

**Департамент образования администрации муниципального
образования город Краснодар**



**Образовательная программа
дополнительного образования детей
*СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ***

город Краснодар

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1	Номинация, в которой представляется программа	Программа спортивной направленности
2	Полное название программы	Образовательная программа дополнительного образования детей «Спортивный туризм»
3	Организаторы программы	МОУДОД ГДЮСШ
4	ФИО авторов программы с указанием контактных телефонов	Шиян Валентин Михайлович, директор МОУДОД ГДЮСШ, Лукьянчук Н.Б., зам директора по МР
5	Цель программы	Поддержка и развитие детско-юношеского туризма в городе Краснодаре
6	Ожидаемый результат	Укрепление здоровья, рост популяризации детского туризма, изучение родного края, приобретение новых знаний, умений и навыков.
7	Имеющийся опыт реализации программы	2000-2009 Муниципальная целевая программа «Физическое воспитание и здоровье детей и подростков», «Город детям», «Спорт против наркотиков»
8	Перспективы развития программы (краткосрочная, среднесрочная, долгосрочная)	среднесрочная
9	Место реализации программы	МОУДОД ГДЮСШ
10	Срок реализации программы	Три года
11	Количество участников программы (учащихся, воспитанников)	1300 человек
12	Возраст участников программы	13 – 17 лет
13	Бюджет программы с указанием всех источников финансирования	

ПАСПОРТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование программы: Образовательная программа дополнительного образования детей «Спортивный туризм»

Статус программы: Образовательная программа.

Разработчик программы: Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Городская детско-юношеская спортивная школа» город Краснодар.

Цель программы:

- укрепление здоровья детей и подростков;
- укрепление материально-технической базы и усиление пропагандистской работы для создания условий развития детско-юношеского туризма в городе Краснодаре как массового вида спорта;
- подготовка спортивного резерва;
- обмен опытом между руководителями спортивных секций, клубов, станций юных туристов.

Задачи программы:

- оздоровление и укрепление здоровья детей и подростков;
- формирование навыков здорового образа жизни, социально-культурных, этических норм у подрастающего поколения;
- выявление и поддержание талантливых спортсменов;
- организация активного и содержательного досуга детей и подростков;
- подготовка спортсменов высших разрядов.

Ожидаемый результат:

- улучшение состояния здоровья детей и подростков участвующих в данном проекте;
- рост популяризации детского туризма как вида спорта;
- обеспечение содержательного досуга, получения новых знаний, умений и навыков;
- увеличение количества спортсменов массовых разрядов по различным видам туризма;
- рост спортивного авторитета г.Краснодара на краевом и Всероссийском уровне.

Исполнитель программы: Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Городская детско-юношеская спортивная школа» город Краснодар.

ВВЕДЕНИЕ

Детский туризм очень эффективен при реализации комплексного подхода к воспитанию, основанного на совокупности образовательного, оздоровительного и воспитательного процессов, а также в физическом и духовном развитии учащихся, их подготовке к жизни и профессиональному самоопределению. Детско-юношеский туризм все чаще используется как средство активного отдыха, способствующее гармоничному развитию личности подростка, разумного использования свободного времени, восполнению дефицита общения.

Формы организации туристской, краеведческой, экскурсионной работы с учащимися составляют:

- уроки с использованием учебного и краеведческого материала по предметам (интегрированные уроки);*
- факультативные занятия и предметные кружки;*
- туристско-спортивные, туристско-краеведческие кружки, секции, клубы;*
- краеведческие вечера, викторины, конференции, конкурсы, выставки;*
- спортивные соревнования и слеты по видам туризма.*

Учащиеся, занимающиеся туризмом, быстрее обретают социальную зрелость, получают духовную и физическую закалку, имеют активную жизненную позицию, лучше самоопределяются, овладевают многими видами деятельности. В детском туризме познавательная, трудовая, общественно-политическая деятельность учащихся формируется в органичном единстве, оказывает большое влияние на развитие личности школьника и на ее связь с окружающим миром.

Главной особенностью детского туризма – это развитие самоуправления в детском коллективе, насыщение свободного времени социально значимой деятельностью. Этому способствует непрерывность воспитательного воздействия педагогов и тренеров-преподавателей на туристский коллектив и каждого ученика в частности.

Результаты воспитательной работы в туризме проявляются в коллективной общественно полезной деятельности и отражают отношение подростков к учебе, труду, влияют на формирования общественного мнения, выработку необходимых форм общения, самовоспитание.

Туризм развивает у школьников высокие нравственные качества: коллективизм, честность, трудолюбие, смелость, ответственность перед коллективом за результат своей работы, чуткость, доброту, самостоятельность.

Педагогические принципы

Содержание, формы, методы воспитательной работы во взаимодействии с детским туризмом служат эффективным средством, влияющим на развитие и совершенствование учебно-воспитательного процесса.

Туризм оказывает активное влияние на процесс обучения и воспитания учащихся, формирования их социальной активности, участие в общественно полезном труде, прививает бережное отношение к природе. Эта работа осуществляется в форме активного поиска, исследования, влияющих на различные способности учащихся.

Социально-педагогические функции детского туризма:

- повышение эффективности учебно-воспитательного процесса в туристских походах, путешествиях, туристских лагерях, привитие любви к знаниям;
- осуществление комплексного подхода к воспитанию – предполагающего единства умственного, нравственного, трудового, эстетического воспитания учащихся и их физическое развитие;
- выработку у школьников позиции деятельных участников в преобразовании социальной среды путем добровольного, сознательного и активного выполнения взятых на себя обязательств.

Воспитательная работа в туризме строится на основе следующих принципов:

- целеустремленности;
- соблюдение высокой культуры общения и поведения;
- социальной активности;
- общественно полезной направленности;
- соответствия туристской деятельности возрастным особенностям;
- разносторонности туристской деятельности.

Осуществление этих принципов в детском туризме формирует у учащихся социально мотивированные потребности и интересы, способствующие выработке у них высоконравственных качеств.

Детский туризм не только служит для воспитания учащихся средством познания и оздоровления, но и является для них сферой воспитания эстетических чувств, этических норм поведения. Умение видеть прекрасное в жизни, природе обогащает жизненный опыт подростков, развивает их эстетический вкус и эмоциональную сферу.

Занятия туризмом могут принести детям:

- здоровье, умение безопасно жить в природной среде и обслуживать себя самостоятельно;
- знать, а следовательно и любить свой край, город, свою Родину;
- навыки по руководству коллективом, сотрудничество с другими людьми и многому другому.

Трудно найти другой вид занятий для школьников, где можно было бы получить такой комплекс знаний, умений и навыков, как при занятиях туризмом.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа – «спортивный туризм» составлена на основе программ: «Туристское многоборье» и «Туристы-проводники», «Спортивное ориентирование», для системы дополнительного образования детей разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва ЦДЮТК 2000 г.

Актуальность данной образовательной программы связана с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского спорта и туризма, необходимостью создания стройной системы на овладение занимающимися основами техники и тактики прохождения технических этапов, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности. Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, так как при ее реализации выполняются основные принципы спортивной подготовки юных туристов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от года подготовки, индивидуальных особенностей юного туриста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в туризме включает в себя четыре направления:

- **мировоззренческое** – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- **социальное** – адаптация в коллективе, приспособление к условиям среды и неадекватным ситуациям;
- **биологический** - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- **психологические** - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.
- Данная программа осуществляет комплексный подход к реализации информативного, краеведческого, спортивного компонентов туристской деятельности.

Цель дополнительной образовательной программы заключается в подготовке физически крепких, гармонично и духовно развитых юных спортсменов; воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- всестороннюю подготовку юных туристов;
- повышение уровня практических умений и навыков туристской подготовки и участие в соревнованиях по видам туризма;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем физической подготовки;
- подготовка юных судей по спортивному туризму;
- выполнение нормативных требований.

Отличительные особенности.

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 46 недель в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух академических часов, при трехразовых занятиях в неделю.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению педагога дополнительного образования в целях определения более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На конец учебного года проводятся контрольные нормативы по общей физической подготовке, степенной или категорийный поход.

Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требование к занимающимся на конец учебного года
Первый год обучения	13-17 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП, участие в походе 1-й степени сложности
Второй год обучения	13-17 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП, участие в походе 2,3-й степени сложности

Трений обучения	год	13-17 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП, участие в походе 1-й категории сложности
--------------------	-----	-----------	----	---	--

Первый год обучения. Задачи этапа подготовки – привлечение к занятиям оздоровительными упражнениями детей и подростков для достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

Второй год обучения. Основные задачи этапа – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям туризмом;

Третий год обучения. Основные задачи этапа – повышение уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности; участие в соревнованиях различного ранга.

Основными формами учебных занятий являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- педагогический контроль;
- тестирование;
- соревновательная деятельность (участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, степенных и категорийных походах);
- судейская практика занимающихся.

