

**АМУРСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТЫНДЫ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЫНДЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

г. Тынды Амурской области

676282, г. Тынды, Амурская область, ул. КраснаяПресня, 8А
тел. 55-2-76, 55-2-77

Утверждена
Областным экспертным советом
по общему и профессиональному образованию
Протокол №1
от 25 марта 2013 года

**ПРОГРАММА
для системы дополнительного образования детей
объединения «Спортивный туризм»
для детей среднего и старшего возраста
4 года обучения**

Автор программы

педагог дополнительного образования
туристско-краеведческого отдела
Центра детского творчества
Косякова С.Н.

г. Тынды, 2013 год

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Распределение часовой нагрузки по годам обучения	13
Учебно-тематический план 1-й год обучения.....	14
Содержание программы 1-й год обучения	16
Учебно-тематический план 2-й год обучения.....	23
Содержание программы 2-й год обучения	26
Учебно-тематический план 3-й год обучения.....	32
Содержание программы 3-й год обучения	34
Учебно-тематический план 4-й год обучения.....	39
Содержание программы 4-й год обучения	41
Условия реализации программы.....	47
Список литературы для педагога.....	50
Список литературы для детей.....	51

Пояснительная записка

Специализированная физкультурно-спортивная программа «Спортивный туризм» составлена на основе нормативных документов, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей», а также с нормативными документами Министерства образования и науки РФ и Федерального агентства по физической культуре и спорту.

При разработке программы использованы: авторская программа «Юные туристы», автор И.В. Касаткин, программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование», Программа Министерства образования РФ «Юные туристы-спасатели», Программа Министерства просвещения «Юные туристы», авторская программа «Школа экологического выживания», автор Иванкин А. А.

Педагогическая целесообразность программы основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно - воспитательном процессе с участием педагога – ребенка – родителей – общеобразовательного учреждения, особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Предполагается вести образовательно-воспитательный и тренировочный процесс по **трём основным направлениям:**

- физическое воспитание средствами спортивного туризма;
- формирование разносторонне развитой личности в спортивно-туристской, туристско-краеведческой деятельности;
- способствование личностному профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремлённости, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности обучающихся.

Вид программы:

по уровню усвоения - профессионально-ориентированная
 по целям обучения – физкультурно-спортивная
 по полу – смешанная
 по форме организации – интегрированная
 по продолжительности реализации - четырёхгодичная
 по форме реализации - групповая
 по образовательным областям – спортивный туризм, спортивное ориентирование, краеведение
 по направлениям деятельности - спортивно-прикладная

Концепция программы заключается в том, что сегодня современное общество стремится к здоровому образу жизни. В частности, это вы-

ражается в том, что появилось желание активно проводить досуг, путешествуя по странам и регионам и совмещая проведение свободного времени с познанием и оздоровлением.

Спортивный туризм во всём своём многообразии является именно тем прикладным видом спорта, деятельность которого направлена на удовлетворение этих основных потребностей. Более того, он полезен для здоровья и необходим, так как во время путешествий активизируются и повышаются функциональные возможности организма, что способствует укреплению здоровья, а исследование родного края, знакомство с культурой, обычаями, укладом жизни, бытом местных жителей пополняет знания в области краеведения. Спортивный туризм включает в себя: соревнования в классе дистанций (полоса препятствий) и в классе маршрутов (многодневные спортивные походы).

Наряду с оздоровительной функцией, спортивный туризм имеет большое прикладное значение. Умения и навыки, приобретенные в ходе занятий спортивным туризмом, необходимы и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с потребностью детей активно и гармонично развиваться, путешествовать, знать историю и культуру родного края, бережно относиться к природе, уметь жить и выживать в трудных природных условиях, необходимость общения друг с другом, а так же накопленный опыт работы и необходимость передачи его детям.

В программу **включены новые авторские темы и разделы**, обусловленные собственным опытом работы и последними изменениями требований спортивной классификации:

Раздел: 1) Судейская практика. Подготовка спортивной команды (3 и 4 год обучения)

Темы: 1) Правила соревнований по спортивному туризму. Регламенты по спортивному туризму

2) Организация и судейство вида «Дистанция пешеходная – короткая - личная» и др.

3) Родной край, его природные особенности, история Тындинского района

4) Туристические возможности родного края, спортивные маршруты

5) Историческое место – «Мраморное ущелье»

6) Чарские пески – достопримечательность родного края

7) Растительность и животный мир Тындинского района

8) Настоящее, будущее и прошлое родного края, характеристика населения.

Данная программа тесно связана со следующими предметами базового образования: география, физическая культура, экология, биология, валеология, психология, анатомия, основы безопасности и жизнедеятельности.

В соответствии с этим, **целью** прохождения настоящего курса является создание условий для формирования здоровой, всесторонне образованной развитой и физически сильной личности посредством занятий спортивным туризмом.

Представленная цель может быть достигнута при реализации следующих **обучающих, воспитательных и развивающих задач:**

- 1) соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- 2) укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- 3) повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- 4) совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
- 5) профессиональная ориентация и подготовка судей по спортивному туризму;
- 6) совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и категорийных походах;
- 7) пропаганда спортивного туризма среди населения, как средства активного отдыха;
- 8) формирование навыков безопасного поведения;
- 9) развитие творческой, познавательной и созидательной активности.

Для успешной реализации программы необходимо учитывать следующие **принципы:**

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного, соревновательного и экспедиционно-походного процесса;
- насыщение спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности обучающихся элементами творчества, играми, соревнованиями, походами, экскурсиями, профильными оздоровительными сменами, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих видов и форм на активные творческие, поисковые виды и формы деятельности;
- соревновательности всего образовательно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса, стимулирующий активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование и самовоспитание обучающихся.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что в них объективно задаётся множество отношений и не только осуществляются специальные развивающие технологии освоения опыта самостоятельной познавательной деятельности, опыта освоения туристско-спортивного мастерства, творчества и эмоционально-ценностных и межличностных отношений обучающихся, но и возможности для социального и профессионального самоопределения, самореализации детей и подростков.

Формы и режим занятий:

Организация образовательно-воспитательного учебно-тренировочного процесса предусматривается по программе в течение 36 учебных недель. С этой целью программой предусмотрены беседы, лекции, семинарские занятия.

Организация практической деятельности осуществляется на местности в непосредственном контакте с природой во время сборов, слётов, соревнований, палаточных лагерей, путешествий, степенных и категорийных походов.

Рекомендуется уделять внимание вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждению травматизма, оказанию первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а через каждые шесть месяцев и по мере необходимости проводить медицинское освидетельствование спортсменов.

Занятия проводятся с полным составом объединения (15 человек) в групповой форме два раза в неделю по 2 часа и один раз в месяц 8 часов поход выходного дня.

Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также в спортивно-оздоровительных палаточных лагерях юных туристов.

Сроки реализации программы:

Данная Программа рассчитана на четыре года и предусматривает обучение воспитанников, занимающихся в объединении «Спортивный туризм» в течение 4 лет.

