

Департамент образования Вологодской области
автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Вологодской области
«Региональный центр дополнительного образования детей»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» сентября 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АОУ ДО ВО «Региональный центр
дополнительного образования детей»
Н.М. Кольгин
«31» августа 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Беляев Дмитрий Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Вологда, 2016 г.

ВВЕДЕНИЕ

«В душе, в сердце каждого должен быть свой «Эверест» трудный и достойный и покорить его, преодолев и познав себя – значит достичь высоты, которая пожалуй выше самого Эвереста»

Х. Алувалия «Выше Эвереста»

Модернизация системы образования ориентирована на воспитание социально ответственной, самостоятельной, творческой личности.

Ретроспективный анализ развития детского туризма в стране показывает, что на всем протяжении развития российской и советской школы туристско-краеведческая деятельность учащихся рассматривается как одно из эффективных средств воспитания. Детско-юношеский туризм – это средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие. В туризме интегрируются все основные стороны воспитания: идейно-нравственная, трудовая, эстетическая, физическая, патриотическая и интернациональная, умственное развитие, политехническое образование и др.

Туристско-спортивная деятельность позволяет одновременно осуществлять пять составляющих педагогического воздействия: воспитания, обучения, оздоровления, профессиональной ориентации, социальной адаптации учащихся.

Туристско-спортивная деятельность, как деятельность образовательная, имеет огромный оздоровительный (снятие нервных перегрузок и стрессов, физиологическое укрепление организма) и воспитательный (духовное развитие, познание окружающей действительности, расширение кругозора) потенциал.

Традиции самоуправления и самодеятельности, изначально присущие туристско-краеведческой деятельности, благодаря практике походной жизни, формируют подлинный демократизм взаимоотношений между обучающимися.

Детский туризм и краеведение носят комплексный, интегративный характер воздействия на личность и коллектив, так как дает в руки педагога инструмент разностороннего воздействия на воспитанников:

- позволяет глубоко изучить личность каждого воспитанника. В походе, как на рентгене, ребенок виден насквозь - быт, труд, воля, интеллектуальные процессы, эмоциональность - все раскрывается в живом общении;

- позволяет реализовать краеведческий принцип в изучении основ наук. В последние годы обоснован и справедливо утвердился взгляд на единство школьного туризма и краеведения, где краеведение - содержательная, а туризм – техническая составляющая единого процесса туристско-краеведческой деятельности (А.А. Остапец-Свешников). Туризм по природе своей невозможен без элементов познания края, невозможно путешествовать, ничего не узнавая;

- дает возможность построить педагогический процесс по самой эффективной методике - коллективной творческой деятельности.

Занятия в туристско-краеведческом объединении стимулируют более активный выбор профессии. Туристско-краеведческая деятельность имеет практико-ориентированную направленность, что позволяет с успехом вести предпрофессиональную подготовку учащихся.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена с использованием типовых программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ: «Туризм и краеведение» (Москва, «Просвещение», 1982 г.), программ для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» (Москва, ЦДЮТур, 1999 г.), «Юные судьи туристских соревнований» (Москва, ЦДЮТур, 1999 г.), на основе материалов авторской программы Ваточкина Н.П. и методической литературы по туризму и спортивному ориентированию.

Настоящая программа апробирована в течение 6 лет на базе Областного центра детского и юношеского туризма и экскурсий.

Целевое назначение курса – формирование личности учащегося через овладение навыками спортивного туризма и спортивного ориентирования; выявление и развитие творческих способностей; создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, оздоровление воспитанников.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

образовательные – усвоение ребятами знаний о туристских возможностях страны; знаний и умений, необходимых для участия в походах разной категории сложности в различных видах туризма, приобретение навыков ориентирования, формирование потребностей в изучении истории, природы и культуры родного края, а так же умений оказывать первую доврачебную помощь в экстренных ситуациях

воспитательные – развитие способностей обучающихся быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды, грамотно действовать в экстремальных ситуациях. Воспитание качеств, необходимых для жизни в обществе и туристском коллективе. Приобретение навыков коммуникативного общения, творческой, физической, умственной, трудовой деятельности. Формирование эмоционально-ценностных отношений к природе, людям, себе.

развивающие – развитие потребностей к самостоятельному получению новых знаний и физическому самосовершенствованию (выполнение нормативов спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию), умения преодолевать трудности; способностей к самореализации и профессиональному самоопределению; достижение физического и спортивного уровня, необходимого для участия в спортивных туристских походах и соревнованиях, развитие творческих способностей, умение самостоятельно принимать решения и быть за них ответственным.

оздоровительные – гармоничное развитие форм и функций организма, организация активного отдыха и оздоровления в наиболее привлекательных природных уголках Вологодской области и всей России.

Программа рассчитана на 5 лет обучения учащихся в возрасте **12-18 лет** (5-11 классы), но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения пятилетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Программа каждого года обучения составляет 324 часа в год - 9 часов в неделю. Практические занятия составляют большую часть программы.