Ожидаемый результат:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;

Учебно-тематическое планирование подготовки первого года обучения по программе спортивный туризм

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	В се го
I. Основы туристской подготовки				
1.1.	Туристское путешествие, история развития туризма в России.	2	-	2

1.2.	Воспитательная роль туризма.	2	-	2
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	8	10
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	20	22
1.5.	Подготовка к походу.	2	14	16
1.6.	Питание в туристском походе.	2	8	10
1.7.	Туристские должности в группе.	2	4	6
1.8.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.	2	16	18
1.9.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.	2	8	10
1.10	Туристские слёты, соревнования.	2	32	34
	Всего:	20	110	130
II. Основы туристской подготовки				
2.1.	Понятие о топографии и спортивных картах.	1	2	3
2.2.	Условные знаки.	1	6	7
2.3.	Ориентирование по сторонам горизонта, азимуту.	1	8	9
2.4.	Компас. Работа с компасом.	2	6	8
2.5.	Измерение расстояния.	1	8	9
2.6.	способы ориентирования.	1	8	9
2.7.	Действия в случае потери ориентировки.	2	12	14
	Всего:	9	50	59
III. Краеведение.				
3.1.	Родной край. Географическое положение, климат, особенности.	2	-	2
3.2.	Туристские возможности края, экскурсионные объекты.	1	-	1
3.3.	изучение района путешествия.	2	-	2
3.4.	Охрана природы и памятников.	2	-	2
	Всего:	7	0	7
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.				
4.1.	Личная гигиена туриста.	1	1	2
4.2.	Походная и личная мед аптечка.	1	1	2
4.3.	Основные приёмы оказания доврачебной помощи.	2	2	4
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	3	4
	Всего:	5	7	13
V. Общая и специальная физическая подготовка.				
5.1.	Строение и функции организма человека, влияние на него физических упражнений.	1	-	1
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	2	3
5.3.	Общая физическая подготовка.	1	37	38
5.4.	Специальная физическая подготовка.	1	21	22
	Всего:	4	60	64
VI. Контрольные нормативы.				
6.1.	Контрольные нормативы.	-	4	4
	Итого часов:	45	231	276

Содержание программы

I Основы туристской подготовки.

1.1. Туристское путешествие, история развития туризма.

Туризм – средство познания Краснодарского края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Оздоровительный туризм. Экскурсионный. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы, туристское многоборье).

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристской деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природной среде и обществе, формирование навыка здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировке. Воспитание волевых качеств: целеустремлённость, настойчивость, смелость, выдержка, самообладание. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма. Традиции спортивно-туристских команд. Выполнение общественно полезных работ.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения для тренировочного похода, требование к нему. Типы снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов и походов в межсезонье. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему, типы палаток, походная кухня, инвентарь. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия: укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения среди участников в учебно-тренировочном походе.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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 (бивуак). Основные требования к месту привала и бивуаку.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра и кухни, забора воды, умывания, туалетов, утилизации мусора), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от ветра, намокания и насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и названия костров. Правила разведения костров. Техника безопасности при бивуачных работах. Уход за одеждой, обувью в походе (сушка, ремонт). Меры

безопасности при обращении с огнём при приготовлении пищи. Организация ночлегов туристской группы в помещении (учебный класс, спортзал).

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивуака). Разжигание костров, сушка вещей и обуви.

1.5. Подготовка к походу.

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

Изучение района похода: краеведческая литература, карты, отчёты о походах, плановые документы, получение сведений у людей, прошедших плановый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана графика движения.

Практические занятия: составление плана подготовки трёхдневного похода. Изучение маршрута похода, план-график движения трёхдневного похода.

1.6. Питание в туристском походе.

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в походе: горячее питание, перекусы. Дополнительное питание, неприкосновенный запас питания. Организация питания в трёхдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Водный и солевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия: составление меню и список продуктов для трёхдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования: туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контролировать выполнение заданий (поручений), поддержание нормального морально-психологического микроклимата в группе. Постоянные должности: заведующий питанием, заведующий снаряжением, хронометрист, ответственный за ведение дневника похода, проводник-ориентировщик, краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, физорг и т.д. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности.

1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.

Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественного препятствия. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, через кустарник, через завалы, по травянистым склонам, болотам.

Практические задания на местности: отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, по лесу, через заросли кустарника, завалы, заболоченные места.

1.9. 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 стенде, на местности. Правила переезда группы на транспорте. Меры безопасности при проведении естественных препятствий. Организация страховки и взаимопомощи.

Правила пользования альпенштоком. Использование туристских узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населённых пунктах. Взаимоотношение туристов с местными жителями.

Практические занятия на местности: отработка техники преодоления естественных препятствий (склонов, подъёмов, спусков), использование альпенштока, организация переправ по бревну со страховкой.

1.10. Туристские слёты и соревнования.

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов и соревнований, судейская коллегия, участники соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Место проведения, размещение участников, порядок проведения, подведение итогов, награждение. Виды туристских соревнований.

Понятие о дистанции, технической и тактической, тактико-технической, личные и командные соревнования. Соблюдение участниками соревнований техники безопасности.

Практические занятия на местности: участие в квалификационных соревнованиях личных и командных, проводимых учреждением дополнительного образования.

II Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографии и спортивных картах.

Роль топографии и топографических карт, их значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Понятие о генерализации карты, карты пригодные для разработки туристских, спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты точек на карте. Отличие спортивной карты от топографической. Масштабы. Способы и правила копирования карт, легенда, кроки.

Практические занятия: работа с картами различного масштаба. Определять: масштаб, измерять расстояние на карте. Копировка.

2.2. Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Масштабные и внесматштабные, площадные (заплощадные) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических картах. Характеристика местности по рельефу. Практические занятия: топографические диктанты, рисовка топонимов, упражнение на запоминание знаков. Копирование непротяжённых участков (ниток, абрисов, кроки) маршрута с топографической карты. Поиск на местности изображённых на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини соревнования по ориентированию.

2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутное кольцо (роза ветров). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и устранение углов (направлений) на карте. Азимутный тренировочный треугольник.

Практические занятия: глазомерная съёмка. Транспортное измерение азимута на карте. Построение тренировочных азимутных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Виды компасов. Устройство компаса, правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты. Прямая и обратная засечка.

Техника выполнения засечек.

Практические занятия: ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определения азимута на выбранный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Прохождение азимутных отрезков, азимутных построений (треугольник, «бабочка»).

2.5. Измерение расстояние.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр, нить маршрута. Измерение длины среднего шага. Таблица перевода пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: измерение своего шага (пара шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнение на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени.

2.6. Способы ориентирования.

Ориентирование на местности с помощью карты в походе.

Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способ определения точки стояния. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Составление абрисов.

Практические занятия: упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиск на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение способов привязки. Разработка маршрута туристского похода (топографическая карта) с подробным описанием ориентиров и составление примерного графика движения.

Занятие по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Действие в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Азимут по луне. Полярная звезда, её месторасположение на звёздном небе. Определение сторон горизонта по предметам. Поиск отличительных ориентиров.

Практические занятия: упражнение по определению азимутов по небесным светилам в разное время дня, ночью. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния, построение точки стояния, построение алгоритма действий восстановление местонахождения.

III Краеведение.

3.1. Родной край. Топографическое положение, климат, особенности.

Климат, растительный и животный мир Краснодарского края, его рельеф, реки озёра, полезные ископаемые. Границы края, заповедник, находящийся на территории Краснодарского края. Культура, сведения о прошлом Кубани.

3.2. Туристские возможности Краснодарского края, экскурсионные объекты.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории, природы, музеи, находящиеся на территории Краснодарского края. Ближайшие экскурсионные маршруты по окрестностям города.

3.3. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, изучение отчётов о походах по этому району и т.п.

Подготовка докладов о походе: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.п.

3.4. Охрана природы и памятников.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения по сбору историко-краеведческих сведений по району путешествия.

IV Основы гигиены и первой доврачебной помощи.

4.1. Личная гигиена туриста.

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физической культурой и в спортивных походах. Гигиенический режим труда и отдыха. Личная гигиена туриста. Гигиена личного и группового снаряжения. Закаливание. Профилактика заболеваний.

Практические занятия: применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочных занятий.

4.2. Походная и личная медицинская аптечка.

Комплектование личной и групповой медицинской аптечки. Хранение и транспортировка, назначение и дозировка, различия и принцип действия. Личная аптечка первой помощи туриста, индивидуальные лекарственные препараты необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки. Упаковка и транспортировка.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыка самоконтроля за самочувствием. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, переломы. Ожоги, тепловой, солнечный удар, потеря сознания. Остановка дыхания. Укусы насекомых.

Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему (задания по карточкам). Транспортировка условного пострадавшего. Виды и способы транспортировки в зависимости от местности и полученной травмы.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, вдвоём на поперечной палке, переноска на носилках, изготовленных из штормовок. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: изготовление средств транспортировки из подручного материала и группового снаряжения. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Движение с пострадавшим по пересечённой местности.

V Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.

