без помощи компаса по солнцу; бег «в мешке»; бег с выходом на линейные и площадные ориентиры; бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния; выбор пути и движение с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова; движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров; выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

Техника и тактика скалолазания.

История спортивного скалолазания в России. Специальные технические приёмы и тактика скалолазания. Горно-скальный рельеф и его особенности. Тактико-технические, стандартные схемы индивидуальной работы на скальной дистанции (видеоматериалы). Методика простейших исследований (визуальных и невербальных) маршрута движения туриста-спортсмена на скальном участке. Виды микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и пр. - и их использование для продвижения. Описание маршрута, составление схемы маршрута. Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил на дистанции и применение технических приёмов на отдельных участках.

Практические занятия в помещении.

Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения.

Практические занятия на местности.

Отработка тактико-технических приёмов прохождения скальной дистанции в реальных условиях горного рельефа (меловые и сланцевые породы), предстартовая подготовка к работе на дистанции в период межсезонья. Специальные приёмы и упражнения для работы на вертикальных и отрицательных скальных участках. Лазанье по ребру, трещине. Лазанье с использованием распоров и упоров. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 25 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу шириной 1-3 см) с упором ногами в стену на страховке или самостраховке. Дюльфер. Организация работы на этапе. Понятие «посадка на дюльфер», обеспечение страховки и безопасности. Спуск дюльфером с командной страховкой (высота до 20-25 м).

Зачётные мероприятия. Зачётные соревнования по туристскому многоборью.

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного и регионального масштабов на дистанциях 1-го и 2-

го класса, в матчевых встречах по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слётах учащихся и учащейся молодёжи. Участие во всероссийских летних соревнованиях учащихся.

Зачётный поход.

Пешеходный поход 1-2-й категории сложности по горно-равнинному району с активным способом передвижения.

4. Ожидаемые результаты реализации программы

Год обучения	Знать	Уметь, владеть
1 год обучения	туристское снаряжение, техника безопасности на занятиях и в походе, условные знаки, понятие о топографии и спортивной карте, содержание походной медицинской аптечки, приемы транспортировки пострадавшего; природные особенности родного края	пользоваться и поддерживать в порядке туристское снаряжение; ориентироваться по сторонам горизонта и по компасу; транспортировать пострадавшего; передвигаться в походе; организовать стоянки; формировать медицинскую аптечку для похода
2 год обучения	историю развития спортивного туризма, туристского многоборья; условные обозначения на картах; алгоритм действия при потере ориентировки; требования к личному туристскому снаряжению; питание в походе; режим дня в походе; туристские маршруты родного края	ориентироваться по топографической и спортивной карте; пользоваться схемами туристских маршрутов; планировать путь передвижения по полигону; анализировать маршрут движения; проверять исправность снаряжение; организовать питание в походе; оказывать первую медицинскую помощь; проходит технические этапы по тактическим схемам
3 год обучения	виды туристского многоборья,	ориентироваться по

Год обучения	Знать	Уметь, владеть
	типы дистанций, формы проведения соревнований; различные виды карт и условных знаков; тактика ориентирования; экологические проблемы родного края; топонимика родного края; виды узлов, страховок	картам, компасу; организовать движение по азимуту; строить схемы, планы, маршруты по легенде; определять местоположение; обустраивать экологические тропы; оказывать доврачебную помощь; грамотно действовать в экстремальных ситуациях; владеть тактико-техническими приемами работы на скалах; устанавливать различные переправы

Процесс обучения по данной образовательной программе предполагает формирование и развитие следующих предметных компетенций у обучающихся:

предметные компетенции	составляющие	виды деятельности	диагностика
технические	владение техникой спортивного ориентирования, скалолазания; владение основами топографии; умение организовать поход, знание туристского снаряжения	отработка тактико-технических приемов прохождения скальной дистанции в реальных условиях горного рельефа; участие в тренировочных играх по спортивному ориентированию по сторонам горизонта, азимут, работа с компасом; участие в мини – соревнованиях с картами; работа с индивидуальными и	походы разной степени сложности, соревнования, получение разрядов