Состав группы первого года обучения – 12 – 15 человек, второго – не менее 10 человек, в последующие годы – 6 – 8 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев в

первый год обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в зачетных мероприятиях.

Для начинающих обучаться в объединении нет специального отбора по каким-либо качествам. При этом естественно возникает пестрый состав обучающихся. Принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск к занятиям спортивным туризмом. Различия в подготовке детей требуют применения разноуровневой технологии обучения.

Особенностью данной программы является ее комплексность, т.к. большинство существующих в настоящее время программ - специальные по какому-то одному направлению туризма: лыжному, горному, водному и т.д. и рассчитаны на тех, кто уже определился в многообразии туризма. При работе же с начинающими необходимо преподавание туризма, как единого комплексного предмета.

Программу можно рассматривать как своеобразную образовательно-воспитательную и производственную среду, в которой осуществляется «штучная выделка» романтически увлеченных активной деятельностью в сфере физической культуры, спорта и туризма каким-то конкретным делом людей, с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций.

На начальном этапе включения детей и подростков в заинтересовавшую их туристско-спортивную деятельность, когда этот интерес не стал еще ведущим, программа предусматривает широкий спектр туристской деятельности. После третьего года обучения у учащихся, по мере выявления способностей, становления их стремления к творчеству, к овладению туристско-спортивным мастерством в том или ином виде туризма (походы, пешеходный, лыжный туризм и другие виды) занятия в объединении должны проводиться с учетом их интересов, выбранного ими направления (пешеходный туризм, спортивные походы, спортивное ориентирование и т.д.).

Содержание программы на начальном этапе задается стремлением детей установить в своей деятельности, своих играх (соревнованиях, походах) удобный для них общечеловечный порядок в сложившемся мире вещей, событий и явлений и приспособить вещи, организовать ситуации «под себя», под свою индивидуальность.

В процессе такой «свободной» самодеятельной по сути игры (соревнования, похода) и выявляются личностные (индивидуальные) особенности поведения человека в тех или иных ситуациях (в том числе экстремальных походных и соревновательных условиях), раскрываются личностные качества, вырабатываются и постигаются определенные морально-нравственные ценности, волевые качества и культурные традиции.

Следует учитывать еще и на такую немаловажную деталь, как возможность в условиях похода, туристского лагеря, экскурсий своевременно диагностировать отклонения в развитии личности. Этому способствует пребывание подростка в атмосфере взаимодоверия и взаимопонимания, причем не в течение 40-45 минут урока или 2 часов какого-либо мероприятия, а в течение длительного времени - от 4-8 часов (однодневный поход) до нескольких дней и недель (в условиях туристского путешествия или многодневной экскурсии). Это, безусловно, позволяет разработать и успешнее осуществить подходящую для каждого конкретного случая коррекцию поведения и развития.

Систематические многолетние занятия по программе спортивно-туристской подготовки способствуют приобретению знаний: о физической культуре и спорте, технике и тактике туристского многоборья, спортивных походах и путешествиях, ориентировании на местности, выполнению в походных условиях необходимых краеведческих

наблюдений и исследований, оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, а также формированию знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения нормативных спортивных разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. При этом продвижение воспитанников по персонифицированному образовательному туристскому маршруту предполагается на относительно завершенных уровнях – годовых циклах, успешное освоение которых должно подготовить занимающихся к выполнению определенных Единой всероссийской классификацией разрядных нормативов по спортивному туризму и ориентированию а так же и для успешного освоения следующего цикла туристско-спортивной подготовки.

Выполнение программы предполагает концентрацию усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процесса в четырех основных направлениях:

- физическое воспитание и дополнительное образование учащихся средствами спортивного туризма, туристского многоборья и спортивного ориентирования,
- формирование разносторонне развитой личности в спортивно-туристской, туристско-краеведческой деятельности,
- развитие самостоятельности, социальная и личностная адаптация учащихся через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности учащихся в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей,
- способствование личностному профессиональному и жизненному самоопределению учащихся через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности.

Принципы организации работы объединения:

- обеспечение общественно полезного, нравственно ценного и личностно-значимого для учащихся содержания спортивно-туристской деятельности,
- насыщение спортивно-туристской деятельности учащихся объединения элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих видов и форм на активные творческие, поисковые формы и виды деятельности,
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного, соревновательного и экспедиционно-походного процесса, что поможет подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать свою индивидуальность, адаптироваться в коллективе, социуме,
- гедонистическая направленность, предполагающая организацию таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, мотивов деятельности, доставляла удовольствие и радость,
- бескорыстие и отсутствие утилитарности в процессе деятельности,
- принцип соревновательности всего образовательно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса, стимулирующий активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование и самовоспитание учащихся.

Основные формы учебных занятий: теоретические занятия, тренировки и практические занятия в помещении и на местности (непосредственный контакт с природой), экскурсии, походы, экспедиции, полевые лагеря, учебно-тренировочные сбо-

ры, соревнования. Программой не предусматривается самостоятельная работа учащихся из-за специфики курса обучения.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний обучающихся делается больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия.