Строение человеческого организма, органы и системы. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Системы организма (нервная, кровеносная и т.д.). Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние физических упражнений и тренировочного процесса на организм. Туризм как средство оздоровления.

5.2. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, Ж.Е.Л., пульс.

Показания и противопоказания к занятиям спортом и туризмом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», «утомление», «перетренированность».

Практические занятия: прохождение врачебного контроля два раза в год. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Основные задачи общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных, и волевых качеств юного туриста. Средства общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры и т.д. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укреплению мышц и связок, совершенствованию координации движений, способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Рекомендуется использовать на тренировочных занятиях:

- строевой и походный шаг. Ходьба на носках, в полуприседе, в приседе;
- бег вперёд и спиной вперёд. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки;
- упражнения для мышц ног: поднимания на носках, приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;
- упражнения для мышц шей и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнёром;
- подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, на внимание, на сообразительность, координацию;
- эстафеты с преодолением препятствий с предметами, прыжками и бегом – использовать различные комбинации.

Походная подготовка:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомой местности, без карты и компаса;
- приобретение навыков самообслуживания;
- дисциплинированность

5.4. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для туристов-многоборцев: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности. Бег с отягощением (бухта верёвки, рюкзак). Туристский 1-3 дневный поход.

Упражнения для развития быстроты: бег с высокого, низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег с места в быстром темпе, с высоким подниманием бедра. Эстафеты со сменой этапов и лидера.

Упражнения на развитие ловкости: ходьба по гимназической скамейке, буму, бревну. Кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышенности. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями..

Упражнения для развития силы и силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, в упоре на гимнастическую скамейку. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Приседания. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

VI Контрольные нормативы.

Участие в течение года в квалификационных соревнованиях (личных, командных) туристском слёте, походах 1-3 дневных.

Сдать два раза в год (сентябрь, май) нормативы: бег 30 м, бег 1000 м, челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места с трёх попыток, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, метание набивного мяча 1 кг.

**Учебно-тематический план подготовки группы второго года
обучения
по программе спортивный туризм.**

п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I. Основы туристской подготовки				
1.1.	Воспитательная роль спортивного туризма	2	2	4
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	4
1.3.	Должностное самоуправление в спортивном туризме	1	1	2
1.4.	Виды спортивного туризма	2	2	4
1.5.	Турист-спортсмен и команда	2	2	4
1.6.	Технические этапы на дистанции 1, 2 класса, пешеходный туризм	1	10	11
1.7.	Техника и тактика спортивного туризма (пешеходный туризм) 1 класс	4	32	36
1.8.	Организация страховки и самостраховки	2	10	12
1.9.	Техника и тактика спортивного туризма (пешеходный туризм) 2 класс	3	32	35
1.10	Тактика и техника степенного похода	1	17	18
	Всего:	20	110	130
II. Топография и ориентирование				
2.1.	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение.	1	1	2
2.2.	Виды ориентирования на местности.	2	2	4
2.3.	Техника ориентирования на местности.	2	2	4
2.4.	Ориентирование в походе.	2	4	6
2.5.	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигона.	1	4	5
2.6.	Топографическая съёмка местности.	1	2	3
	Всего:	9	15	24
III. Краеведение.				
3.1.	Краеведческие наблюдения в походе.	1	-	1
3.2.	Охрана окружающей среды туристами.	1	-	1
3.3.	Родной край, его природные особенности, сбор краеведческого материала..	2	-	2
	Всего:	4	-	4
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.				
4.1.	Личная гигиена туриста.	1	2	3
4.2.	Профилактика заболеваний и травматизма в походах, на занятиях, соревнованиях.	1	2	3
4.3.	Оказание первой доврачебной помощи.	1	2	3
4.4.	Транспортировка пострадавшего.	1	2	3
4.5.	Основные приёмы самомассажа.	1	2	3
	Всего:	5	10	15
V. Обеспечение безопасности.				
5.1.	Правила безопасности в спортивных походах и на тренировочных занятиях.	1	2	3

5.2.	Действия в аварийной ситуации.	1	5	6
5.3.	Правила поведения в общественных местах и в транспорте.	1	-	1
	Всего:	3	7	10
VI. Спортивные походы.				
6.1.	Подготовка к спортивному походу.	-	3	3
6.2.	Привалы и ночлеги, правила их организации.	-	3	3
6.3.	режим походного дня.	-	3	3
6.4.	Бивуаки. Организация работ.	-	3	3
	Всего:			
VII. Общая и специальная физическая подготовка.				
7.1.	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена.	2	-	2
7.2.	Общая физическая подготовка.	-	39	39
7.3.	Специальная физическая подготовка.	2	21	23
7.4.	Приём контрольных нормативов.	-	4	4
	Всего:	4	64	68
	Итого часов:	45	231	276

Содержание программы

I Основы туристской подготовки.

1.1. Воспитательная роль спортивного туризма

Спортивный туризм – составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании всесторонне развитой личности. Перспективы и возможности получения допрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинист), проводник туристских маршрутов, спортивного туризма, фотограф, педагог, тренер, геолог и пр.). Роль туризма в подготовке к службе в армии и в формировании общей культуры личности.

Практические занятия: законы, нормы, правила, традиции спортивного туризма. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе – команде, в походе, на соревнованиях и выездах. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками (тренинг, ролевые игры).

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму.

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий, экспедиций с учащимися. Правила проведения туристских походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Правила и обязанности участников соревнований. Разрядные нормы по спортивному туризму (некатегорийные и категорийные походы, массовые разряды по спортивному туризму).

1.3. Должностное самоуправление в спортивном туризме.

Понятие «самоуправление». Распределение туристских должностей в спортивных походах. Права и обязанности участников спортивного похода. Руководитель и его заместитель в походе. Руководитель, тренер, капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Практические занятия: должностно-ролевые игры. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к соревнованиям, походам. Анализ умений и навыков, выполнение участниками туристской походной группы, команды туристского многоборья своих должностных (ролевых) обязанностей (функций.)

1.4. Виды спортивного туризма.

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу.

Виды: водный, пешеходный, водный, лыжный, вело и т.д. Классическая и спринт - дистанция. Полоса препятствий. Комбинированные и комплексные соревнования.

Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов.

Практические занятия: узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «удавка», «шкотовый», «стремя», «академический», «встречный», «схватывающий», «шкотовый», «брам-шкотовый», «штык», «карабинная удавка», «грейпвайн» и др. Применение узлов по ситуациям. Способы крепления верёвок на опоре в зависимости от назначения и рельефа. Работа с карабинами (отстёжка, пристёжка, перестёжка).

Старт и финиш дистанции. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсмена. Прохождение дистанции. Штрафы и штрафное время.

1.5. Турист-спортсмен и команда в спортивном туризме.

Цели, задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера, руководителя. Взаимодействие, взаимопомощь, взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции.

Порядок формирования и комплектования команды Участники соревнований по спортивному туризму (правила соревнований). Снятие участника команды с этапа, с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачёт на дистанции.

Практические занятия: действия и взаимодействия спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях, в различных тактических, технических ситуациях. Формы взаимодействия спортсменов на этапах.

Подготовка команды к прохождению дистанции 1 класса – отработка взаимодействия (работа по номерам) на различных этапах.

1.6. Технические этапы дистанции 1, 2 класса в пешеходном туризме.

Понятие «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «штрафное время», «опасная и безопасная зоны», «накопитель» и т.д.

Технические этапы дистанции: характеристики и параметры препятствий, способы их преодоления, штрафы на этапах. Оборудование этапов. Размер дистанции, этапов, границы этапов (зон).

Практические занятия: личное прохождение, в связке, в команде. Отработка умений и навыков преодоления, прохождения этапов дистанции. Тренировочные занятия для отработки отдельных умений и навыков.

Параметры и характеристики этапов.

Этапы 1 класса:

Перевал, подъём, спуск: простые, травянистые, осыпные склоны до 30^0 , $L_n=20$ м, $L_c=20$ м, страховка альпенштоком или судейской верёвкой.

Переправа: через реку глубиной 0,4 м, $V=0,5$ м/с; овраг по бревну $L_{пер}=5-10$ м, бревно жёсткое, перила судейские.

Коньён, траверс осыпного, травянистого, скального склона над рекой с переходом на другой берег: не крутой травянистый склон. Страховка альпенштоком $L_{тр}=20-30$ м.

Болото: вязкие участки, прохождение по кочкам, либо индивидуально с промером альпенштоком $Глуб=0,2-0,4$ м, $L_б=6-10$ м.

Растительный покров, завал: густой пролесок, отдельно поваленные деревья $L_{уч}=30-40$ м.

Ориентирование: движение по азимуту, нахождение точек стояния, движение по легенде $L_{ор}=1-3$ км.

Этапы 2 класса:

Перевал, подъём, спуск: простые осыпные, сложные склоны, скальные склоны до 30^0 , крутые травянистые склоны 40^0 , $L_n=30$ м, $L_c=30$ м, страховка судейской верёвкой до 2-х точек опоры.