1 год обучения - 216 часов

2 год обучения - 216 часов

3 год обучения - 216 часов

4 год обучения - 216 часов

Возрастной диапазон - 5-11 класс.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Критериями оценки результатов воспитания служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Обучающиеся, прошедшие четыре года обучения, могут участвовать в категорийных походах, быть помощником руководителя похода I категории сложности, в городских и областных слётах.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение контрольных срезов, зачётных туристских походов, палаточных лагерей, слётов, участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях, выполнение контрольных нормативов по ориентированию на местности, по специальной туристской подготовке, по общей физической подготовке.

В результате изучения курса **на первом году обучения** основное внимание уделяется повышению уровня физической подготовки, совершенствованию силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений, овладению основными приемами туристской подготовки и приобретению опыта участия в соревнованиях. В начале всего тренировочного процесса руководитель обязан провести инструктаж по технике безопасности, без которого нельзя организовать поход, соревнования, провести занятия, тренировки и далее проводить его регулярно. Тренер должен вести учет работы – это дает возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе. Теоретические занятия необходимо сопровождать иллюстративным и пояснительным материалом, использовать игровую методику, проводить беседы с местными туристами. Изучая основы туристской подготовки необходимо строить занятия так, чтобы обучающиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, готовили личные и групповые снаряжения, владели умениями работы с биваком и палаткой. При изучении тем, связанных с краеведением, большую пользу окажет посещение экскурсионных объектов, музеев, организации прогулок по ближайшим окрестностям. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает

любовь к Родине, к своему краю, гордость за свой народ и замечательных людей настоящего и прошлого. Занятия по топографии и ориентированию лучше всего проводить в занимательной, игровой форме: описание маршрута, топографический диктант, соревнования на скорость определения топографических знаков, сбор карт из мозаики, кубиков, поиск опорных ориентиров. При планировании занятий по физической подготовке необходимо проводить упражнения на развития выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц, организовывать движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через завалы, по заболоченной местности, формировать умения преодолевать водные преграды, проходить различные формы рельефа, переправы.

Ожидаемые результаты первого года обучения:

Личностные результаты:

- развитие доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- совершенствование физической подготовки;
- соблюдение прав и обязанностей участников соревнований и походов;
- формирование установки на наличие мотивации к бережному отношению к природе.

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы готовность к саморазвитию, мотивация к обучению и познанию. В процессе приобретения собственного опыта туристско-краеведческой деятельности обучающиеся научатся понимать предмет как составную и неотъемлемую часть окружающего мира.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- овладение способностью определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- умение высказывать своё мнение на основе учебного материала;
- умение работать по предложенному педагогом плану.

Познавательные УУД:

- умение работать со справочной литературой, картами, схемами;
- умение делать выводы в результате совместной работы обучающихся и педагога;

Коммуникативные УУД:

- умение слушать и понимать других;
- умения договариваться с другими совместно с педагогом о правилах поведения и общения и следовать им;
- умения учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

В результате реализации программы обучающиеся смогут освоить универсальные учебные действия, обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, реализовать собственный физический потенциал, применяя туристские знания и представления в познавательной и практической деятельности.

Предметные результаты:

- умение работать с топографической и спортивной картой, компасом;
- умение применять элементарные способы ориентирования и правила по спортивному туризму;
- умение правильно двигаться в походе;
- умение организовать туристский быт;
- умение читать и расшифровывать основные топонимы;
- умение применять в работе спец. снаряжение;
- умение вязать узлы, разжигать костёр;
- умение проходить «Дистанцию пешеходную личную» 1 класс;
- умение разбираться в съедобных и несъедобных грибах и ягодах;
- умение оказать первую доврачебную помощь при различных заболеваниях, травмах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, отравлениях.

На втором году обучения программа предусматривает углубление и расширение базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств. Большое внимание уделяется обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций. Рекомендуются организация экскурсий в музеи, посещение экскурсионных объектов, работа со справочным материалом и литературой по истории края, встречи с представителями культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми. Усовершенствуется спортивное мастерство. Начинается работа на коротких и длинных дистанциях как в связках, так и в группах.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

Личностные результаты:

- развитие доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- развитие организаторских способностей;
- совершенствование физической подготовки;
- соблюдение прав и обязанностей участников соревнований и походов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- овладение способностью определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

- умение высказывать своё мнение (версию) на основе учебного материала;
- умение работать по предложенному учителем плану.

Познавательные УУД:

- умение работать со справочной литературой, картами, схемами;
- умение делать выводы в результате совместной работы обучающихся и педагога;

Коммуникативные УУД:

- умение слушать и понимать других;
- умения договариваться с другими совместно с педагогом о правилах поведения и общения и следовать им;
- умения учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Предметные результаты:

- умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- умение преодолевать естественные препятствия на пути;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- умение преодолевать различные естественные препятствия;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- овладение приёмами самостраховки;
- умение правильно применять туристские узлы;
- умение участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 класса и в степенных походах.

На третьем году обучения программа предусматривает совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1 – 2 годы обучения. Обучающиеся продолжают приобретать туристские навыки и умения, увеличиваются учебно-тренировочные нагрузки с учётом индивидуальных особенностей воспитанников, совершенствуются технические и тактические приёмы. Особое внимание уделяется учебно-тренировочным походам 1-й категории сложности, его анализу и подведению итогов.

Новый раздел – судейская практика необходим для формирования судейских навыков в спортивном туризме с целью участия в работе судейских бригад городских соревнований.

Ожидаемые результаты третьего года обучения:

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

- формирование физической активности и познавательного интереса при решении учебных задач;
- развитие, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- *воспитание* волевых качеств: целеустремленность, настойчивость, ответственность, инициативность;
- умение *высказывать* своё отношение к поступкам товарищей.

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы готовность к саморазвитию, мотивация к обучению и познанию. У обучающихся проявится способность вставать на позицию другого человека, вести диалог, участвовать в обсуждении значимых для человека явлений жизни.

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:

Регулятивные УУД:

- овладение способностью *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- умение *высказывать* своё мнение (версию) на основе учебного материала;
- умение *работать* по предложенному учителем плану.

Познавательные УУД:

- умение работать со справочной литературой, картами, схемами;
- умение *делать выводы* в результате совместной работы обучающихся и педагога;

Коммуникативные УУД:

- умение *слушать и понимать* других;
- умения *договариваться* с другими совместно с педагогом о правилах поведения и общения и следовать им;
- умения учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

В результате реализации программы обучающиеся смогут освоить универсальные учебные действия, обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, реализовать собственный индивидуальный потенциал, применяя физические умения и навыки спортивного туризма в познавательной и практической деятельности.

Предметные результаты освоения программы должны отражать:

- совершенствование скоростных навыков завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов 2 - 3 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки;

- навыки организации и подготовки к степенным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- обеспечение безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях.

Четвёртый год обучения предусматривает дальнейшее совершенствование технических и тактических приёмов при преодолении различных препятствий. Здесь обобщается ранее изученный материал, отрабатываются навыки и умения по разработке маршрутов для проведения учебных походов, организуется судейство на различных этапах. Совершенствуются двигательные навыки, расширяются функциональные возможности организма.

Ожидаемые результаты четвёртого года обучения:

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

- формирование культуры рассказа об исторической значимости «Мраморного ущелья» и о природоохранном объекте Урочище Чарских песков;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- *воспитание* волевых качеств: целеустремленность, настойчивость, ответственность, инициативность;
- умение *высказывать* своё отношение к поступкам товарищей.