Спецификой занятий данного объединения является возрастание нагрузки в выходные дни и каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием учащихся.

Климатические условия области, школьные каникулы позволяют в течение года вести подготовку и совершать многодневные походы для 1 года обучения и категорийные для 2-го и 3-го годов по циклу: пешеходный туризм, лыжный туризм, водный туризм. Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Каждый годовой цикл программы предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода как спортивно-оздоровительного мероприятия, подготовка к которому осуществляется планомерно в течение всего календарного года. Она предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закалывания организма, морально-волевой, физической готовности учащихся.

Первый год обучения начинается со знакомства с особенностями пешеходного, водного и лыжного туризма, цикл повторяется в последующие годы обучения, но уже на более высоком уровне сложности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	4	4	-
1.1	Туризм и его виды	2	2	-
1.2	Техника безопасности	2	2	-
2	Бивуак	34	6	28
2.1	Личное и групповое снаряжение	6	1	5
2.2	Организация туристского быта	8	1	7
2.3	Привалы и ночлеги	4	1	3
2.4	Подготовка к походам, соревнованиям	10	1	9
2.5	Питание в походе	4	1	3
2.6	Должности в группе	2	1	1
3	Спортивный туризм, скалолазание и ориентирование	100	32	68
3.1	Основы пешеходного туризма	28	9	19
3.2	Основы лыжного туризма	26	9	17
3.3	Основы водного туризма	8	2	6
3.4	Основы скалолазания	26	8	18
3.5	Основы спортивного ориентирования	12	4	8
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	8	4	4
5.	Краеведение	6	6	-
5.1	Родной край. Природа, история, земляки.	2	2	-
5.2	Туристские возможности родного края.	2	2	-
5.3	Изучение района путешествия	2	2	-
6.	Физическая подготовка	154	4	150
6.1	Общая физическая подготовка	120	2	118
6.2	Специальная физическая подготовка	34	2	32
7.	Участие в соревнованиях	18	-	18
ИТОГО:		324	56	268
<i>Зачетные походы и соревнования</i>		<i>Вне сетки часов</i>		

Содержание программы 1 года обучения.

Вводное занятие.

Туризм и его виды. Планирование работы кружка. Значение туризма. Виды туризма их особенности. Одно-, двух-, трехдневные походы. Понятие о спортивном туризме. Требования и нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Нормативы по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Законы, правила, нормы и традиции туризма и спортивного ориентирования.

Показ видео, фото, слайдов.

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на улице, в классе. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с веревками, карабинами, острыми, колющими, режущими предметами. Правила поведения на воде и во время занятий на лыжах.

Бивуак.

Личное и групповое снаряжение. Групповое, личное, специальное снаряжение туристов. Требование к снаряжению; легкость, прочность, удобство в пользовании. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Приспособления для костра. Ремонтный набор и запасной инвентарь. Требования к личному снаряжению: хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепродуваемость, легкость, герметичность, наличие запасной одежды и обуви. Оборудование для водного туризма. Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия: укладка рюкзака. Установка креплений на лыжи, подготовка лыж. Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, варочные котлы с чехлами) и их транспортировка. Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви. Сборка и разборка байдарок, катамаранов. Предпоходный профилактический ремонт судов.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Выбор места для привала и ночлега. Работа по развешиванию и сворачиванию лагеря. Правила разведения костра. Заготовка дров, виды костров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Практические занятия: выбор места для привала и ночлега, устройство лагеря, разведение костра. Заготовка дров.

Подготовка к походу, соревнованиям. Походы спортивные, краеведческие (познавательные), учебно-тренировочные, с объединенными целями, контрольные. Определение цели, района похода. Формирование группы. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Расчет питания, подбор, закупка, расфасовка, раскладка продуктов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала. Контрольные сборы. Техническая готовность. Физическая готовность. Моральная готовность.

Правила соревнований. Виды соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Подготовка к соревнованиям.

Практические занятия: разработка маршрута, сбор сведений о районе путеше-

ствия, расчет питания, подбор, закупка, расфасовка, раскладка продуктов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения, укладка рюкзака, оформление документации.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

Питание в походе. Значение правильной организации питания в походе, его режим. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути. Упаковка и переноска продуктов. Примерная дневная норма расхода продуктов питания. Применение глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим. Учет расхода продуктов.

Практические занятия: Составление меню, определение необходимого количества продуктов. Приготовление пищи на костре.

Должности в группе. Какие должности бывают. Обязанности каждой должности. Значимость каждой должности.

Спортивный туризм и ориентирование.

Основы пешеходного туризма. Особенности питания и снаряжения для пеших походов. Техника движения: нормы переходов, строй, темп, режим. Цепочка. Движение по равнине, по сильно пересеченной местности, в лесу, через кустарник и завалы. Движение на лесистых, травянистых, песчаных, каменистых склонах. Движение по заболоченной местности. Техника преодоления естественных препятствий: переправы, броды и т.д. Страховка и само страховка. Узлы. Сигналы бедствия.