Переправа: через реку глубиной 0,6 м, $V \leq 0,6$ м/с; овраг по бревну $L_{пер}=6-10$ м. Норвага=3-5 м, бревно жёсткое, перила командные. Параллельные перила $L_{пер}=10-20$ м, перила судейские.

Коньён, траверс осыпного, травянистого, скального склона над рекой с переходом на другой берег: травянистый осыпной склон $20-25^0$. Страховка альпенштоком $L_{тр}=40-50$ м.

Болото: кочки, окружённые водой. Прохождение индивидуальное $L_б=10-15$ м.

Растительный покров, завал: густой подлесок. Возможен небольшой завал.

Ориентирование: движение с использованием карты в заданном направлении по легенде. Количество КП 4-5 $L_{ор}=2-4$ км.

Таблица этапов по классности прилагается (Приложение № 1).

1.7. Техника и тактика спортивного туризма (пешеходный туризм) 1 класс.

Организация работы команды на дистанции 1 класса пешеходного туризма, контрольного туристического маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (первый-последний). Тактика сквозного прохождения дистанции и работа всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды, роль капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость и взаимопомощь.

Практические занятия: разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств (т.е. снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим правилам (техническая информация этапов) и планирование способов их прохождения.

Тренировка прохождения технических этапов 1 класса по различным техническим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростной, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным техническим условиям. Последовательность преодоления каждого участника отдельного этапа. Формирование навыка внесения корректировки в разработанные схемы при возникновении внештатной ситуации на дистанции.

Технические этапы пешеходного туризма на дистанции 1-го класса сложности.

Установка и снятие палатки.

Установка и снятие палатки на склонах в неудобных местах.

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

Подъём, траверс, спуск по осыпным склонам.

Подъём, траверс, спуск по скальным склонам.

Подъем, траверс, спуск по снежным склонам.

Подъем, траверс, спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком.

Подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом.

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам.

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по наведенным командой 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 15 м).

Переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием 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 с помощью маятника с самостраховкой (ширина водотока 3-5 м).

Переправа через водную преграду с помощью горизонтального маятника с самостраховкой (ширина водотока 3-5 м).

Переправа через водную преграду на плавсредствах.

Переправа через водную преграду вброд по судейским перилам.

Переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием командных перил.

Переправа через водную преграду вброд стенкой.

Переправа через овраг по бревну по судейским перилам (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м).

Переправа через овраг по бревну по перилам наведением и снятием перил командой (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м).

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 25-30 м, крутизна склона до 40-50°).

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

Преодоления болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил).

Преодоление завала, густого пролеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м).

Преодоление снежных участков (снежных покровов глубиной до 0,3 м и крутизной до 30°, раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизной склона до 30°).

Разжигание костра (пережигание нити).

1.8. Организация страховки и самостраховки.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя, промежуточные и т.д.). Потеря «страховки» (выпускающий, принимающий) и «страхуемый».

Переход от страховки к самостраховки и в обратной последовательности. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка, уход. Блокировка системы (варианты), усы самостраховки и требования к ним. Прусик для самостраховки на перила. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жёсткие),

перестёжка и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъёме, спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с берега.

Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. Понятие «точка» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, переправы по берегу, по перилам.

Практические занятия: формирование навыка по организации страховки и самостраховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и в обратной последовательности. Переправа первого участника по бревну маятником. Отработка навыков работы со страховкой и самостраховкой на этапах «подъём», «траверс», «спуск».

Маркировка верёвки для прохождения этапа «спуск» с наведением командных перил.

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 самостраховку, крепление самостраховочной верёвки. Отработка навыка переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

1.9. Техника и тактика спортивного туризма (пешеходный туризм) 2 класс.

Организация работы команды на дистанции 2 класса спринт (пешеходный туризм), контрольного туристского маршрута.

Тактика личного прохождения (преодоление различных этапов). Тактика работы на технических этапах в связке (первый-последний). Тактика сквозного прохождения дистанции и работа всей команды на всех этапах.

Взаимодействие команды, роль капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость и взаимопомощь.

Практические занятия: разработка тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (т.е. снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим правилам (техническая информация этапов) и планирование способов их прохождения.

Тренировка похода на технические этапы 2 класса по различным техническим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростной, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным техническим условиям. Последовательность преодоления каждого участка отдельного этапа. Формирование навыка внесения корректировки в разработанные схемы при возникновении внештатной ситуации на дистанции.

Техника и тактика пешеходного туризма на дистанциях 1 – 2 класса сложности.

Перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 45⁰, организация 2-3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м).

Переправа через овраг по бревну по наведенным 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 по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) длина между опорами 10-20 м.

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

Переправа через овраг, речей маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 10 м).

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

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

Переправа через водные преграды в брод по перилам, наведенным командой, страховка первого и (последнего) участника, остальным с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м, расстояние между опорами 15-20 м).

Переправа в брод стенкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м).

Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45°).

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

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

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

Преодоление густого пролеска, завала деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 40-50 м).

Преодоление снежных и ледовых участков (раскисший снег глубина до 0,5 м, или шероховатая поверхность, крутизна до 20°).

Прохождение простого скального участка: подъем – траверс – спуск (перепад высот до 10 м, крутизна 35°, категория сложности в УИАА П-П*, протяженность 15-25 м, оптимальное время прохождения 25 минут).

Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

1.10. Подготовка степенного похода.

. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Акклиматизация и её значение в спортивном туризме.

Практические занятия: технические и тактические приёмы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в походе на маршруте. Преодоление опасных участков на маршруте. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, завалам.

Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруте многодневного некатегорийного похода.

Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочек, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении).

II Топография и ориентирование.

2.1. Работа с картой. Азимут. Магнитное склонение.

Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом, определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практические занятия: упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка). Нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Работа с компасом в походе – формирование навыка работы с компасом.

2.2. Виды ориентирования на местности.

Виды туристского ориентирования и их различие. Способы скоростной отметки на КП на различных дистанциях. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы, команды.

Практические занятия: ориентирование по легенде: чтение легенды и движение по ней. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний, азимутов. Движение по легенде индивидуально и группой. Маркированный маршрут: туристское ориентирование на маркированной трассе. Индивидуальное прохождение.

Ориентирование в заданном направлении: последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование на местности по азимуту: направляющий участник; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение.

2.3. Техника ориентирования на местности.

Виды ориентирования на местности: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Чтение карты. Ориентирование в пойме реки, в лесу, в поле, в горах. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца.

Практические занятия: упражнения по отбору основных ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных, параллельных ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута некатегорийного похода по спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составление графика.. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

2.4. Ориентирование в походе.

Ориентирование с помощью карты в походе. Ориентирование в лесу, на пересечённой местности, в горах, речных долинах и поймах. Выбор оптимального пути движения по карте и местности, планирование обхода технически сложных, опасных участков пути.

Распределение должностей: хронометриста, штурмана группы.

Практические занятия: развитие навыка беглого чтения карты. Работа с топографической картой: поиск объектов, высот, квадратов и т.д. Прокладывание маршрутов на топографических картах. Развитие навыков ориентирования в лесу летом и в межсезонье. Движение на различных участках местности, ландшафтах.

2.5. Действия в случае потере ориентировки. Границы полигона.

понятия: «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности (потеря карты, компаса, выходы за границы полигона, за карту). Соблюдение безопасности при ориентировке на местности. Понятие «границы полигона». Линейные границы

полигона. Определение границ полигона на карте во время движения. Действия спортсмена при выходе из карты на границу полигона.

Практические занятия: формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки.

Поиск границ полигона по легенде на карте. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт). Отработка навыков анализа маршрута движения, а так же планирование пути возвращения в карту при выходе за её границы (границы полигона).

2.6. Топографическая съёмка местности.

Способы составления карты местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съёмка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристическом походе.

Практические занятия: глазомерная съёмка маршрутной ленты. Снаряжение для работы топографа на маршруте (поле, лес, горы).

III Краеведение

3.1. Краеведческие наблюдения в походе.

Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведения наблюдений в походе и на экскурсии. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафты природные, гидрологические, историко-археологические, экологические. Журналы наблюдением за состоянием атмосферы, водоёмов, водотоков и т.д. Составление отчётов о выполнении краеведческих наблюдений.

3.2. Охрана окружающей среды туристами.

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия: «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологическая катастрофа». Туризм и охрана окружающей среды. Экологическая работа туристов в походе.

3.3. Родной край, его природные особенности, сбор краеведческого материала.

Типичный ландшафт родного края. Климат, гидрология: реки, озёра, родники. Транспортные магистрали. Народы, населяющие Краснодарский край.

Интересные районы и туристские маршруты Краснодарского края для проведения туристских некатегорийных, спортивных походов.

Места отдыха жителей населённых пунктов, турбазы, дома отдыха.

Сбор сведений о литературе по краеведению, географии, истории края (названия географических мест, мест отдыха, населённых пунктов).

IV Основы гигиены и первой доврачебной помощи.

4.1. Личная гигиена туриста.