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:

Регулятивные УУД:

- овладение способностью *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- умение *высказывать* своё мнение (версию) на основе учебного материала;
- умение соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- умение выполнять нормативы по общей и специальной подготовки.

Познавательные УУД:

- умение работать со справочной литературой, картами, схемами;
- умение анализировать и подводить итоги походов, соревнований;

–умение дозировать нагрузку в зависимости от физиологических особенностей организма;

Коммуникативные УУД:

- умение разрабатывать основной, запасной и аварийный маршрут похода;
- умение выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах, с предметами;
- умение выполнять упражнения направленные на воспитание моральных и волевых качеств;
- умение *слушать* и *понимать* других;
- умения *договариваться* с другими совместно с педагогом о правилах поведения и общения и следовать им;
- умения учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

В результате реализации программы обучающиеся смогут освоить универсальные учебные действия, обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, реализовать собственный индивидуальный потенциал, применяя физические умения и навыки спортивного туризма в познавательной и практической деятельности.

Предметные результаты освоения программы должны отражать:

- совершенствование скоростных навыков личного и командного прохождения этапов 3 – 4 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция – пешеходная;
- обязанности главного судьи, главного секретаря, начальника дистанции и его помощников на соревнованиях;
- технологию подсчёта предварительных результатов соревнований;
- условия проведения соревнований по спортивному туризму на дистанциях 1-3 класса и спортивному ориентированию.

Распределение часовой нагрузки по годам обучения

Разделы	1 год			2 год			3 год			4 год		
	все-го	теор.	пр.	все-го	теор.	пр.	все-го	теор.	пр.	все-го	тер.	пр.
Основы туристской подготовки/туристская подготовка	42	28	14	54	44	10	60	30	30	26	16	10
Краеведение	46	32	14	22	16	6	—	—	—	10	—	10
Основы гигиены	28	14	14	38	14	24	18	6	12	18	2	16

и первая доврачебная помощь/ Медицина												
Топография и ориентирование	48	26	22	42	30	12	62	14	48	28	28	—
Общефизическая и специальная подготовка	52	—	52	60	—	60	64	—	64	100	2	98
Судейская практика/Подготовка спортивной команды	—	—	—	—	—	—	12	12	—	34	2	32
Итого	216	100	116	216	104	112	216	62	154	216	76	140

**Учебно-тематический план
1-й год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы туристской подготовки	42			
1.	Введение в предмет обучения	2	2	-	
2.	Техника безопасности	2	2	-	
3.	Воспитательная роль туризма. Цели и задачи походов	2	2	-	
4.	Виды туризма	2	2	-	
5.	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	4	2	
6.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	4	4	
7.	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	
8.	Питание в туристическом походе	2	2	-	
9.	Туристские должности в группе	2	2	-	
10.	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий	8	2	6	
11.	Закрепление изученного по разделу. Интеллектуальная игра	2	2		Интеллектуальная игра «Что,

					где, когда»
II	Краеведение	46			
1.	Родной край, его природные особенности, история Тындинского района	6	6	-	
2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	16	2	14	
3.	Съедобные ягоды и грибы Тындинского района	6	6	-	
4.	Рыба Тындинского района. Способы лова	6	6	-	
5.	Животные Тындинского района. Места обитания	6	6	-	
6.	Растительность Тындинского района	4	4	-	
7.	Закрепление изученного по разделу. Викторина	2	2		Краеведческая викторина «Родной край»
III	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	28			
1.	Личная гигиена туриста	4	2	2	
2.	Походная медицинская аптечка	6	4	2	
3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	4	2	
4.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	
5.	Перевязка конечностей	6	2	4	
6.	Закрепление изученного по разделу. Мини-соревнования	2	2		Мини-соревнования «Ай-болит»
IV	Топография и ориентирование	48			
1.	Понятие о топографии и спортивной карте	4	4	-	
2.	Условные знаки	6	-	6	
3.	Ориентирование по горизонту, азимут	4	4	-	
4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
5.	Измерение расстояний	6	2	4	
6.	Способы ориентирования	16	8	8	
7.	Ориентирование по местным при-	4	4	-	

	метам. Действия в случае потери ориентировки				
8.	Закрепление изученного по разделу. Соревнования	2	2		Соревнования по измерению расстояний
V	Общефизическая подготовка	52			
1.	Предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	-	4	
2.	Препятствия, возможные в походе, их характеристика. Общефизическая подготовка	24	-	24	
3.	Закрепление изученного по разделу. Соревнования. Степенной поход	24	-	24	Соревнования «Дистанция пешеходная», Степенной поход
4.	Всего:	216	100	116	

Содержание программы

1-й год обучения

1. Основы туристской подготовки.

- **Введение в предмет обучения**

Туристские путешествия, история развития туризма. Сведения о первых организационных путешествиях. Туризм в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитие нашей страны. Туристские нормативы и значки «Юный турист», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму. Маршрутно-квалификационные комиссии (МКК). Контрольно - спасательные службы (МЧС).

Организационное занятие.

- **Техника безопасности.**

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Пожарная безопасность. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

- **Воспитательная роль туризма. Цели и задачи походов**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите своего Отечества, в выборе профессии и подготовке к трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

- **Виды туризма.**

Особенности разных видов туризма (горный, лыжный, пешеходный, водный, спелеотуризм, авто-вело-мото), понятия, специфика.

- **Личное и групповое туристическое снаряжение.**

Теоретические занятия

Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения одно – трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для зимних и летних походов. Групповое снаряжение, требования к нему.

Практическое занятие.

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

- **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Теоретические занятия.

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

Основные требования к месту привала и бивака.

Установка палаток. Размещение вещей в них.

Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров.

Практические занятия.

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

- **Подготовка к походу, путешествию.**

Теоретические занятия.

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах.

Практические занятия.

Составление плана подготовки одно – трехдневного похода. Подготовка личного и группового снаряжения.

- **Питание в туристическом походе.**

Теоретические занятия Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух – трехдневном походе. Составление меню.

- **Туристские должности в группе.**

Теоретические занятия

Должности в группе – постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы, его обязанности. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаря-

жением, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, культорг, физорг. Временные должности: дежурный по кухне, их обязанности (приготовление пищи).

Практические занятия.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведение похода и подведение итогов.

- **Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий.**

Теоретические занятия

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через завалы, по заболоченной местности.

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения.

- **Закрепление изученного по разделу. Интеллектуальная игра**

Теоретическое занятие

Зачётное занятие. Интеллектуальная игра «Что, где, когда»

2. Краеведение.

- **Родной край, его природные особенности, история Тындинского района.**

План и географическая карта местности, формы земной поверхности, горизонт и его стороны, погода и климат. Исторические сведения о первых поселенцах Тындинского района, о коренных жителях Тындинского района.

- **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

Теоретические занятия

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий

Практические занятия.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

- **Съедобные ягоды и грибы Тындинского района.**

Теоретические занятия.

Классификация грибов и определение их доброкачественности. Съедобные грибы (трубчатые, пластинчатые, сумчатые). Съедобные и ядовитые грибы, ягоды. Пищевые и лечебные свойства ягоды.