Практические занятия: отработка основных технических приемов, вязка узлов.

Основы лыжного туризма. Особенности питания и снаряжения для лыжных походов. Резкое изменение метеорологических условий. Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Движение через замерзшие реки. Тропление лыжни, движение по азимуту при ограниченной видимости. Оказание помощи провалившимся под воду. Темп и ритм движения. Ходьба на лыжах с рюкзаком. Страховка и само страховка, меры по обеспечению безопасности. Узлы.

Практические занятия: движение в лыжах по склонам, отработка основных технических приемов, вязка узлов.

Основы водного туризма. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Элементы гребли. Техника гребли на байдарке, каяке, катамаране. Речная лодия. Типы течений. Связь и сигнализация. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия: отработка навыков гребли на катамаране.

Основы скалолазания. Виды скалолазания (скорость, трудность, боулдеринг). Техника лазания. Требования к страховке, нижняя и верхняя страховка. Методы отдыха во время лазания.

Практические занятия: лазание на время, на скорость, прохождение сложных участков.

Основы спортивного ориентирования. Понятие о топографии и спортивной карте. Виды карт. Отличие их друг от друга. Ориентирование по топографической и спортивной карте.

Условные знаки топографической карты. Условные знаки карт: масштабные, внесмасштабные линейные, площадные. Цвета карты. Изображение рельефа на карте.

Условные знаки спортивной карты. Условные знаки карт: масштабные, внесмас-

штабные линейные, площадные. Цвета карты. Изображение рельефа на карте.

Карта и работа с ней. Карта географическая, топографическая, спортивная. Возраст, нагрузка, строение карт. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Создание простейших планов и схем. Пользование топографической картой спортивного ориентирования. Чтение карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Масштаб.

Компас и работа с ним, азимут. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута по карте и на местности, движение по азимуту. Факторы, влиявшие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Обратный азимут.

Измерение расстояний. Способы измерения расстояния на карте и местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки.

Способы ориентирования. Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Ориентирование при использовании спортивной карты. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, маркированная дистанция. Определение точки своего стояния и выбор пути движения. Организация разведок в походе. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование карты по компасу и местным предметам.

Практические занятия: условные знаки, работа с масштабом, работа с компасом, определение азимута, измерение расстояний по карте, на местности, ориентирование на местности.

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Сущность закалывания, его значение и влияние на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на растущий организм на здоровье и работоспособность спортсмена.

Походная аптечка. Первая помощь при заболеваниях, при отравлениях, ожогах, отморожениях. Оказание первой помощи при ранениях. Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при обмороках, при шоке. Искусственное дыхание.

Практические занятия: обработка ран, ссадин. Формирование аптечки.

Краеведение.

Родной край. Природа, история, земляки. Природа родного края: климат, растительность, животный мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура, перспективы развития. Сведения о прошлом края. Люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Наблюдения в природе.

Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов: памятники природы, истории и культуры. Музеи края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Экскурсии и прогулки по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Изучение района путешествия. Определение цели и района похода. Сбор сведе-

ний о районе похода: изучение литературы, карт, беседы с местными краеведами и туристами и т.д. разработка маршрута, составление плана и графика движения.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практические занятия: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП). Роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практические занятия: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях по спортивному туристскому многоборью (техника пешеходного, лыжного, водного туризма, соревнования по туристскому многоборью в залах). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школа безопасности», стендовое скалолазание.

Зачетные походы и соревнования. Проведение степенного похода.

Ожидаемый результат.

В течение первого года учащиеся должны иметь навыки начальной туристской подготовки.

Должны знать:

- нормативы туристских походов и обязанности членов туристских групп;
- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- географию Вологодской области;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- виды спортивного туризма;
- условные знаки топографических карт;
- виды узлов и их назначение;
- способы измерения расстояний.

Должны уметь:

- укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- составлять меню на степенной поход;
- оказывать первую доврачебную помощь при обработке ран и ссадин;
- на уровне навыка преодолевать препятствия необходимые для участия в соревнованиях;
- пользоваться простейшими приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, измерение расстояний, отметка на контрольном пункте (КП);

- на уровне навыка перемещаться свободным лазанием;
- управлять катамараном;
- двигаться на лыжах по склонам.

Должны выполнять:

- установленные требования и нормативы на значок «Юный турист России» и «Турист России», нормативы 3 юношеского разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Итогом 1-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода выполнение нормативов на звание «Юный турист России», участие в городских соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, стендовому скалолазанию, «Школа безопасности», выполнение 3 юношеского разряда в различных видах.

Форма промежуточной аттестации — степенной поход.

Форма итоговой аттестации — степенной поход.

