

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Краснобродского
городского округа»
МБОУ «СОШ №34»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей естественно-математического
цикла

Прибула Н.Н.
Протокол №1
от «30» 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Куслина И.В.
Протокол №1
от «31» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Шахурин Т.В.
Приказ №168
от «01» 09 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Туристы-многоборцы

для 5- 8 классов основного общего
образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Пахомова Алия Оралбековна,
учитель физической культуры

п. Краснобродский, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности.....	4
3. Содержание программы внеурочной деятельности	6
4. Учебно-тематическое планирование.....	15
5. Список литературы	17

1. Пояснительная записка

Туризм – это разнообразная двигательная деятельность, естественная по своему характеру и осуществляемая в природных условиях. В процессе занятий туризмом открываются большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствующих укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, направленное на формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование знаний, умений по туристскому многоборью, а также необходимых туристских навыков;

- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;

- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 72 часа в год, из расчета 2 часа в неделю на одну группу. Выделение данного количества часов связано с тем, что в отличие от других структур внеурочной деятельности основой туристской деятельности является поход или занятие на местности. На проведение однодневного похода планируется 8 часов учебного времени, на практическое занятие на местности отводится 4 часа. Месячная нагрузка преподавателя составляет 8 часов, годовая — 72 часа без многодневного зачетного похода, слета или другого итогового туристского мероприятия.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, а также получение спортивных разрядов по туристскому многоборью. Практические занятия занимают большую часть в программе.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Туристское многоборье» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута. Для достижения результативности образовательного процесса рекомендуется соблюдать данную последовательность обучения воспитанников. Это позволит уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанции.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, Программа рассчитано для учащихся 5-8 классов и не предусматривает жестких возрастных рамок для занятий туристским многоборьем и предполагает создание разновозрастных групп с учётом, что разница в возрасте занимающихся в одной группе не более 1 – 2 лет.

Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы: начальной (базовой) подготовки; начальной специализации туристско-спортивной подготовки; этап углубленной специализации и спортивного совершенствования.

Программы каждого года обучения состоят из блоков, позволяющих повышать своё мастерство постепенно, возвращаясь к пройденному ранее, но на более сложном этапе.

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования, краеведения. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: личной и командной технике пешеходного

туризма (ТПТ), контрольно - туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, совершение однодневного и двухдневного туристско-тренировочных походов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия - слета, соревнований по туристскому многоборью, похода, сборов и т.п. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, работе с младшими школьниками.

2. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека,

к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;

- интерес к изучению истории и культуры родного края;

- первоначальные туристские умения и навыки.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма; - умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Метапредметные Регулятивные *Учащиеся научатся:*

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

- следовать на занятиях инструкциям учителя;

- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;

- первоначальным туристическим умениям и навыкам;

- работать индивидуально и в группе;

- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;

- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;

- изучать «Кодекс туриста»;

- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самостоятельный, спортивный - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. Площадке, в природной среде;- участвовать в ПВД, многодневных походах, туристских слета.

3. Содержание программы

4-й год обучения

1. Введение

1.1. Значение туризма

Туризм – средство физического развития, оздоровления и закалывания. Беседа о туризме и о работе кружка. История развития и организация спортивного туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского спортивного туризма. Понятие о туристском многоборье.

Практические занятия

Знакомство детей с условиями для проведения учебных занятий. Просмотр видеофильма о туризме, знакомство с наглядной агитацией. Прогулка в лес. Экологическое воспитание.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии, предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

Общественно полезная работа.

1.3. Правила поведения туристов-многоборцев

Правила поведения на занятиях по туристскому многоборью: в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу. Правила поведения участников на соревнованиях, в походе, на водоёмах. Охрана природы.

2. Основы туристского многоборья

2.1. Виды туристского многоборья

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья. Виды туристского многоборья: личная техника пешеходного туризма, командная техника пешеходного туризма, контрольно – туристский маршрут.

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно - туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

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

2.3. Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований

Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности, около водоемов. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

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

2.4. Личное снаряжение туриста-многоборца

Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма,

страховочные системы (грудная обвязка, беседка) их виды, устройство и требования к ним, карабины, петли-самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прусики самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска. Виды карабинов: карабины без муфты, карабины с закручивающейся муфтой, карабины с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Хранение и использование личного снаряжения. Требования по технике безопасности к личному снаряжению.