- **Рыба Тындинского района. Способы лова.**

Теоретические занятия.

Ленок, хариус, таймень, щука, налим, сом, чебак. Лов удочкой, сетью, ловушками (запруда, верша). Оснастка средств лова.

- **Животные Тындинского района. Места обитания. Теоретические занятия.**

Хищники, копытные, грызуны, птицы. Животные занесённые в красную книгу. Места обитания.

- **Растительность Тындинского района. Теоретические занятия.**

Деревья, кустарники, травы, мхи и лишайники. Места произрастания, особенности вегетации. Дикорастущие, съедобные и лекарственные растения. Их применение.

- **Закрепление изученного по разделу. Викторина Теоретическое занятие**

Зачётное занятие. Краеведческая викторина «Родной край»

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

- **Личная гигиена туриста**

Теоретические занятия

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

Практические занятия.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

- **Походная медицинская аптечка.**

Теоретические занятия.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия.

Личная аптечка туриста, необходимые лекарства в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

- **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Теоретические занятия.

Походный травматизм. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.

Практические занятия.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

- **Приемы транспортировки пострадавшего.**

Теоретические занятия.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Перевязка конечностей.

- **Закрепление изученного по разделу. Мини-соревнования**

Теоретические занятия

Зачётное занятие. Мини-соревнования «Ай-болит»

4. Топография и ориентирование

- **Понятие о топографии и спортивной карте.**

Теоретические занятия

Спортивная и топографическая карта, ее масштаб, условные знаки. Отличия спортивной и топографической карты. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

- **Условные знаки.**

Теоретические занятия

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Масштабные и не масштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков, игры, диктанты..

- **Ориентирование по горизонту, азимут.**

Теоретические занятия.

Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

- **Компас. Работа с компасом.**

Теоретические занятия.

Компас, правила пользования им. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Ориентирование карты и компаса. Визирование и визирный луч.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Упражнения на засечку.

- **Измерение расстояний.**

Теоретические занятия.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки.

Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические занятия.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерения различных отрезков на карте и на местности.

- **Способы ориентирования.**

Теоретические занятия.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты.

Практические занятия.

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

- **Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.**

Теоретические занятия.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры.

- **Закрепление изученного по разделу. Соревнования**

Теоретическое занятие

Зачётное занятие. Соревнования по измерению расстояний

5. Общефизическая подготовка

- **Предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Теоретические занятия.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Ведения дневника самоконтроля.

- **Препятствия, возможные в походе, их характеристика. Общефизическая подготовка.**

Практические занятия.

Преодоление водных преград, прохождение различных форм рельефа, виды переправ, снаряжение. Страховка, ее назначение, виды.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты.

Лёгкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

- Закрепление изученного по разделу. Соревнования. Степенной поход

**Учебно-тематический план
2-й год обучения.**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теоретических	практических	
I.	Основы туристской подготовки	54	44	10	
1.	Введение	2	2	-	
2.	Техника безопасности	2	2	-	
3.	Формирование группы для похода, обязанности	2	2	-	
4.	Летний поход. Снаряжение в летнем походе, палатки	6	6	-	
5.	Зимний поход. Снаряжение в зимнем походе	6	6	-	
6.	Водный туризм. Снаряжение в водном походе. Типы плавсредств	12	12	-	
7.	Горный туризм. Горные походы, снаряжение, особенности	8	8	-	
8.	Организация биваков	4	2	2	
9.	Применение и установка кострового хозяйства. Обеспечение безопасности у костра	4	-	4	
10.	Режим питания, продукты питания и их значение	4	4	-	
11.	Способы приготовления пищи в походных условиях, ее сохранность	2	-	2	
12.	Закрепление изученного по разделу. Контрольный срез	2	2	-	Тест «Основы туристской подготовки»
II.	Краеведение	22	16	6	
1.	Территория и границы родного края	4	4	-	
2.	География родного края.	4	4	-	
3.	Климат, его влияние на возможности занятий туризмом	4	4	-	
4.	Настоящее, будущее и прошлое родного края. Характеристика	4	4	-	

	населения				
5.	Экскурсионные объекты на территории Тынды: исторические, архитектурные	4	-	4	
6.	Закрепление изученного по разделу. Викторина	2	2	-	Викторина «Родной край»
III.	Медицина	38	14	24	
1.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи	4	4	-	
2.	Комплект медицинский транспортный	4	4	-	
3.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия	6	-	6	
4.	Перевязка, иммобилизация: назначения, способы	6	-	6	
5.	Вредные привычки, их влияние на организм	4	4	-	
6.	Гигиеническое значение водных процедур: умывание, обтирание, купание	4	4	-	
7.	Роль закаливания в занятиях туризмом	4	4	-	
8.	Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними	2	-	2	
9.	Закрепление изученного по разделу. Контрольный срез	2	2	-	Тест «Медицина»
IV.	Топография и ориентирование	42	30	12	
1.	Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки	12	4	8	
2.	Старение карты, изменения, происходящие на местности	4	-	4	
3.	Топознаки: местные предметы, рельеф, вода, растительность	4	4	-	
4.	Спортивное ориентирование. Виды спортивного ориентирования	8	8	-	
5.	Соревнования по ориентирова-	4	4	-	

	нию в заданном направлении				
6.	Соревнования по выбору	4	4	-	
7.	Закрепление изученного материала по топографии и ориентированию	6	6	-	Экзамен по топограф.
V.	Общефизическая и специальная подготовка	60	-	60	
1.	Подъем, траверс, спуск – работа личная, в связках и группой; групповая и личная страховка. ОФП	12	-	12	
2.	Навесная – работа личная, в связках, группой. Общефизическая подготовка	8	-	8	
3.	Вертикальный подъём, спуск. Общефизическая подготовка	4	-	4	
4.	Наклонная навесная – работа личная, в связках и группой. Общефизическая подготовка	8	-	8	
5.	Вертикальный маятник – работа личная, в связках. Общефизическая подготовка	10	-	10	
6.	Общефизическая подготовка	2	-	2	
7.	Бревно - работа личная, в связках, группой. Общефизическая подготовка	8	-	8	
8.	Закрепление изученного по разделу.	8	-	8	Соревнования «Дистанция пешеходная»
	Всего часов	216	104	112	

Содержание программы 2-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

- **Введение**

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения. Знакомство с фото - видеоматериалами за прошедший год.

- **Техника безопасности**

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. ТБ при пожаре. Правила дорожного движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

- **Формирование группы для похода, обязанности**

Теоретические занятия.

Принцип подбора участников. Обязанности участников. Распределение по бригадам, взаимозаменяемость. Командир группы. Требования к командиру группы. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Практические занятия.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведение похода и подведение итогов.

- **Летний поход. Снаряжение в летнем походе, палатки**

Теоретические занятия

Особенности летнего похода. Виды палаток, тентов, перечень необходимого снаряжения в летнем походе.

- **Зимний поход. Снаряжение в зимнем походе.**

Теоретические занятия

Особенности зимнего похода: температура, снег (лавины), ветер, солнце, метель, резкое похолодание, ограниченная видимость.

Лыжное снаряжение: одежда, обувь, спецснаряжение, лыжи, палки. Общественное снаряжение: палатки, печки, спальники, костровое оборудование и пр.