		<p>групповым снаряжением; участии в организации туристического быта (разведение костра, установление палатки, приготовление пищи в походных условиях).</p>	
здоровьесберегающие	<p>умение ориентироваться в экстремальных ситуациях; хорошая физическая форма, отсутствие вредных привычек, ответственное поведение, умение оказать первую медицинскую помощь, знание правильного питания и режима дня, анатомии и физиологии человека</p>	<p>проведении процедур закаливания; бесед по ЗОЖ, участии в инструктажах по ТБ; участии в походах, соревнованиях, слетах, сборах; соблюдении мер безопасности при участии в тренировках, походах; участии в спортивных (баскетбол, футбол, волейбол) и подвижных играх; участии в тренировочных играх по оказанию 1-ой медицинской помощи; формирование походной аптечки,</p>	<p>выполнение контрольных нормативов по ОФП, отсутствие вредных привычек</p>
организаторские	<p>умение организовать группу для достижения общей цели; умение научить других различным видам</p>	<p>организация и проведение спортивных КТД; разработка сценариев КТД; инструкторское и судейское сопровождение туристических мероприятий;</p>	<p>инструкторская, судейская деятельность</p>

	деятельности; организация похода, передвижения по дистанции	организация тренировочных игр	
экологические	система знаний об экологии, экологические умения и навыки, знание природных особенностей, экологических проблем родного края, умение обустроить экологические тропы	изучении экологии малых рек и водоемов; утилизации мусора, бытовых отходов; расчистка родников, русел малых рек и водоемов; обустройство, оборудование и маркировка экологической тропы в парке, лесном массиве, походы по родному краю	беседы, экологические десанты, походы
культурологические	знание истории и современное состояние родного края; знание природных особенностей Донского края, заповедники, заказники умение рассказать, представить свой край, владение топонимикой	знакомство с традицией, культурой и бытом народностей, населяющих Ростовскую область; участие в играх – путешествиях по карте Донского края, в тематических викторинах, посвященных родному краю, походах в места боевой славы; разработка и оформление тематических рефератов	сообщения, рефераты, походы
аналитические	умение пользоваться различными видами карт, понимать условные обозначения,	выполнении топографических диктантов, участии в упражнениях на запоминание знаков; тренировочные упражнения, участие	составление маршрутов, чтение карт

	составление маршрутов по легендам; умение ориентироваться по карте, азимуту, компасу, умение определять местоположение	в походах, соревнованиях	
--	--	--------------------------	--

Уровень освоения программы обучающимися отслеживается по:

- выполнению спортивных разрядов участниками клуба;
- результативности участия в городских, областных, российских соревнованиях;
- качеству организации и проведения спортивно-туристских мероприятий.

В результате реализации программы городского туристского клуба «Радуга» будет обеспечено:

- формирование коллектива единомышленников из числа педагогов, родителей и детей;
- создание условий для самореализации и развития ценностных ориентиров детей и подростков города;
- занятость детей и подростков города во внеурочное время развивающей спортивно – оздоровительной деятельностью;
- использование туризма как средства профилактики антиобщественных проявлений в детской и подростковой среде.

5. Научно-методическое обеспечение.

1. Бардин Н.В. Азбука туризма. Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. – М.: Просвещение, 1987. – 114с.
2. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. – М.: Профиздат, 1973. – 36с.
3. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности. – М.: Недра, 1988. – 124с.
4. Жихарев А.М. Собираемся в поход/Худож. П.Зарослов, А.А. Селиванов. – Ярославль: Академия развития, 2004. – 192с. (Экскурсии в природу).
5. Зорин И.В., Штюрмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. Учебное пособие. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986. – 143с.
6. Иванов Е.И. С картой и компасом. – М.: Изд-во ДОСААФ, 1971. – 78с.
7. Кривошеева М.А., Кислицкая М.В. Экологические экскурсии в школе. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2005. – 256с. (Серия «Школьный корабль»).
8. Ласукова Р.Ю. Лекарственные растения: Карманный определитель. – М.: Рольф, 1999. – 128с.
9. Миркин Б.М., Наумова Л.Г. Экология России. Учебник для 9-11-х классов общеобразовательной школы. Изд. 2-е, перераб. И доп. – М.: Устойчивый мир, 2000.
10. Питание туристов в походе/ Н.А. Лесогор, Л.А. Толстой, В.Б. Толстая. – М.: Пищевая пром-ть, 1980. – 124с.
11. Экология и безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие для вузов/ Д.А.Кривошеев, Л.А.Муравей, Н.Н.Роева и др.; Под ред. Л.А.Муравья. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000. – 447с.