Практические занятия

Знакомство с различными страховочными системами. Регулировка и правильное расположение личного снаряжения: карабинов, рукавиц, прусика, - самостраховки на себе. Умение приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние. Навыки работы с личным снаряжением. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка. Виды веревок: статические, динамические. Назначение веревок. Маркировка.

Хранение и использование группового снаряжения. Требования по технике безопасности к веревкам.

Практические занятия

Маркировка верёвок. Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака. Транспортировка снаряжения. Подготовка веревок к рабочему состоянию.

2.6. Техничко-тактическая подготовка вида туристского многоборья «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы преодоления прохождения этапов, дистанций. Ознакомление и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс - спуск с альпенштоком; подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; гать;

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

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

2.7. Техничко–тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе. Двое на этапе, организация сопровождения.

Практические занятия

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

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

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

2.8. Техничко - тактическая подготовка вида «Контрольно - туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов на дистанциях контрольно - туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от

самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке;

с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке, с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

2.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях. Выбор места для палаток, костра, сушки вещей, определение места для забора воды и умывания, мусорной ямы. Хранение продуктов питания и посуды. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Безопасность при разведении костра, работе с топором и пилой, их хранение. Заготовка и хранение дров. Составление меню и графика дежурств. Подготовка с конкурсными программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности туристской песни, туристским самоделкам.

Практические занятия

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

3. Ориентирование на местности

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

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

Практические занятия

Знакомство с видео и фотоматериалами. Прогулка в лес с картой.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

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

Практические занятия

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

3.3. Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности.

Практические занятия

Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Ситуация: организация поиска условно «заблудившихся».

3.4. Снаряжение ориентировщика

Снаряжение ориентировщика в летний и зимний период. Компас, планшет, , одежда, обувь, вспомогательное снаряжение, лыжное снаряжение (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные мази, планшет), одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Правила их эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка снаряжения. Эксплуатация, ремонт и хранение снаряжения.

3.5. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб спортивных карт, защита карт от непогоды на соревнованиях.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте.

3.6. Условные знаки спортивных карт

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

Практические занятия

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

3.7. Техника ориентирования

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

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

Практические занятия

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

3.8. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор определенных приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции, тактика при выборе пути движения. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

3.9. Участие в соревнованиях

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

Практические занятия

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

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

Практические занятия

Подготовка походной медицинской аптечки, изучение назначения лекарственных препаратов.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

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

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

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

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

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

Лыжный спорт

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

Плавание

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

Скалолазание

Зацепки и их использование; самостраховка на скалодроме; страховка партнера; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег, с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

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

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

Упражнения для развития силы

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

6. Организация и проведение походов

6.1. Подготовка к походу

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

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

Практические занятия

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

6.2. Техника безопасности при проведении туристских походов

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила дорожного движения, пожарной безопасности, на воде. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

6.3. Краеведение

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

Рельеф, реки, полезные ископаемые.

Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторических и памятных достопримечательностей.

Видео и фотосъемка в туристском походе.

Практические занятия

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

6.4. Личное и групповое походное снаряжение

Понятие о личном и групповом походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

6.5. Организация туристского быта

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

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

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

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

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Организация ночлега.

Поведение на водоёмах.

Практические занятия

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

6.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

6.7. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг.

Временная должность в группе: дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

6.8. Правила движения в походе

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

Практические занятия

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

6.9. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера, выставки по итогам похода. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

4. Учебно-тематическое планирование

4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Введение				
1.1	Значение туризма	0.5	0.5	0.5
1.2	Воспитательная роль туризма	0.5	0.5	-
1.3	Правила поведения туристов многоборцев	1	0.5	-
		2	1.5	0.5
2. Основы туристского многоборья				
2.1	Виды туристского многоборья	1	0.5	-
2.2	Нормативные документы по спортивному многоборью	1	0.5	-
2.3	Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований	1	0.5	0.5
2.4	Личное снаряжение туриста-многоборца	1	1	0.5
2.5	Групповое снаряжение туриста-многоборца	1	0.5	1
2.6	Технико-тактическая подготовка вида туристского многоборья «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	3	3	1
2.7	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	2	4	1
2.8	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно - туристский маршрут (КТМ)»	2	4	1
2.9	Туристские слеты и соревнования	10	2	1
		22	16	6
3. Ориентирование на местности				