Практические занятия.

Лыжная техника.

Обучение попеременным ходам (попеременно двухшажный ход, попеременно одношажный ход, попеременно четырёхшажный ход). Обучение одновременным ходам. Скольжение со спуска без рюкзака (с рюкзаком). Торможение со спусков (плугом, полуплугом, боковым скольжением). Повороты на месте (переступанием, перемахиванием влево (вправо)).

- **Водный туризм. Снаряжение в водном походе. Типы плавсредств**

Теоретические занятия

Виды водного туризма: соревнования, спортивные походы. Спецснаряжение. Типы рек. Типы плавсредств: байдарки, каяк, катамараны, надув-

ные лодки, карабубель, плоты. Особенности их применения: техника гребли, посадка и высадка, техника отвала от берега, причаливание к берегу.

Степень риска в водных походах. Анализ несчастных случаев. Опасные факторы водных походов. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка. Первая доврачебная помощь.

- **Горный туризм. Горные походы, снаряжение, особенности .**

Теоретические занятия

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах: темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб». Особенности снаряжения горника.

- **Организация биваков.**

Теоретические занятия

Выбор места для ночлега. Защищённость места от ветра. Наличие дров на биваке. Рельеф местности. Гигиена питьевого режима. Техника безопасности.

- **Применение и установка кострового хозяйства. Обеспечение безопасности у костра**

Заготовка растопки, дров, предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Практические занятия

Навыки разжигания костров разными способами, разными видами

- **Режим питания, продукты питания и их значение**

Теоретические занятия

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Способы приготовления пищи в походных условиях, ее сохранность

Практические занятия.

Составление меню из списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

- **Закрепление изученного по раз-делу. Контрольный срез**

Теоретические занятия

Зачётное занятие. Тест «Основы туристской подготовки»

2. Краеведение

- **Территория и границы родного края**

Теоретические занятия

Географическое положение Тындинского района и Амурской области, координаты крайних точек, площадь, границы, соседние регионы.

- **География родного края.**

Теоретические занятия

Рельеф: расположение гор, равнин. Гидрография: основные реки и озёра. Растительность. Полезные ископаемые.

- **Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.**

Теоретические занятия

Особенности климата в разные сезоны. Особенности походов при низкой температуре и высоком снежном покрове.

- **Настоящее, будущее и прошлое родного края. Характеристика населения.**

Теоретические занятия

Строительство БАМа, Зейской и Бурейской ГЭС, газо-нефтепровода. Характеристика основных производств на территории родного края. Народности, населяющие Тындинский район. Особенности занятости.

- **Экскурсионные объекты на территории Тынды: исторические, архитектурные.**

Практические занятия

Экскурсии в музей, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

- **Закрепление изученного по разделу. Викторина**

Теоретические занятия

Зачётное занятие. Викторина «Родной край».

3. Медицина

- **Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи**

Теоретические занятия

Строение и функции черепа, головного мозга. Жизненно-важные органы и их значение.

- **Комплект медицинский транспортировочный**

Теоретические занятия

Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

- **Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия**

Практические занятия.

Алгоритм обследования. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

- **Перевязка, иммобилизация: назначения, способы**

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожоги, солнечные и тепловые удары, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины.

- **Вредные привычки, их влияние на организм.**

Страшная проблема наркомании, подросткового алкоголизма, токсикомании, табакокурения нависла над головами молодёжи, подростков и детей. Смертность, болезни. Отношение к наркотикам, их влияние на организм.

- **Гигиеническое значение водных процедур: умывание, обливание, купание.**

Игры, викторины о здоровом образе жизни «Чистота залог здоровья».

- **Роль закаливания в занятиях туризмом.**

Теоретические занятия

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание солнцем, воздухом, водой.

- **Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.**

Особенности одежды и обуви в различных погодных условиях. Индивидуальный подбор обуви и одежды, средства ухода и ремонта.

- **Закрепление изученного по разделу. Контрольный срез**

Теоретические занятия

Зачётное занятие. Тест «Медицина»

4. Топография и ориентирование.

- **Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки**

Теоретические занятия

Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия.

Планирование маршрута похода. Копирование карт и схем. Занятия на местности со спортивными картами различных масштабов.

- **Старение карты, изменения, происходящие на местности**

Теоретические занятия

Причины старения и основные элементы. Способы исправления карт. Примеры внесения изменений в топографические карты.

Практические занятия.

Игры и упражнения на местности, с использованием спортивных карт.

- **Топознаки: местные предметы, рельеф, вода, растительность**

Теоретические занятия

Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и не масштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.

Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

- **Спортивное ориентирование. Виды спортивного ориентирования**

Теоретические занятия.

Понятие спортивного ориентирования. Специфика карт применяемых к спортивному ориентированию (топографические, спортивные). Общие черты и отличия. Топознаки спортивного ориентирования.

Инструменты и приспособления в спортивном ориентировании. Одежда в зависимости от сезона. Правила спортивного ориентирования.

Технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Сложность и протяжённость дистанции в зависимости от уровня подготовленности.

Виды спортивного ориентирования: заданное направление, по выбору, маркированная трасса, обозначенный маршрут, по легенде

- **Соревнования по ориентированию в заданном направлении.**

Практические занятия

Действие ориентировщика на различных участках трассы, в различное время года. Подготовка карты, установка КП. Чтение карт на различных скоростях движения. Методы взятия и поиска КП.

- **Соревнования по выбору.**

Практические занятия

Действие ориентировщика на различных участках трассы, в различное время года. Подготовка карты, установка КП. Чтение карт на различных скоростях движения. Методы взятия и поиска КП.

- **Закрепление изученного материала по топографии и ориентированию**

Практические занятия

Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Зачётное занятие. Экзамен по топографии.

5. Общефизическая и специальная подготовка.

- Подъем, траверс, спуск – работа личная, в связках и группой; групповая и личная страховка. ОФП

Практические занятия

Подъём по гимнастической лестнице, стенке. Подъём по крутым склонам оврагов, Берегам рек. Элементы скалолазания.

- **Навесная – работа личная, в связках, группой. Общефизическая подготовка**

Практические занятия

Работа на навесной. Самонаведение, страховка. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие.

- **Вертикальный подъём, спуск. Общефизическая подготовка**

Практические занятия

Работа на вертикальной верёвке. Самонаведение, самосъём. Игры: баскетбол, футбол со специальными заданиями. Плавание различными способами.

- **Наклонная навесная – работа личная, в связках и группой. Общефизическая подготовка.**

Практические занятия

Работа на наклонной навесной. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

- **Вертикальный маятник – работа личная, в связках. Общефизическая подготовка**

Практические занятия

Работа на вертикальном маятнике. Лёгкая атлетика. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

- **Общефизическая подготовка**

Практические занятия

Беговая подготовка с учётом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек- игра скоростей.

- **Бревно - работа личная, в связках, группой. Общефизическая подготовка**

Практические занятия

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовке.

- **Закрепление изученного по разделу.**

Практические занятия

Соревнования «Дистанция пешеходная» в полевых условиях.