Санитарно-гигиенические нормы и требования к занятиям спортивным туризмом. Режим дня при занятиях спортом и туризмом. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, приём душа после занятий физическими упражнениями. Режим питания. Водно-солевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практические занятия: комплекс УГГ. Подбор одежды, обуви для тренировок и спортивных походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировочных занятий.

Ведение дневника контроля за состоянием здоровья.

Соблюдать правила пользования снаряжением (палатки, рюкзаки), выполнять гигиенические требования к одежде, обуви, снаряжению.

4.2. Профилактика заболеваний и травматизма в походах, на занятиях, соревнованиях.

Процедуры закаливания, сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышению работоспособности.

Значение обтирания, умывания, парной, бани, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания воды.

Свойства витаминов. Предупреждение мозолей, потёртостей и других травм.

Практические занятия: формирование умений и навыков по предупреждению травматизма (закаливание, экипировка, дисциплина).

Способы оказания первой доврачебной помощи при мозолях, потёртостях, ушибах, растяжениях, порезах, переломах, при тепловом и солнечном ударе.

4.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Признаки заболеваний и травм.

Первая доврачебная помощь при заболеваниях; пищевых отравлениях, ожогах, порезах, ушибах, вывихах, утомлении, укусе змей и насекомых, переохлаждении, простуде.

Переломы: открытый и закрытый. Признаки и средства мобилизации.

Кровотечения: венозные, артериальные, капелярные. Наложение жгутов, повязок.

Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему: определение травмы, диагностирование, практическое оказание помощи.

4.4. Транспортировка пострадавшего.

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

Практические занятия: изготовление транспортных средств из подручного материала и группового снаряжения. Изготовление носилок из штормовок и верёвок, из вспомогательной верёвки и жердей (без учёта времени на время). Транспортировка пострадавшего по пересечённой местности. Техника и тактика транспортировки.

4.5. Основные приёмы самомассажа.

Самомассаж: гигиенический лечебный спортивный, подготовительный и восстановительный. Знакомства с основными элементами методик самомассажа при насморке, судорогах мышц, голеностопа, икроножной мышцы.

Практические занятия: основные элементарные приёмы и методы, а так же последовательность выполнения самомассажа передней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхних конечностей, головы, лица

V. Обеспечение безопасности.

5.1. Правила безопасности в спортивном походе и на тренировочных занятиях.

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травматизм, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнём, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовка к походу и соревнованиям.

Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места привала, бивуака, заготовке дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практические занятия: основные тренинг по межличностному общению. Формирование навыка общения с коллективом. Соблюдение правил разведения костров, пользования примусами, газовыми горелками (кемпинг-газ). Соблюдение правил при установке лагеря, при работе с пилой, топором, при заготовке и разведки дров для костра.

5.2. Действия в аварийной ситуации.

Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП, техническому этапу, выход на финиш при травмировании участника. Требования правил соревнований в нештатной ситуации при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствия и др.

Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившегося на соревнованиях, оставших на маршруте.

Практические занятия: формирование алгоритма «аварийной ситуации» различной направленности: природная, техническая, человеческий фактор. Обеспечение безопасности при проведении спасательной операций, эвакуация и правила её осуществления. Отработка практических навыков спасения.

Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка, наводнения, схода селя, лавины и т.д.

5.3. Правила поведения в общественных местах и на транспорте.

Правила поведения в общественных местах (культурно-массовые мероприятия, музеев, соревнований, спортивных сооружений и т.д.). Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов (транспортные магистрали авто- и железнодорожные). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

VI. Спортивные походы.

6.1. Подготовка к спортивному походу.

Практические занятия: единая всероссийская спортивная квалификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познание окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходные, горные, водные, лыжные, спелео и т.д.). Некатегорийные, категорийные, спортивные походы.

Этапы подготовки спортивного похода: выбор района, разработка маршрута, подготовка снаряжения, комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного и группового снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по технике безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона и задач путешествия.

6.2. Привалы и ночлеги, правила их организации.

Практические занятия: требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяжённость дневных переходов, организация отдыхов на привалах. Привалы «подночный», «минутный» (для восстановления дыхания и нормализации работы сердца), «обеденный» и пр.

Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночёвка. Ночлег группы на «приюте», «турбазе». Организация укрытия для группы во время дождя на маршруте. Учебно-тренировочные походы по отработке навыков организации движения группы на маршруте с привалами. Организация ночлегов в межсезонье. Строительство и оборудование лагеря и укрытия.

6.3. Режим походного дня.

Практические занятия: режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном и видом туризма.

Организация дежурства в походе.

Нормативы времени для подъёма туристской группы, приготовления завтрака, уборки бивуака, выхода на маршрут. Нормативы времени для сворачивания и разбивки лагеря и упаковки рюкзаков. Нештатная ситуация (дождь, туман), экстремальные условия для установки аварийного бивуака.

Эвакуация группы по тревоге, упаковка рюкзаков, сворачивания группы и выхода группы.

6.4. Бивуаки и организация работ.

Практические занятия: понятие «бивуак». Планирование места организации бивуака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивуака и организация бивуачных работ на берегу реки, в горах в лесу, в снежной полосе.

Устройство кострового и кухонного хозяйства. Выбор места, расчистка площадок под палатки, организация отдыха и досуга группы, приём пищи, заготовка дров, хранение топлива, сушка снаряжения, утилизация отходов жизнедеятельности. Определение мест забора воды, мытья посуды, купания. Устройство укрытий от непогоды из подручных средств.

6.5. Снаряжение для похода: групповое и личное.

Практические занятия: перечень личного и группового снаряжения, требования к нему. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учётом должностного самоуправления, весовых, объёмных параметров, а также от физической подготовленности участников. Подгонка личного снаряжения. Проверка и ремонт группового снаряжения. Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков, уход за одеждой, обувью, палатками, верёвками и т.д.

6.6. Питание в спортивном походе.

Практические занятия: организация горячего питания и перекусов. Меню, его состав, калорийность. Список продуктов. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы, их транспортировка.

Приготовление пищи на костре. Организация перекусов.

Работа дежурных, передача дежурств.

6.7. Общественно полезная работа в походе.

Практические занятия: понятие «общественно-полезная работа». Виды и значение общественно полезных работ. Утилизация бытовых отходов, мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Оформление отчёта о туристском походе, картографические материалы, фото и видео съёмка, краеведческие наблюдения, метео, гидро описания. Изготовление наглядных пособий для тренировочных занятий.

VII. Общая и специальная физическая подготовка.

7.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанции соревнований туристского многоборья, маршрутов спортивных туристских походов.

Ежедневные индивидуальные занятия.

7.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращение махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования осанки: наклоны из различных исходных положений, повороты, вращения туловища, поднимание и опускание ног в положении лёжа, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной, на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. С гантелями, штангой, с мешками с песком, с бутылками с водой – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимания на носки, приседания.

Элементы акробатики:

Кувырки (вперёд, назад, в сторону) в группировке, полушпагат, полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в сторону, вперёд), лазание и перелазание (канат, шест, препятствие).

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лёгкая атлетика:

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Различные виды метания (мяч, граната).

Гимнастические упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамья, перекладина брусья, опорный прыжок с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

7.3. Специальная физическая подготовка.

Специфические особенности спортсмена-туриста. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом. Туризм как средство укрепления здоровья, воспитание силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересечённой местности и в горном районе.

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой на дистанции 3-5 км. Бег в гору. Марш-бросок и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого, низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с изменением направления, с внезапными остановками, с обеганием предметов. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками по кругу и др. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5 с ускоренными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной, двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег - прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и др.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, «ложные» падения и группировка. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврага, берегов ручья.

Элементы скалолазания: прохождение участка траверса по вертикальной стене с опорой на зацепки (тренажер); подъем вверх через промежуточные точки опоры (оттяжки, зацепки); переход для осуществления спуска «дюльфер».

Эстафеты: с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений; участки в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы на разной высоте от пола (гимнастическая стенка, стул, скамейка, пол). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседание на двух ногах и одной, у опоры и без. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, пояса отягощения, манжеты, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга), с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища, также сидя, стоя, лёжа.

Упражнения для развития различных мышечных групп (туловища, рук, ног), без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы).

Упражнения со штангой (40-60 % от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног от упора 90° и др.

Эстафеты с переноской тяжести (набивные мячи, партнёр, рюкзак с верёвками и т.д.).

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, перекрёстным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагата, шпагата. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловища, повороты с движением и без

движения руками и ногами. Упражнения с палкой. Отведение рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

7.4. Приём контрольных нормативов.

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.
2. Сдача теоретических и практических технических (тактических) заданий, умений и навыков по туристскому многоборью, пешеходному туризму на дистанции 1, 2 класса.