На втором и последующих годах обучения предполагается отработка навыков пешеходного, водного, лыжного туризма, альпинизма и скалолазания, спортивного ориентирования; достижения уровня физического и умственного развития для участия в категорийных походах и соревнованиях областного и всероссийского уровня по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<i>Вводное занятие</i>	4	4	-
1.1	Туризм и его виды	2	2	-
1.2	Техника безопасности	2	2	-
2	<i>Бивуак</i>	36	8	28
2.1	Личное и групповое снаряжение для степенных походов	6	2	4
2.2	Организация туристского быта.	18	2	16
2.3	Подготовка к степенному походу, соревнованиям	6	2	4
2.4	Питание в степенном походе	6	2	4
3	<i>Спортивный туризм и ориентирование</i>	100	17	83
3.1	Основы пешеходного туризма	24	4	20
3.2	Основы лыжного туризма	24	4	20
3.3	Основы водного туризма	18	2	16
3.4	Основы скалолазания	16	3	13
3.4	Основы спортивного ориентирования	18	4	14
4.	<i>Первая доврачебная помощь</i>	10	2	8
5.	<i>Краеведение</i>	8	2	6
5.1	Изучение района путешествия	4	1	3
5.2	География и история родного края	4	1	3
6.	<i>Физическая подготовка</i>	148	4	144
6.1.	Общая физическая подготовка	110	2	108
6.2.	Специальная физическая подготовка	38	2	36
7.	<i>Участие в соревнованиях</i>	18	-	18
<i>ИТОГО:</i>		324	37	287
	<i>Зачетные походы и соревнования</i>	<i>Вне сетки часов</i>		

Содержание программы 2 года обучения.

Вводное занятие.

Туризм и его виды. Организационное занятие. Подведение итогов летних походов. Обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение планов, распределение работ.

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на улице, в классе. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с веревками, карабинами, острыми, колющими, режущими предметами. Правила поведения на воде и во время занятий на лыжах.

Бивуак.

Личное и групповое снаряжение для степенных походов. Защитное снаряжение (бахилы, маски, рукавицы, гидромешки и др.). Способы утепления обуви. Многоместные спальные мешки. Костровое имущество, пила, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переносу в рюкзаках. Виды туристских судов: катамаран, байдарка, каяк. Особые требования к одежде и обуви. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Спасательные средства и их хранение.

Практические занятия: утепление обуви, упаковка вещей и продуктов, изготовление защитного снаряжения, транспортировка пил, топоров, печки.

Организация туристского быта. Ночлеги в зимних условиях. Зимние ночлеги в полевых условиях в лесу в палатке с печкой. Организация бивака: остановка до наступления темноты, выбор места, планирование лагеря, палатки типа «Зима». Правила снятия бивака и охрана природы.

Практические занятия: ночлег в лесной зоне с палаткой и печкой. Костер для сушки одежды, обуви и приготовление пищи. Разжигание костра при сильном ветре и снегопаде. Разведение костра без спичек. Дежурство у печки в ночное время. Меры предосторожности при пользовании печкой в палатке.

Подготовка к степенному походу, соревнованиям. Походы спортивные и краеведческие (познавательные), учебно-тренировочные, с объединенными целями, контрольные. Определение цели, района похода. Формирование группы. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Практические занятия: Предварительное ознакомление с районом путешествия и отчетами побывавших там ранее групп. Разработка маршрута, заполнение маршрутных листов, подготовка картографического материала, медицинский осмотр. Подготовка материальной части. Работа с «Положением», «Условиями проведения соревнований», техническая информация, условия проведения, положение.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

Питание в степенном походе. Примерный набор, и дневная норма расхода продуктов. «НЗ» продуктов. Расфасовка и транспортировка продуктов, их учет и хранение. Использование «даров природы».

Практические занятия: Составление меню. Расфасовка продуктов. Транспортировка, хранение.

Спортивный туризм и ориентирование

Основы пешеходного туризма. Техника преодоления естественных препятствий с помощью страховки и самостраховки. Технические этапы: подъем, спуск, траверс, навесная переправа, параллельные веревки, кочки и т.д.

Практические занятия: преодоление естественных препятствий с помощью страховки и само страховки. Прохождение технических этапов: подъем, спуск, траверс, навесная переправа, параллельные веревки, кочки и т.д.

Основы лыжного туризма. Технические приемы преодоления различных склонов. Слалом, скоростной спуск, подъемы, бревно и т.д.

Практические занятия: преодоление различных склонов. Прохождение этапов слалом, скоростной спуск, подъемы, бревно и т.д.

Основы водного туризма. Изучение способов гребли на байдарке, каяке, катамаране.

Практические занятия: отработка навыков гребли на катамаране, байдарке, каяке.

Основы скалолазания. Техника лазания на скорость, техника преодоления коротких скоростных участков, страховка

Практические занятия: лазание на естественном рельефе, лазание в условиях, приближенных к соревновательным.

Основы спортивного ориентирования. Топография и спортивное ориентирование. Ориентирование в походе. Движение по легенде. Ориентирование при использовании спортивной карты. Местность и ее классификация. Ориентирование по местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки: группы в походе, отдельного участника соревнований. Приемы ориентирования карты. Необходимость непрерывного чтения карты. Приемы отслеживания пути движения: по карте, расстояния, по памяти. Привязки, выходы на КП.