**Учебно-тематический план
3-й год обучения.**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теоретических	практических	
I.	Туристская подготовка	60	30	30	
1.	Введение	4	2	2	
2.	Техника безопасности	4	2	2	
3.	Личное и групповое туристские снаряжения	16	6	10	
4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	4	2	
5.	Питание в туристском походе	4	2	2	
6.	Подготовка к походу, путешествию	10	6	4	
7.	Подведение итогов похода	8	-	8	
8.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	6	6	-	
9.	Закрепление изученного по разделу. Контрольный срез	2	2	-	Тест «Туристская подготовка»
II.	Топография и ориентирование	62	14	48	
1.	Топографическая съемка	10	4	6	
2.	Ориентирование в сложных ситуациях	26	6	20	
3.	Соревнования по ориентированию	12	4	8	
4.	Закрепление изученного по разделу. Соревнования	8	-	8	Зачётные соревнования
III.	Медицина	18	6	12	
1.	Врачебный контроль и самоконтроль	4	2	2	
2.	Физиологические основы спортивных тренировок	6	2	4	
3.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	4	2	2	
4.	Закрепление изученного по разделу. Контрольный срез	2	2	-	Тест «Медицина»

IV.	Судейская практика	12	12	-	
1.	Судейская практика	4	4	-	
2.	Правила соревнований по спортивному туризму	6	6	-	
3.	Закрепление изученного по разделу. Контрольный срез	2	2	-	Экзамен по правилам соревнований
V.	Общефизическая и специальная подготовка	64	-	64	
1.	Отработка техники движения и преодоления препятствий. Общефизическая подготовка	2	-	2	
2.	Вязка узлов: двойной проводник, встречный, брамшкотовый, шкотовый, стремя. Общефизическая подготовка	2	-	2	
3.	Навесная переправа – работа личная, в связках, группой. Общефизическая подготовка	4	-	4	
4.	Подъем, траверс, спуск. Самонаведение и самосъем. Общефизическая подготовка	4	-	4	
5.	Бревно. Самонаведение и самосъем перил. Общефизическая подготовка	10	-	10	
6.	Практическая работа на учебных препятствиях. Общефизическая подготовка	10	-	10	
7.	Закрепление изученного по разделу. Соревнования. Зачётный степенной поход	32	-	32	Соревнования «Дистанция пешеходная – группа», зачётный степенной поход (3-х дневный)
	Всего часов	216	62	154	

Содержание программы

3 – год обучения.

1. Туристская подготовка.

- **Введение.**

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определённых задач и целей, основных форм дополнительного образования на 3 год обучения.

Практические занятия

Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год.

- **Техника безопасности**

Теоретические занятия

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения, правила пожарной безопасности.

Практические занятия

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Отработка практических навыков пожаротушения.

- **Личное и групповое туристские снаряжения**

Теоретические занятия

Усовершенствование туристского снаряжения примечательно к условиям проведения зачётного похода. Конструкция тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкция чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления.

Практические занятия

Конструкция бахил летних и зимних. Материал для их изготовления. Выкройки. Техника изготовления.

- **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Теоретические занятия

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки

Практические занятия

Виды примусов и правила работы с ними.

- **Питание в туристском походе**

Теоретические занятия

Особенности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Методы фасовки продуктов и подготовка их к транспортировке.

Практические занятия

Расчёт меню и калорийность дневного рациона в различных вариантах.

- **Подготовка к походу, путешествию.**

Теоретические занятия

Использование при изучении маршрута похода отчётов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Подача документов в МКК и КСС (МЧС).

Подготовка к летнему зачётному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

- **Подведение итогов похода.**

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчёта о походе и сдача его в МКК.

- **Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.**

Теоретические занятия.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, брёвнам, камням.

Использование переправы по верёвке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для происхождения снежного участка и выбора безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование верёвочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

- **Закрепление изученного по разделу. Контрольный срез**

Теоретические занятия.

Зачётное занятие. Тест «Туристская подготовка».

2. Топография и ориентирование

- **Топографическая съёмка.**

Теоретические занятия

Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съёмки.

- **Ориентирование в сложных ситуациях.**

Теоретические занятия

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков, с измерением пройденного расстояния.

- **Соревнования по ориентированию.**

Теоретические занятия.

Подготовка к участию в соревнованиях. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия.

Участие в учебных соревнованиях по ориентированию

- **Закрепление изученного по разделу. Соревнования**

Практические занятия.

Участие в зачётных соревнованиях по ориентированию на местности

3. Медицина

- **Врачебный контроль и самоконтроль.**

Теоретические занятия

Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля.

Практические занятий

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления.

- **Физиологические основы спортивных тренировок**

Теоретические занятия

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития.

Практические занятия.

Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

- **Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Теоретические занятия

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

- **Закрепление изученного по разделу. Контрольный срез**

Теоретические занятия

Зачётное занятие. Тестирование по теме «Медицина»

4. Судейская практика

- **Судейская практика**

Теоретические занятия

Судейская коллегия соревнований. Главный судья, начальник дистанции, главный секретарь, врач соревнований, судьи на этапах и их помощники. Планирование и постановка дистанции. Обеспечение безопасности.

- **Правила соревнований по спортивному туризму**

Теоретические занятия

Основные положения правил соревнований. Организация соревнований по спортивному туризму. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования. Регламент по спортивному туризму.

- **Закрепление изученного по разделу. Контрольный срез**

Теоретические занятия

Зачётное занятие. Экзамен по правилам спортивного туризма.

5. Общефизическая и специальная подготовка

- **Отработка техники движения и преодоления препятствий. Общефизическая подготовка.**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Движение по осыпному склону, крутому скальному склону, бревну.

- **Вязка узлов: двойной проводник, встречный, бромшкотовый, шкотовый, стремя. Общефизическая подготовка.**

Практические занятия

Различные способы вязки, игры и упражнения на скорость. Упражнения со скакалкой, гантелями, элементы акробатики.

- **Навесная переправа – работа личная, в связках, группой. Общефизическая подготовка.**

Практические занятия

Техника прикрепления к перильной верёвке. Техника и тактика страховки. Самонаведение, самосъём. Переправа груза.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

- **Подъем, траверс, спуск. Самонаведение и самосъём. Общефизическая подготовка.**

Практические занятия

Техника и тактика работы, особенности траверса. Дюльфер, спуск спортивным способом, спусковые устройства.

Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

- **Бревно. Самонаведение и самосъем перил. Общефизическая подготовка.**

Практические занятия

Укладка бревна, техника и тактика наведения перил и переправы по бревну. Особенности транспортировки груза. Переправа сухая, мокрая.

Упражнения на развитие быстроты, силы.

- **Практическая работа на учебных препятствиях. Общефизическая подготовка.**

Практические занятия

Переправа по качающемуся бревну, маятник, навесная переправа, параллельные верёвки, работа группой, в связках.

Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

- **Закрепление изученного по разделу. Соревнования. Зачётный степенной поход**

Практические занятия

Соревнования «Дистанция пешеходная-группа», зачётный степенной поход (3-х дневный)

**Учебно-тематический план.
4-й год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теоретических	практических	
I.	Туристская подготовка	26	16	10	
1.	Введение	2	2	-	
2.	Техника безопасности	2	2	-	
3.	Личное и групповое туристские снаряжения	4	2	2	
4.	Виды палаток. Ремонт палаток	10	2	8	
5.	Подготовка к походу, путешествию	4	4	-	
6.	Питание в туристическом походе	2	2	-	
7.	Закрепление изученного по разделу. Интеллектуальная игра	2	2	-	Интеллектуальная игра «Счастливый случай»
II	Судейская практика. Подготовка спортивной команды	34	2	32	
1.	Правила по спортивному туризму. Регламенты по спортивному туризму	2	-	2	
2.	Организация и судейство соревнований вида «Дистанция пешеходная – короткая - личная»	2	-	2	
3.	Организация и судейство соревнований вида «Дистанция пешеходная – длинная - группа»	6	-	6	
4.	Организация и судейство соревнований вида «Дистанция пешеходная – короткая - связка»	6	-	6	
5.	Организация и судейство соревнований вида «Дистанция	4	-	4	

	пешеходная – короткая – группа»				
6.	Организация и судейство соревнований вида «Туристский поход»	2	2	-	
7.	Организация и судейство соревнований вида «Поисково-спасательные работы»	4	-	4	
8.	Закрепление изученного по разделу. Зачётное соревнование	8	-	8	Соревнования «Дистанция пешеходная»
III	Топография и ориентирование	28			
1.	Организация и судейство вида «Топографическая съёмка»	10	-	10	
2.	Организация и судейство вида «Ориентирование»	10	-	10	
3.	Закрепление изученного по разделу. Соревнования по ориентированию.	8	-	8	Соревнования по ориентированию
IV	Медицина	18			
1.	Физиологические основы спортивной тренировки	12	2	10	
2.	Врачебный контроль и самоконтроль	4	-	4	
3.	Закрепление изученного по разделу. Контрольный срез	2	2	-	Тест «Медицина»
V.	Краеведение	10	-	10	
1.	Историческое место – «Мраморное ущелье»	4	4	-	
2.	Чарские пески – достопримечательность родного края	4	4	-	
3.	Закрепление изученного по разделу. Викторина	2	2	-	Викторина «Забайкалье»
VI.	Общефизическая подготовка и специальная под-	100	2	98	

	готовка				
1	Общефизическая подготовка	10	2	8	
2	Специальная подготовка. Закрепление изученного за год	90	-	90	Категор- ийный поход 1 КС
	Всего часов	216	76	140	

Содержание программы 4-й год обучения

1.Туристская подготовка

- **Введение.**

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на четвертый год обучения.

- **Техника безопасности.**

Теоретические занятия

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности во время походов и соревнований. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.

- **Личное и групповое туристическое снаряжение.**

Теоретические занятия

Усовершенствование туристического снаряжения, применительно к условиям проведения зачетного похода.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристического снаряжения: личная одежда и обувь, рюкзаки, спальники, лыжи, печки. Ремонт снаряжения. Особенности комплектации ремнабора от сложности вида спортивного путешествия.

- **Виды палаток. Ремонт палаток**

Теоретические занятия

Конструкции палаток. Особенности зимних и летних палаток; недостаток и преимущество палаток каркасного типа. Применяемые материалы. Преимущество и недостатки.

Практические занятия.

Техника их изготовления, ремонт, установка.

- **Подготовка к походу, путешествию.**

Практические занятия.

Разработка маршрутов (Тындинский район) для проведения учебных походов в качестве стажеров – руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута (Кодар 1 КС, Удокан 1 КС) летнего, зимнего зачетного похода.

- **Питание в туристическом походе.**

Теоретические занятия

Использование сублимированных продуктов (сушеное мясо, колбаса, хлеб, овощи). Способы фасовки в зависимости от сезона. Возможность пополнения пищевых запасов в пути (рыбная ловля, сбор ягод, грибов).

Практические занятия

Рациональный подбор продуктов, создание разнообразного, вкусного и сытного меню. Расфасовка.

- **Закрепление изученного по разделу. Интеллектуальная игра**

Теоретические занятия

Зачётное занятие. Интеллектуальная игра «Счастливый случай».

2.Судейская практика. Подготовка спортивной команды

- **Правила по спортивному туризму. Регламенты по спортивному туризму**

Теоретические занятия

Правила соревнований. Регламенты по спортивному туризму. Классификация соревнований. Соревнования на дистанциях. Требования и особенности на различных классах дистанций. Особенности проведения технических дистанций в закрытых помещениях.

- **Организация и судейство соревнований вида «Дистанция пешеходная – короткая - личная»**

Практические занятия

Оборудование этапов. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.

Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Подбор этапов, соответствующих туристскому опыту участников.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Без штрафная система.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

- **Организация и судейство соревнований вида «Дистанция пешеходная – длинная - группа»**

Практические занятия

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

- **Организация и судейство соревнований вида «Дистанция пешеходная – короткая - связка»**

Практические занятия

Организация работы судейской коллегии. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований, своевременная информация обо всех замечаниях и результатах.

Проверка обеспечения безопасности при проведении соревнований.

Определение результатов.

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

- **Организация и судейство соревнований вида «Дистанция пешеходная – короткая – группа»**

Практические занятия

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

- **Организация и судейство соревнований вида «Туристский поход»**

Теоретические занятия

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися Российской Федерации – основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода.

Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация – основные требования к членам судейской коллегии. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода.

Очные и заочные соревнования, туриады.

Маршрутная книжка – основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода: требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу.

Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

- **Организация и судейство соревнований вида «Поисково-спасательные работы»**

Практические занятия

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

- **Закрепление изученного по разделу. Зачётное соревнование**

Практические занятия

Соревнования «Дистанция пешеходная».

3.Топография и ориентирование

- **Организация и судейство вида «Топографическая съемка»**

Практические занятия

Виды соревнований по топографической съемке.

Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки. Полевая и камеральная работа.

Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований.

Обеспечение безопасности при поведении соревнований. Участие в подготовке полигона для съемки.

Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

- **Организация и судейство вида «Ориентирование»**

Практические занятия

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: ориентирование в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на обозначенном маршруте, на маркированной дистанции, карта в спортивном ориентировании.

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладка азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований по ориентированию по выбору, наиболее приемлемых и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции: в планировании ее на карте и установке на местности.

- **Закрепление изученного по разделу. Соревнования**

Практические занятия

Зачётные соревнования по спортивному ориентированию.

4. Медицина

- **Физиологические основы спортивной тренировки.**

Теоретические занятия

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидации ее. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Практические занятия

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее психические показатели.

- **Врачебный контроль и самоконтроль.**

Теоретические занятия

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и не правильном построении учебно-тренировочного процесса.

- **Закрепление изученного по разделу. Контрольный срез**
Теоретические занятия
Зачётное занятие. Тест «Медицина»

5. Краеведение

- **Историческое место – «Мраморное ущелье»**

Теоретические занятия

Кодарский и Удоканский горный массив, Каларского района, Забайкальского края. Туристские возможности края. Познавательная ценность края. История возникновения и работы Борского исправительного лагеря Главного Управления лагерей СССР (1949-1952), который располагался в «Мраморном ущелье». Добыча урановой руды в Советские годы. Планирование посещения «Мраморного ущелья» в летнем категорийном походе.

- **Чарские пески – достопримечательность родного края**

Теоретические занятия

Возникновения Урочища Чарской пустыни. Геологические особенности района. Планирование посещения Чарских песков.