**Учебно-тематический план подготовки группы третьего года
обучения по программе спортивный туризм**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
I. Туристская подготовка				
1.1.	Туризм, история развития	2	2	4
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	4
1.3.	Технические этапы на дистанции 3 класса сложности	3	14	17
1.4.	Техника и тактика (пешеходный туризм) 3 класс сложности	4	32	36
1.5.	Организация страховки и самостраховки на этапах дистанции 3 класса	3	14	17
1.5.	Организация поисково-спасательных работ	3	32	35
1.7.	Работа поисковых бригад по наведению переправ и организации аварийных пунктов 1 страховки и сопровождения пострадавшего	3	14	17
Всего:		20	110	130
II. Топография и ориентирование				
2.1.	Техника и тактика ориентирования на местности	2	3	5
2.2.	Топографическая съемка местности	2	3	5
2.3.	Техника поиска объектов на местности	-	4	4
Всего:		5	10	15
III. Краеведение.				
3.1.	Краеведение в туристском походе.	2	-	2
3.2.	Топонимика района похода (краеведческие сведения района похода)	2	-	2
Всего:		4	-	4
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.				
4.1.	Личная гигиена и профилактика травм и заболеваний.	1	1	2

4.2.	Медицинская аптечка	1	1	2
4.3.	Оказание первой доврачебной помощи.	1	2	-у
4.4.	Транспортировка пострадавшего.	2	5	7
4.5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	-	1	1
Всего:		5	10	15
V. Обеспечение безопасности.				
5.1.	Безопасность в спортивном туризме.	2	2	4
5.2.	Безопасность на дистанции соревнований.	2	2	4
5.3.	Действия в аварийной ситуации	3	8	11
Всего:		7	12	
VI. Общая и специальная физическая подготовка				
6.1	Общая физическая подготовка	-	39	39
6.2	Специальная физическая подготовка	-	21	21
6.3	Приём контрольных нормативов.	4	4	8
Всего:		4	64	68
VII. Тактика и техника прохождения технических этапов.				
7.1	Тактика и техника спортивного туризма на дистанции 3-го класса	-	6	6
7.2	Организация и техника страховки.	-	6	6
7.3	Этапы дистанции по поисково-спасательным работам (ПОР).	-	9	9
7.4	Судейская практика в соревнованиях.	-	4	4
Всего:		-	25	25
VIII. Зачётные соревнования и походы.				
8.1	Зачетные соревнования по спортивному туризму многоборью.	Вне сетки часов		
8.2	Зачетные походы.	Вне сетки часов		
	Итого часов	45	231	276

Содержание программы

I Туристская подготовка.

1.1. Туризм, история развития.

Туризм, как вид спорта, физической культуры. История развития соревнований. Федерация спортивного туризма, туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований по спортивному туризму. Методика и организация судейства соревнований. Формы проведения соревнований по спортивному туризму и спортивным походам.

Практические занятия: просмотр и обсуждение этапов с разных видов соревнований. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанции в течение 1-го и 2-го циклов занятий. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого участника, определение индивидуальных образовательных маршрутов, циклов подготовки к соревнованиям. Постановка ближних и дальних перспектив на годовой цикл, определение целей и задач спортивно-туристской подготовки.

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму.

Правила спортивных соревнований по спортивному туризму, (пешеходный туризм). Организация и проведение соревнований среди учащихся (средняя, старшая, и юношеская возрастные группы). Программы соревнований по спортивному туризму среди учащихся РФ. Туристских слётов в Краснодарском крае, в России. Положение, условия, тактико-тактические параметры проводимых соревнований, разрядные требования по спортивному туризму, единая всероссийская спортивная классификация. Классификационная книжка спортсмена.

Практические занятия: разбор и анализ различных спортивных и нештатных ситуаций на дистанции соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерность требований участника соревнований (в игровой, тренинговой форме).

1.3. Технические этапы на дистанции 3 класса сложности (пешеходный туризм).

Команда, связка (цели, задачи, требования к команде, связке и спортсменам, капитану команды). Виды спортивных соревнований по спортивному туризму: по технике - полоса препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), контрольно-туристский маршрут (личные, командные), эстафетные дистанции.

Техническая дистанция: количество этапов 6-8; длина дистанции 1000 м; перепад высот 150 м.

Классическая: количество этапов 7-10; длина дистанции 10-15 км; перепад высот 300 м.

Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практические занятия: узлы, применение их в практике туризма (название, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) верёвок. 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. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация работы команды на технической дистанции 3-го класса по пешеходному туризму.

- переправа через овраг по бревну по наведённым командой перилам (глубина оврага 5-7 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами до 25 м).
- переправа через овраг по параллельным перилам (натяжение перил командное, длина перил 15-25 м).
- переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 5-7 м, расстояние между опорами до 25 м).
- переправа через реку по бревну по наведённым командой перилам (длина бревна до 12 м, расстояние между опорами до 20 м).
- переправа через реку по параллельным перилам (перила судейские) организация командной страховки, сопровождение участников, транспортировка
- контрольного груза (расстояние между опорами 10-20 м).

- переправа через реку по навесной переправе (перила командные), командная страховка каждого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз отдельно от участников (глубина реки 0,8 м, скорость течения до 1,5 м/с, ширина водотока 12 м, расстояние между опорами до 25 м).
- переправа через ручей, овраг маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 6 м).
- переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 0,8 м/с, ширина водотока 10-12 м, расстояние между опорами 20-25 м).
- переправы через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, страховка первого и последнего участника, остальные с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, ширина водотока 15 м, расстояние между опорами 20-25 м).
- переправа вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, ширина водотока 15 м).
- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведённым командой (длина этапа 40-50 м, крутизна склона 30-45°).

- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна склона 30-40°).
- преодоление густого подлеска, завала деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 20 м).
- преодоление снежных или ледовых участков (раскисший снег глубиной 0,5 м или

шероховатая поверхность, крутизна до 20°).

прохождение простого скального участка: подъём - траверс - спуск (перепад высот до 10 м., крутизна 35°, категория сложности в УИАА П-П, протяжённость 15-25 м, оптимальное время прохождения 25 мин).

- организация аварийных бивуаков в различных походных условиях, разжигание костра (кипячение воды).

1.4. Техника и тактика спортивного туризма (пешеходный туризм) 3-й класс сложности.

Знакомство с дистанцией 3-го класса: характеристика, характер препятствий, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанций 3-го класса: классическая, личная, связка, командная. Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающие участники, капитан команды. Организация работы команд, связки на дистанции 3-го класса по пешеходному туризму:

- установка и снятие туристского лагеря;
- разжигание костра, кипячение воды, сушка снаряжения;
- изготовление укрытий, ветрозащитных стенок;
- прокладывание маршрутов по слабопересечённой местности в разных походных условиях (туман, дождь, снег);
- преодоление опасных участков пути: организация движения, соблюдение правил безопасности прохождения (завалов, скал, рек, снежных участков, ледников), подача команд в группе, когда начало и конец этапов не просматривается;
 - подъём, спуск - сквозное прохождение этапов;
 - организация командной страховки на этапах при сквозном прохождении;
 - организация этапов дистанции 3-го класса с легко пострадавшим, сопровождение, эвакуация, реанимационные меры;
- сооружение носилок из подручного материала, верёвок, личных вещей.

1.5. Организация страховки и само страховки на дистанции 3-го класса.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Дистанция техники горного туризма. Короткая техническая дистанция - подъём, траверс, спуск (длина участков до 20 м, крутизна до 40°, отдельные участки с неудобными зацепками: стенки до 3 м и 4 участка), командное взаимодействие, несколько связок при переходе от организации страховки по приёму и выпуску, постановка па страховку, само страховку. Приёмы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места (промежуточные, точки, станции) для организации страховки (приёма, выпуска). Страховка и само страховка на месте и в движении. Индивидуальная страховочная система - требования безопасности, регулировка и уход, блокировка системы, усы само страховки и требования к ним, петля для само страховки схватывающим узлом. Верёвки: основная и вспомогательная, требования к ним и работа с верёвкой. Полиспаст: устройство, назначение и применение, организация полиспаста на технических этапах.

Рюкзаки: общие требования, укладка рюкзака для прохождения дистанции, в том числе и скальных участков, требования к транспортировке груза. Специальное туристское

снаряжение: фиксирующие спусковые устройства, 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 переправе первого участника на различных технических этапах.

Практические занятия: организация страховки (выпуск и приём), сопровождение на технических этапах при работе в связке или командой. Прохождение скального участка: подъём, траверс, спуск.

Организация страховки и самостраховки на этапах:

- навесная переправа;
- прохождение бревна и наведение перил командой, осуществление страховки участников и сопровождения;
- организация судейских и командных накопительных перил, при работе в опасной зоне;
- страховка и сам о страховка, сопровождение участника на водных этапах дистанции 3-го класса;
- страховка и самостраховка при работе на этапе «наведение бревна (перил, навесной переправы и т.п.)»;
- страховка и самостраховка пострадавшего.

1.6. Организация поисково-спасательных работ (ПСР).

Соревнования по ПСР: основные цели, задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дистанция ПСР в пешеходном туризме. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях ПСР при работе с пострадавшим. Организация поиска пострадавшего на дистанции ПСР, правила поведения пострадавшего. Тактико-технические приёмы организации командной работы на этапах дистанции ПСР.