Карта и работа с ней. Виды топографических карт и основные сведения о них. Номенклатура, генерализация. Спортивная карта, ее назначение. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построения профиля маршрута. Определение по горизонтали различных форм рельефа. Выбор путей движения группы в походе, спортсмена ориентировщика на соревнованиях и тренировках с учетом основных форм и элементов рельефа. Комплексное чтение карты. Непрерывное чтение карты. Приемы ориентирования карты.

Условные знаки карт. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Появление новых знаков.

Компас и работа с ним. Правила пользования компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимуты, азимутальный ход. Выбор, заданное направление, маркированная дистанция.

Измерение расстояний. Способы измерения расстояния на карте и местности. Построение графика перевода числа шагов в метры. Съемка маршрутной ленты. Обязанности топографа в туристской группе.

Практические занятия: движение по легенде. Ориентирование с использованием спортивной карты. Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки в походе, на соревнованиях. Приемы ориентирования карты. Упражнения на отслеживание путей движения: по карте, по памяти. Привязки, выходы на КП. Выбор путей движения группы в походе, спортсмена-ориентировщика на соревнованиях и тренировках с учетом основных форм и элементов рельефа. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировки на прохождение азимутальных отрезков. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Выбор, заданное направление, маркированная дистанция. Комбинированные дистанции. Эстафета. Упражнения по отработке автоматизма

при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Определение высоты предмета, крутизны склона.

Первая доврачебная помощь (ПДП).

Симптомы и оказание первой доврачебной помощи при: ранениях, кровотечениях, переломах. Приемы реанимации. Повязки. ПДП при ожогах, отморожениях, при поражении электрическим током, молнией, при ушибах, при солнечном и тепловом ударе, при шоке. Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия: наложение различных видов повязок, отработка навыков оказания доврачебной помощи при ожогах, отморожениях, при поражении электрическим током, молнией, при ушибах, при солнечном и тепловом ударе, при шоке. Изготовление носилок.

Краеведение.

Изучение района путешествия. Географическое положение и границы района путешествия. Природные и исторические памятники. Краеведческая и специальная литература.

География и история родного края. Административное деление области. Транспортные магистрали. Климат, растительный и животный мир, внутренние воды, полезные ископаемые. Рекомендуемые туристские маршруты.

Практические занятия: составление описания природных и исторических памятников, описание географического положения объектов.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практические занятия: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП). Роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практические занятия: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях по спортивному туристскому многоборью (техника пешеходного, лыжного, водного туризма, соревнования по туристскому многоборью в залах). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школа безопасности», стендовое скалолазание.

Зачетные походы и соревнования. Проведение степенного похода.

Ожидаемые результаты.

После успешного прохождения второго года обучения учащиеся

Должны знать:

- описание географического положения объекта;
- технику безопасности при проведении многодневных походов;
- особенности организации ночлегов в зимних условиях;
- приемы спортивного ориентирования;
- виды повязок;
- способы транспортировки пострадавшего;
- виды специального снаряжения.

Должны уметь:

- составлять рацион питания для многодневных походов;
- оказывать доврачебную помощь при ожогах, отморожениях;
- разводить костер различными способами;
- изготавливать защитное снаряжение;
- утеплять обувь, упаковывать вещи и продукты;
- составлять отчет о походе;
- вместе с педагогом разработать маршрут степенного похода;
- преодолевать любые естественные препятствия;
- проходить различные этапы на лыжах (слалом, скоростной спуск, торможение в зоне, подъем, бревно и т.д.)
- преодолевать этапы: параллельные веревки, навеска, кочки, подъем, спуск и т.д.
- управлять байдаркой, каяком;
- проходить дистанцию спортивного ориентирования (выбор, заданное направление).
- определять высоту предмета, крутизну склона, азимута на предмет.

Должны выполнять:

- нормативы 2-1 юношеских разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Форма промежуточной аттестации — степенной поход.

Форма итоговой аттестации — степенной поход.

Итогом 2-го года обучения является подготовка и проведение степенных походов, участие в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, скалолазанию, «Школа безопасности», выполнение 2-го и 1-го юношеских разрядов в различных видах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	4	4	-
1.1.	Обзор интересных туристских районов России	2	2	-
1.2.	Техника безопасности	2	2	-
2.	Бивуак	29	8	21
2.1	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов	8	2	6
2.2	Организация беспалаточного ночлега	8	2	6
2.3	Подготовка к категорийному походу, соревнованиям	10	2	8
2.4	Питание в аварийной ситуации	3	3	-
3.	Спортивный туризм и ориентирование	120	20	100
3.1	Техника пешеходного туризма	30	4	26
3.2	Техника лыжного туризма	25	4	21
3.3	Техника водного туризма	15	2	13
3.4	Техника скалолазания	25	2	22
3.5	Техника спортивного ориентирования	25	4	21
3.6	Работа младшего инструктора	10	4	6
4.	Первая доврачебная помощь	10	8	2
5.	Краеведение	6	4	2
6.	Физическая подготовка	131	4	127
6.1	Общая физическая подготовка	100	2	98
6.2.	Специальная физическая подготовка	57	2	55
7.	Участие в соревнованиях	24	-	24
ИТОГО:		324	48	276
	Зачетные походы и соревнования	Вне сетки часов		

Содержание программы 3 года обучения.