3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	3	0.5	1
3.2	Виды ориентирования, правила соревнований	3	0.5	1
3.3	Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию	2	0.5	1
3.4	Снаряжение ориентировщика	3	0.5	1
3.5	Топографическая подготовка	3	0.5	1
3.6	Условные знаки спортивных карт	3	0.5	1
3.7	Техника ориентирования	8	1	1
3.8	Тактика ориентирования	8	1	1
3.9	Участие в соревнованиях	10	1	2
		16	6	10
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	1	0.5	0.5
4.2	Походная медицинская аптечка	1	0.5	0.5
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	0.5	0.5
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	0.5	0.5
		4	2	2
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности	2	2	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	7	1	6

5.4	Специальная физическая подготовка	4	1	3
		16	5	11
6. Организация и проведение походов				
6.1	Подготовка к походу	1	1	-
6.2	Техника безопасности при проведении туристских походов	1	0.5	0.5
6.3	Краеведение	1	0.5	0.5
6.4	Личное и групповое походное снаряжение	2	0.5	0.5
6.5	Организация туристского быта	2	1	1
6.6	Питание в туристском походе	1	1	1
6.7	Туристские должности в группе	1	0.5	1
6.8	Правила движения в походе	1.5	0.5	0.5
6.9	Подведение итогов похода	1.5	0.5	1
		12	6	6
	Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) –	Вне сетки часов		
Итого		72	36.5	35.5

5. Рекомендуемая литература

- Алабина В.Г., Кривоносова М.П.* Тренажёры и специальные упражнения в лёгкой атлетике. - М.: ФиС, 1981
- Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
- Азимут.* Журнал Федерации спортивного ориентирования России. - М.:
- Антонович И.И.* Спортивное скалолазание. – М.; Физкультура и спорт, 1978
- Аппенинский А. И.* Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Бернштейн Н.А.* О ловкости и её развитии. -М.: ФиС, 1991
- Васильева З.А., Любинская С.М.* Резервы здоровья. -Л.: Медицина, 1982
- Варламов В. Г.* Физическая подготовка туристов - пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
- Воронов Ю. С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
- Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н.* Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
- Гозулан М.Ф.* Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998
- Дубровский В.И.* Реабилитация в спорте.- М.: ФиС, 1991
- Ильин Е.П.* Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983
- Карелин А.А.* Психологические тесты. - М.: Владос, 1999
- Кодыш Э. Н.* Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Кон И.С.* Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989 И.Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: ФиС, 1984
- Кошельков С. А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лукоянов П.И.* Снаряжения для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
- Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Академия, 2004
- Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К.* Методы психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984
- Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н.* Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Моргунова Т.Л.* Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТК, 2003
- Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО.-М.: ФиС, 1989
- Основы безопасности в пешем походе:* Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Панфилов А. М.* Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов.* - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.

Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Под ред. Ж.К. Холодов В.С.Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000,

Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря (на 15 человек)

1. Веревка основная (50 м) 4 шт.
2. Веревка основная (40 м) 6 шт.
3. Веревка основная (25 м) 4 шт.
 1. Веревка вспомогательная (60 м) 2 шт.
 2. Петли прусика (веревка 6 мм) 15 шт.
 3. Система страховочная (грудная обвязка, беседка) 15 шт.
 4. Рукавицы для страховки и сопровождения 15 пар.
 5. Карабины с закручивающейся муфтой 10 шт.
 6. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой 12 шт.
 7. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой 30 шт.
 8. Альпеншток 8 шт.
 9. Блоки и полиспаст 4 шт.
 10. Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм) 3 шт.
 11. Жумар 2 шт.
 12. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка» 8 шт.
13. Аптечка медицинская в упаковке 1 шт.
14. Накидка от дождя 15 шт.
15. Компас жидкостный для ориентирования 15 шт.
16. Курвиметр 2 шт.
17. Лыжи 15 пар.
18. Лыжные палки 15 пар.
19. Лыжные ботинки 15 пар.
20. Мази лыжные 15 шт.
21. Планшеты для зимнего ориентирования 15 шт.
22. Призмы для ориентирования на местности 10 шт.
23. Компостеры для отметки прохождения КП 10 шт.
24. Секундомер электронный 2 шт.
25. Электромегафон 1 шт.
26. Радиостанции портативные 3 шт.
27. Костровое оборудование 1 шт.
28. Каны (котлы) туристские 2 компл.
29. Спальники 15 шт.
30. Палатки туристские походные 5 шт.
31. Коврики 15 шт.
32. Рюкзаки 15 шт.
33. Топор походный 2шт.
34. Тент 2шт.
35. Ремонтный набор 1 шт.
36. Учебные видеокассеты Компл.