Практические занятия: радиостанции и работа по обеспечению двусторонней радиосвязи. Условные знаки при составлении легенды при передаче информации. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР.

Условные знаки аварийной сигнализации.

Выполнение отдельных технических приёмов ПСР при работе с пострадавшим на дистанции 3-го класса пешеходного туризма: организация страховки пострадавшего и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего.

Работа команды с пострадавшим на отдельных технических этапах дистанции ПСР:

- переправа пострадавшего через водную преграду по навесной переправе;
- переправа пострадавшего через водную преграду по бревну;
- подъём пострадавшего по склону (на сопровождающем);
- спуск пострадавшего по склону (на сопровождающем);

- траверс склона с пострадавшим (на сопровождающем);
- транспортировка пострадавшего на носилках, бухтах верёвки, спецполотне, жердях и т.д. по пересечённой местности.

1.7. Организация поисковых бригад, по наведению переправ и организации аварийных пунктов страховки и сопровождение пострадавшего.

Положение и условия проведения соревнований по ПСР. Разбивка этапов-заданий для участников ПСР. Необходимое оборудование и снаряжение для прохождения этапов ПСР. Технические приспособления ПСР. Ночное ориентирование, азимутный ход, топографические, рельефные ориентиры. Бригада поиска, бригада эвакуации, бригада реанимации. Принципы комплектования бригад, должности ПСР.

Практические занятия: проведение тренировочных занятий в тёмное время суток: переходы, установка и снятие бивуака, прохождение несложных технических препятствий. Отработка системы связи между участниками. Снаряжение команды ПСР: вес, цвет, скорость высыхания мокрого снаряжения, возможность использовать отдельные предметы для решения различных проблем, упаковка рюкзака, свет для работы ночью, запасной комплект одежды, защита от осадков, инвентарь для приготовления пищи.

Проблемы питания: вес, скорость варки, упаковка, распределение по участникам, термос, сухой паёк.

Распределение обязанностей между участниками: питание команды, упаковка (всего, что нужно упаковать), повар, бивуачное снаряжение, специальное снаряжение, разведение огня, отсчёт времени (говорящий и думающий будильник), информатор о действии на этапах, информатор о штрафах на этапах, помощник руководителя команды, измеряющий расстояние, определение азимутов, идущий первым на технических этапах, идущий последним на технических этапах, секретарь, медпомощь, техническая аптечка, радиосвязь.

Требования к обеспечению безопасности при выполнении этапов ПСР. Организация и снятие перил, обеспечение страховки и самостраховки на сложном рельефе. Техника и тактика организации страховки пострадавшего на воде, скалах, трудно проходимой местности в ночное время.

II Топография и ориентирование.

2.1. Техника и тактика ориентирования на местности.

Понятие «тактика ориентирования», «технические приёмы». Поведение членов команды при ориентировании на местности, необходимая жёсткая дисциплина, сдержанность, рассудительность, отсутствие паники. Действия отдельных членов команды, участника команды в случае потери ориентировки.

Соревнования по ночному ориентированию, специфика, характеристика приёмов, движение по азимуту, движение по обозначенному маршруту. Варианты размещения КП на местности: возле точного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т.д. Выбор пути при ориентировании: самый короткий,

обеспечивающий быстроту перемещения, не требующий чрезмерного обращения к карте, не требующий излишних затрат сил, безопасный, оптимальный.

Практические занятия: тренировка и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участков местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описание), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения по выбору пути движения по карте. Упражнения по определению точки своего месторасположения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию на местности при различных метеоусловиях. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного её запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

2.2. Топографическая съёмка местности.

Виды съёмки местности и их необходимость в туризме. Условия и правила съёмки местности. Площадная съёмка местности. Газомерная съёмка. Маршрутная съёмка. Приёмы для съёмки местности: измерение расстояния на местности и карте при помощи азимутных засечек, с помощью курвиметра, нитки, измерение среднего шага, газомерный способ измерения расстояния до недоступного предмета. Определение ширины реки, оврага, скорость течения, глубины, определение высот холмов (ямы, оврага, балки, склона).

Практические занятия: измерение длины шага. Камеральная обработка полевых работ, построение плана (чертежа) маршрутной съёмки местности. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недостижимого предмета, определение ширины реки, оврага и т.д.

2.3. Техника поиска объектов на местности.

Практические занятия: упражнения по учению и составлению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими (спортивными) картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте. Практическое выполнение легенд, абрисов, кроки для поиска местонахождения человека. Движение по проложенному маршруту на местности, внесение корректив в маршрут по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов соревнований, походов выходного дня, некатегорийных походов. Отработка навыков контроля ориентиров маршрутов при движении на местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности при различных метеоусловиях.

III Краеведение.

3.1. Краеведение в туристском походе.

Понятия «краеведение», «описание объектов», «наблюдение»,- «эксперимент», «исследование». Теоретическая подготовка для краеведческих исследований. Изучение

литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период. Изучение природно-территориального компонента в походе. Необходимость обязательного планирования времени в распорядке дня на краеведческие Наблюдения и исследования в туристском путешествии и спортивном походе. Выполнение туристской группой заданий, дневник краеведческих наблюдений, отчёт туристской группы как форма краеведческих наблюдений или исследований. Технология проведения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, сбор образцов для коллекции, видео и фотосъёмка, зарисовка в походах, составление схем участков маршрутов, представляющих краеведческую ценность, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Описание объектов маршрута (природные памятники).

3.2. Топонимика района похода.

Понятие «топонимика». Происхождение названий населённых пунктов, малых рек, ручьёв своего края; выявление населённых пунктов и рек поменявших свои названия. Сбор сведений о происхождении названий своего края во время походов, экскурсии у местных жителей, музейных и научных работников.

IV Основы гигиены и первой доврачебной помощи.

4.1. Личная гигиена и профилактика травм и заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Влияние горного разреженного воздуха на организм человека. Режим питания и водно-солевой режим в дни усиленных тренировок, во время походов (переходов) и соревнований. Утомление и переутомление при занятиях спортом и туризмом - причина травм. Предвестники заболеваний и угрожающих состояний: вялость, сонливость, снижение аппетита, боли в различных частях тела (мышцах), повышение температуры, горечь во рту, боли в животе, головокружение, тошнота, рвота, жажда, отёчность и т.д. Профилактические прививки. Витамины и поливитамины. Профилактика потёртостей и мозолей.

Практические занятия: закрепление навыков и умений правильного подбора одежды и обуви для тренировок и походов. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков самоконтроля за самочувствием спортсменов и выполнение приёмов и средств закаливания своего организма. Соблюдение питьевого режима на тренировочных занятиях и в походах. Игра-тренинг «Предвестники заболеваний». Профилактика травм. Определение естественного утомления при выполнении физических упражнений.

4.2. Медицинская аптечка.

Комплектование походной аптечки. Использование и применение медикаментов в спортивном походе, на дистанции туристских соревнований. Требования к упаковке аптечки и медикаментов (жёсткость, герметизация, амортизация ударов, облегчение веса, компактность, список с рекомендациями, изоляция стекла, яркая маркировка медикаментов и пр.). Медикаменты для оказания экстренной помощи: сердечные средства, нашатырный спирт, обезболивающие препараты, средства от укачивания,

антисептики и дезинфицирующие средства, перевязочные материалы и кровоостанавливающие средства, средства при ожогах, переохлаждении и обморожениях, укуса насекомых и змей, средства при поражении глаз и ушей, противоаллергические средства, спазмолитики и успокаивающие средства. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия: комплектование походной медицинской аптечки. Игры-тренинги по отработке пользования «медицинской аптечкой», определение и диагностирование, и применение лекарственных средств.

4.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, переохлаждение, тепловой и солнечный удар, солнечные и термические ожоги. Оказание первой доврачебной помощи при ангине, обмороке, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях, укусах насекомых, змей, клещей. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран. Первая помощь при утоплении. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей: обработка и обеззараживание ран; наложение жгутов и повязок.

4.4. 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 штормовок и шестов, волокуши, связанных носилок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего через естественные препятствия.

Практические занятия: овладение различными приёмами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуши из подручных средств в реальных походных условиях. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на дистанции соревнований 3-го класса сложности.

4.5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практические занятия: прохождение врачебного контроля два раза в год и перед выездами на соревнования. Ведение дневника самоконтроля. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало года и конец. Овладение техникой самомассажа.

V. Обеспечение безопасности.

5.1. Безопасность в спортивном туризме.

Знакомство с основными положениями. Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися РФ. Понятия «опасность» и «безопасность». Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах. Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Обеспечение безопасности туристской группы при организации ночлегов в лесу, в речной долине, вблизи населённых пунктов. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнение, ураган, шторм и пр.). Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности.

Практические занятия: формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных по лагерю, выполнения требований руководителя (командира туристской группы, капитана команды) для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топорами, ножами, газовыми горелками и т.д.

5.2. Безопасность на дистанции соревнований.

Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму, ориентированию на местности, ПСР. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании специализированного снаряжения для работы на технических этапах дистанций соревнований. Соблюдение контрольного времени; постоянный контроль, самоконтроль, взаимоконтроль за самочувствием - степенью (признаками) утомления; взаимопомощь в команде при транспортировке груза, сопровождение участника и пр. Роль капитана, лидирующего, замыкающего, страхующего в команде, для обеспечения безопасности прохождения технических этапов. Средства индивидуальной защиты (форма, каски, рукавицы, страховочные системы, страховочное снаряжение, верёвки и пр.) на соревнованиях и их применение.

Практические занятия: формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроль за обеспечением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанции. Отработка этапов с решением тактических задач природного и техногенного характера.

5.3. Действия в аварийной ситуации.

Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество и т.д.). Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, общая физическая и спецподготовка, закаливание

организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ).

Практические занятия: игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.

VI. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Общая физическая подготовка-

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: в различных исходных положениях для формирования правильной осанки, наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на одной и на обеих ногах, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой -прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангами, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимания на носки, приседания. Элементы акробатики: кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, на полу шпагате; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных положений. Бег на средние дистанции - 400, 500, 800 м. Эстафетный бег. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в Длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки. Метание гранаты и толкание ядра.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамья, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры: гандбол, баскетбол, футбол, волейбол.

6.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, от 5 до 8 км. Бег «в гору». Марш-бросок и туристские походы (однодневные, многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, кочкам; бег на мелкой воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30,60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе, с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и обеих ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа. Упора присев. Бег - прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения, группировки. Гимнастические упражнения на различных снарядах требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамье. Переправа по бревну через ручей, овраг; переправа по качающемуся

бревну. Подъём по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол - со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре о предметы на различной высоте (гимнастическую стенку, стул, скамейку) и от пола. Из упора лёжа отталкивания от пола с хлопком. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития различных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой: повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивания на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжестей (набивные мячи, камни, партнёров по команде и др.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками. Отведение рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивания руками и ногами, расслабление мышц при взмахе вперёд, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперёд в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивания руками и ногами на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6.3. Приём контрольных нормативов. Согласно нормативам ОФП и возрастным критериям занимающихся.

VII. Техника и тактика прохождения технических этапов.

7.1. Техника и тактика туристского многоборья на этапах 3-го класса.

Локальные естественные препятствия на соревнованиях по технике и тактике туристского многоборья. Понятие «техника прохождения этапа», «тактика работы команды на техническом этапе».

Выбор места для организации переправ через овраги, ручьи, горные реки, каньоны. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Организация переправ: по брёвнам, камням, по верёвкам в походных условиях.

Классификация переправ. Движение по различным типам местности: снежникам, ледникам, скалам. Способы движения: «в лоб», траверсирование, спуски, подъёмы, глиссирование. Страховка альпенштоком, верёвочными перилами для страховки.

Практические занятия: отработка техники прохождения переправ. Технические приёмы работы команды (группы). Оработка навыков взаимодействия, работы по номерам на дистанции с командным прохождением и сквозным.

7.2. Организация и техника страховки.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приёмы и способы страховки. Подготовка и оборудование места для организации страховки. Страховка на месте и в движении. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.

Практические занятия: отработка элементов страховки с учётом рельефа, погодных условий, техники безопасности.

Отработка взаимодействия и взаимозаменяемости на этапах во время страховки из различных ситуаций и положений.

7.3. Этапы дистанции по поисково-спасательным работам.

Практические занятия: соревнования по ПСР: цели, задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дистанция ПСР в пешеходном и горном туризме. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях ПСР при работе с пострадавшим. Организация поиска пострадавшего. Оработка работы команды с пострадавшим на отдельных технических этапах. Оработка работы на этапах подъём-траверс-спуск (этап скалы) с легко пострадавшим, на сопровождающем. Организация и сопровождение носилок на переправах: спуск, подъём, навесная самонаведением и снятием. Спасение при зависании. Организация этапов с поиском пострадавшего (азимутный ход, легенда, абрис). Оказание практической доврачебной помощи, выполнять правила транспортировки на различных этапах. Специализированные средства спасения.

7.4. Судейская практика на соревнованиях. Практические занятия: участие в оборудовании этапа и работе судейской бригады городских соревнований в должности судьи этапа, контролёра КП, секретаря этапа. Знать обязанности судьи этапа. Принципы судейства, технологии подсчёта штрафного и общего времени, положения и правила спортивного туризма.

VIII. Зачётные соревнования и походы.

8.1. Зачётные соревнования по спортивному туризму - вне сетки часов.

8.2. Зачётные походы (категорийные, степенные) - вне сетки часов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.

Астапенко П.Д. Вопросы о погоде – Л., Гидрометиздат, 1982.

Буланова Н.А. Как пойти в поход – Дубна: ЦДЮТиЭВ,2000.

Головочев М.В., Мухамодинов Н.Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.

Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1994.

Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Под общ. Ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос,1994.

Ильчев А.А. Популярная энциклопедия выживания. 3-е мзд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО - Пресс», 2000.

Краткий географический словарь для школьников / Под ред. Г.И.Немкова. – М.: Недра, 1989.

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Медицинский справочник: Спасение 03, или первая помощь при несчастных случаях. СПб.: Герион,1995.

Самоленко А.А. Благоустройство и оборудование туристских маршрутов. Краснодар 2003.

Самойленко А.А. Тверды Д.А. Туристскими тропами Кубани. Краснодар 2004.

Скрягин Л.Н. Морские узлы. – М. : Транспорт, 1998.

Фисенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском походе. – М Профиздат, 2006.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Алексеев А.А., Питание в туристском походе – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.

Алешин В.М., Серебряков А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985г.

Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994г.

Бардин К.В. Азбука туризма. – М., ФиС, 1990г.

Верманов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983г.

Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990г.

Гонопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986г.

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1990г.

Кодыш Э.Н., Крнстантинов Ю.С., Кузнецов Ю.А., Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984г.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997г.

Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии., - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997г.

Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 1981г.

Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М., ФиС, 1981г.

Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – С., ЦРИБ «Турист», 1990г.

Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981г.

Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. *Сафонов В.А.* – М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986г.

Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987г.

Смирнов Д.В. Программа дополнительного образования детей, Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М., Советский спорт. 2003г

Правила соревнований по спортивному туризму 2009г.

Основные нормативы	Ед. изм.	13 лет (УТ-1)			14 лет (УТ-2)			15 лет (УТ-3)			16 лет (УТ-4)			17 лет (УТ-5)		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ЮНОШИ																
1. Бег 30 м	сек.	4,8	5,2- 5,6	5,9	4,7	5,1- 5,5	5,8	4,5	4,9- 5,3	5,5	4,4	4,9- 5,1	5,2	4,3	4,5- 4,9	5,0
2. Непрерывный бег на выносливость		1,500 м			2,000 м			2,000 м			3,000 м			3,000 м		
		7,00	7,30	8,00	10,0	10,4 0	11,40	8,20	9,20	9,25	12,3 0	13,5 0	14,5 0	12,0 0	13,3 0	14,5 5
3. Челночный бег (3 x 10 м)	сек.	8,3	8,6- 9,0	9,3	8,0	8,3- 8,7	9,0	7,7	8,0- 8,4	8,6	7,3	7,6- 8,0	8,2	7,2	7,5- 7,9	8,0
4. Прыжки в длину с места	см.	195	190 - 170	150	200	195- 180	165	205	200- 190	180	210	205- 195	185	220	210- 200	190
5. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол.	20	18	17	22	21	20	24	22	21	25	23	22	28	25	23
6. Поднимание туловища из положения лежа (1мин)	метр	45	40	30	45	40	30	50	45	30	50	45	35	50	45	30
ДЕВУШКИ																
1. Бег 30 м	сек.	5,0	5,5-	6,3	4,9	5,4-	5,8	4,5	4,9-	5,5	4,4	4,9-	5,2	4,3	4,5-	5,0

			6,2			5,9			5,3			5,1			4,9	
2. Непрерывный бег на выносливость		1,500 м			2,000 м			2,000 м			2,000 м			2,000 м		
		7,30	8,00	8,3 0	11,4 0	12,4 0	13,50	10,0 0	11,2 0	12,0 5	10,0 0	11,4 0	12,4 0	10,0 0	11,3 0	12,0 0
3. Челночный бег (3 x 10 м)	сек.	8,7	9,0- 9,5	10,0	8,6	9,0- 9,4	9,9	8,5	8,8- 9,3	9,7	8,4	8,7- 9,3	9,7	8,3	8,6- 9,2	9,0
4. Прыжки в длину с места	см	185	170- 160	145	190	175- 165	150	200	180- 175	160	205	190- 179	165	210	195- 200	170
5. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол- во	12	11	10	13	12	11	17	13	12	15	14	13	16	15	14
6. Поднимание туловища из упора лежа (за 1 мин)	кол- во	35	30	25	35	30	25	25	25	20	35	25	20	40	27	20