Вводное занятие.

Обзор интересных туристских районов России. Туристские районы России. Примерные маршруты, удобное время путешествий. Перечень классифицированных маршрутов.

Показ слайдов, фото-, видеоматериалов.

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на улице, в классе. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с веревками, карабинами, острыми, колющими, режущими предметами. Правила поведения на воде и во время занятий на лыжах. Правила дорожного движения.

Бивуак.

Личное и групповое снаряжение для категорийных походов. Особенности снаряжение для походов 1-2 категории сложности.

Практические занятия: комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе, подготовка личного и группового снаряжения с учетом вида туризма, сезона года, способа размещения на ночлег, ремонт снаряжения.

Организация беспалаточного ночлега. Организация ночлега в лесу с заслоном и костром «нодья». Место для заслона и его устройство с использованием подручных средств. Устройство простейших укрытий из снега и в снегу: пещера, снежная хижина.

Практические занятия: устройство костра «нодья» и его разжигание. Ночное дежурство у костра. Изготовление простейших укрытий из снега и в снегу: пещера, снежная хижина.

Подготовка к категорийному походу, соревнованиям. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Требования к снаряжению. Страховочные системы: их виды, устройство. Специальное оборудование: карабин, веревка, восьмерка, волокуша, каска, жумар и т.д. Командное снаряжение (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, рюкзаки). Питание в категорийном походе.

Практические занятия: подготовка, расфасовка продуктов. Составление раскладки, составление смет. Расчет калорийности. Подготовка продуктов питания и рацион для соревнований. Подготовка снаряжения к категорийному походу и соревнованиям по туристскому многоборью.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

Питание в аварийных ситуациях. Подножный корм, способы ловли рыбы.

Практические занятия: приготовление пищи в непогоду (дождь, ветер), использование в пищу даров природы.

Спортивный туризм и ориентирование.

Техника пешеходного туризма. Самонаведение и преодоление различные препятствий с самостраховкой и командной страховкой. Сопровождение.

Практические занятия: формирование навыков по организации страховки и самостраховки, игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск и т.д.

Техника лыжного туризма. Самонаведение и преодоление различных препятствий с самостраховкой и командной страховкой. Сопровождение.

Практические занятия: формирование навыков по организации страховки и самостраховки, игры со страховкой и самостраховкой по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск и т.д.

Техника водного туризма. Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, управление катамараном и байдаркой с учетом дрейфа. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

Практические занятия: тренировка в вязке узлов, совершенствование техники гребли на байдарке, каяке, катамаране. Тренировка в управлении судном при прохождении перекатов, порогов.

Техника скалолазания. Техника пролезания отвесных участков, траверсов, каминнов. Техника скоростного лазания. Техника страховки. Техника простёжки промежуточных точек страховки.

Практические занятия: тренировка на искусственном рельефе, на природном рельефе.

Техника спортивного ориентирования. Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Особенности ориентирования в сложном походе. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Оценка пройденного пути по времени движения. Скорость движения группы в различных условиях. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. Приемы ориентирования карты. Непрерывное чтение карты. Отслеживание пути движения по карте. Ориентирование при плохой видимости.

Практические занятия: занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Работа младшего инструктора. Положение об общественных кадрах по туризму. Права и обязанности младшего инструктора в школе, в кружках более младшего возраста. Проведение занятий с группой в классе и на местности. Привитие инструкторских навыков, навыки судейства на соревнованиях. Планирование и постановка дистанций.

Практические занятия: судейство отдельных этапов на школьных соревнованиях по спортивному ориентированию, спортивному туризму.

Первая доврачебная помощь.

Лечение доступными в походных условиях средствами. Транспортировка пострадавшего с мерами страховки. Преодоление естественных препятствий с пострадавшим.

Практические занятия: транспортировка пострадавшего различными способами.

Краеведение.

Туристские маршруты. Их особенности, связанные с интересными объектами природы, истории и т.д. Особенности, их планирования, организации. Топонимика.

Практические занятия: разработка туристско-экологических маршрутов на территории области, их маркировка и обустройство. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила,

быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практические занятия: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП). Роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практические занятия: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях по спортивному туристскому многоборью (техника пешеходного, лыжного, водного туризма, соревнования по туристскому многоборью в залах). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школа безопасности», стендовое скалолазание.

Зачетные походы и соревнования. Проведение похода 1-2 категории сложности.

Ожидаемый результат.

После успешного прохождения третьего года обучения учащиеся

Должны знать:

- интересные туристские районы России;
- примерные туристские маршруты на территории своего региона;
- специальное туристское снаряжение;
- различные виды укрытий из снега;
- права и обязанности младшего инструктора по туризму;
- способы организации страховки и самостраховки;
- особенности ориентирования на местности в сложных походах.