- **Закрепление изученного по разделу. Викторина**

Теоретические занятия

Зачётное занятие. Викторина «Забайкалье»

5.Общефизическая и специальная подготовка

- **Общефизическая подготовка**

Теоретические занятия

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления.

Практические занятия

Воспитание и выработка основных физических качеств, совершенствование личного мастерства. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Практические занятия на учебных препятствиях.

- **Специальная подготовка. Закрепление изученного за год**

Практические занятия

Зачётный категорийный поход 1 КС на Кодар, Забайкальского края.

Условия реализации программы

Для реализации программы «Спортивный туризм» необходимы наличие спортивной базы, её материально-техническое обеспечение и технические средства обучения, наличие УМК.

Спортивная база:

- спортивный зал;
- горнолыжный спуск;
- учебный полигон;
- скалодром.

Материально-техническое обеспечение:

- ремонтный набор;
- тенты;
- топора походные;
- пилы;
- костровое оборудование;
- аптечка;
- веревки d 10;
- веревки d 8;
- веревки d 6;
- обвязки (страховочная система);
- перчатки;
- секундомер;
- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- палатка;
- карабины;
- жумары;
- спусковые устройства;
- ролики карабинные;
- котлы;
- учебные плакаты по спортивному туризму;
- условные знаки спортивных карт;
- компасы;
- комплект спортивных карт различной местности.

Технические средства обучение:

- аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудиокассет;
- телеаппаратура.

Личное снаряжение для выездов на соревнования и для проведения походов:

- рюкзаки;
- коврики;
- спальники;
- накидки от дождя;
- обувь спортивная;
- головные уборы;
- ветрозащитные куртки;
- тренировочные костюмы;
- свитера;
- носки шерстяные, х/б;
- футболки;
- туалетные принадлежности;
- столовые принадлежности;
- блокноты, ручки;
- спички в упаковке.

Методическое обеспечение включает в себя:

Дидактический материал.

1.Лото: «Животный мир», «Растительный мир», «Водный туризм», «Пешеходный туризм», «Горный туризм», «Лыжный туризм», «Весь туризм в картинках».

Игры: туристско-краеведческая «Природа родного края»; этническая «Жизнь и быт эвенков»; туристская «Пройди маршрут»; краеведческая «Животные и птицы Тындинского района», «Растения Тындинского района», «Мхи и лишайники», «Краснокнижники Тындинского района».

2.Комплект топографических знаков и учебных карт.

3.Комплект карт спортивного ориентирования.

4.Кроссворды: «Виды туризма»; «Медицина», «Ориентирование», «Снаряжение», «Бивак», «Безопасность в походах».

5.Карточки для тестирования по темам: «Узлы», «Топознаки», «Первая медицинская помощь», «Знаки спортивного ориентирования», «Аварийные знаки международной кодовой таблицы»

Методический материал.

Презентации при изучении темы: 1. «Виды спортивного туризма», 2. «Организация биваков», 3. «Туристская полоса препятствий», 4. «Снаряжение в лыжном походе», 5. «Горный туризм», 6. «Путешествия и походы», 7. «Водный туризм», 8. «Животные Тындинского района», 9. «Грибы Тындинского района», 10. «Обряды эвенков», 11. «История Тындинского района», 12. «Доврачебная помощь», 13. «Туристские узлы», 14. «40-летие БАМа», 15. «Виды ориентирования», 16. «Костры, виды костров», 17. «Укрытия», 18. «Кодар», 19. «Удокан» 20. «Чарские пески».

Стендовый материал: «Узлы», «Укрытия», «Их нужно сберечь», «Схема различных типов маршрутов», «Законы туристов», «Строение рек», «Горный рельеф», «Древесные породы», «Снаряжение», «Виды костров», «Медицина», «Лесными тропами», «Первооткрыватели», «Компас и ориентирование», «Населённые пункты Тындинского района», «Карта растительности», «Природа родного края», «Виды туризма», «Походы», «Краеведение».

Наглядные пособия по краеведению:

Чучела: белка летяга, рябчик, кабарга, белка, заяц, сова;

Рога: лось, олень, косуля, баран снежный, изюбр;

Грибы: (10 видов)

Аудио-фото-видео материал:

№	Фильмы	Фотоальбомы	Слайд фильмы
1.	«Удоканский горный массив» лыжные походы 1,2,3КС	«Камчатка» долина гейзеров, Узон, пеший поход 5КС	«Буордахский горный массив» лыжный поход 5 КС
2.	«Удоканский горный массив» пеший поход 3КС	«Курилы» остров Итуруп, пеший поход 5 КС	«Камчатка» лыжный поход 5 КС
	«Кодарский горный массив» горные походы 1,2,3КС	«Приморье» пешие походы по побережью 1,2КС	«Траверс Удоканского горного массива» лыжный поход 5 КС

3.	«Река белая» соревнования Чемпионат России по водно- му слалому	«Кодар» восхож- дение на Пик БАМ	«Хабаровский край» пешие, водные, лыжные походы 1,2,3 КС
4.	«Карелия» водные походы 1,2 КС	Грибы Тындинско- го района	
5.	«Таймыр» пеше-водный по- ход 6КС	Соревнования по технике пешеход- ного туризма	
6.	«Приморье» спортивный ла- герь на побережье		
7.	«Приморье» природа Примор- ья, обзорный фильм		
8.	«Байкал» природа, обзорный фильм		
9.	«Замбези» Водный сплав		
10.	«Спортивно-туристское мно- гоборье» учебный фильм, Иркутск		

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – С. 33-45
2. Аппенянский А. И. Физическая подготовка туристов. М. : ЦРИБ «Турист», 1985. – С. 224-387
3. Аркин Я. Г., Захаров В. Д., Саратовкин В. Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. – С. 96-119
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1981. – 347 с.
5. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешом походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983. – 223 с.
6. Велитченко В. К. Физкультура без травм. М.: Просвещение , 1993 – С. 16-47
7. Елин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980. – С. 96-110
8. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990. – 74 с.
9. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 247 с.
10. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987. – 174 с.

11. Коротов В.М. Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 1981. – С. 12-48
12. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристических слетов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 286 с.
13. Консантинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – С. 35-49
14. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.: ФиС, 1979. – 247 с.
15. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998. – С. 49-60
16. Рябов Е.Г. Туризм в школе. М.: ФиС, 1983. - С.19-42
17. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. М. Советская Россия, 1984. - С.14-127
18. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998. – 192 с.
19. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – С. 45-69
20. Харин Х. Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ «Турист», 1984. – С. 55-101

Список литературы для детей

1. Барина И.И. Внеурочная работа по географии. М.: Просвещение, 1988. 243 с.
2. Волович В. Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989. - 157 с.
3. Гостюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996. - 117 с.
4. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985. – 135 с.
5. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М.: ФиС, 1979. 228 с.
6. Коротов В. М. Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 1981. – 157 с.
7. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар: «Советская Кубань», 1996. 235 с.
8. Сергеев В. Н. Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1980. – С. 35-77
9. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, М, 1995. 211 с.
10. Фесенко Б. А. Книга молодого ориентировщика. М. : ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 246 с.
11. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 1997. – 347 с.