Должны уметь:

- делать простейший ремонт снаряжения;
- разжигать костер «нодья»;
- строить простейшие укрытия из снега и в снегу;
- составлять раскладки продуктов на категорийный поход;
- использовать дары природы при приготовлении пищи;
- организовать страховку и самостраховку на различных этапах;
- проходить на катамаране простейшие перекаты и пороги;
- бегло читать карту;
- транспортировать пострадавшего.

Должны выполнять:

- нормативы 1 юношеского – 2 взрослого разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Форма промежуточной аттестации — степенной поход.

Форма итоговой аттестации — поход 1 категории сложности.

Итогом 3-го года обучения является подготовка и проведение степенных и категорийных походов (1- 2 категории сложности), участие в городских и областных со-

ревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, скалолазанию, «Школа безопасности», выполнение 1-го юношеского разряда в различных видах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Вводное занятие	4	4	-
1.1	Правила организации самостоятельных походов на территории России	2	2	-
1.2.	Обзор интересных туристских районов России	2	2	-
2	Бивуак	26	10	16
2.1	Личное и групповое снаряжение для категорийных походов	10	4	6
2.2	Подготовка к категорийному походу, соревнованиям. Составление отчета о походе	6	2	4
2.3	Питание в спортивном походе	5	2	3
2.4	Аварийные ситуации, причины их возникновения, профилактика	5	2	3
3.	Спортивный туризм и ориентирование	120	12	108
3.1	Техника и тактика пешеходного туризма	30	2	28
3.2	Техника и тактика лыжного туризма	30	2	28
3.3	Техника и тактика водного туризма	20	4	16
3.4	Техника и тактика скалолазания	20	2	18
3.5	Техника и тактика спортивного ориентирования	20	2	18
4.	Первая доврачебная помощь	12	5	7
4.1	Оказание первой доврачебной помощи Состав аптечки.	6	2	4
4.2	Транспортировка пострадавшего	3	1	2
4.3	Основные приемы самомассажа	3	2	1
5.	Краеведение	8	6	2
6.	Физическая подготовка	130	4	126
6.1	Общая физическая подготовка	90	2	88
06.0	Специальная физическая подготовка	40	2	38
7.	Участие в соревнованиях	24	-	24
	ИТОГО:	324	41	283
	Зачетные походы и соревнования	Вне сетки часов		

Содержание программы 4 года обучения.

Вводное занятие.

Правила организации самостоятельных походов на территории России. Инструкция по организации и проведению походов с учащимися. Кодекс путешественника. Требования к участникам и руководителю. Разрядные нормативы и требования. Требования по безопасности в походах и на соревнованиях.

Обзор интересных районов России. Туристские районы России. Примерные маршруты, удобное время путешествий. Перечень квалифицированных маршрутов.

Бивуак.

Личное и групповое снаряжение для категорийных походов. Особенности снаряжения для походов 2-3 категории сложности.

Практические занятия: комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе, подготовка личного и группового снаряжения с учетом вида туризма, сезона года, способа размещения на ночлег, ремонт снаряжения.

Подготовка к категорийному походу, соревнованиям, составление отчета о походе. Сбор, подготовка, ремонт, изготовление группового снаряжения. Организация ночлегов в тундровой и таежной зоне. Установка палатки в пургу в безлесной зоне. Особенности установка палатки «зима».

Конкретный выбор района, планирование маршрута, его категорирование. Типовая форма отчета. Правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Виды соревнований.

Практические занятия: выбор маршрута путешествия, составление графика движения, подбор картографического материала. Участие в судействе школьных и городских соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

Питание в спортивном походе. Режим и особенности питания в многодневном категорийном походе. Энергетические затраты. Зависимость оздоровительного эффекта от рационального и сбалансированного питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Составление походного меню и списка продуктов на день, на весь маршрут похода (в зависимости от сезона года, вида туризма).

Практические занятия: составление меню на категорийный поход и списка необходимых продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение продуктов питания между участниками туристского похода.

Аварийные ситуации, причины их возникновения, профилактика. Питание в аварийных ситуациях. Действия человека (группы) в аварийной ситуации: травма, потеря ориентировки, потеря продуктов, снаряжения и т.д. Предупреждение аварийных ситуаций – до похода и соревнований: во время тренировок и подготовки, во время похода, соревнований – соблюдение техники безопасности, профилактика.

Практические занятия: игра-тренинг «Действия в аварийных (внештатных) ситуациях». Поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.

Спортивный туризм и ориентирование.

Техника и тактика пешеходного туризма. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3 класса по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанции и работы

всей команды на всех этапах. Взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практические занятия: рисовка схем этапов по техническим параметрам и планирование способов их прохождения. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе. Формирование навыков внесения коррективов при возникновении внештатных ситуаций.

Техника и тактика лыжного туризма. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 2-3 класса дистанций. Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапах.

Практические занятия: подготовка снаряжения и лыж, разработка схемы преодоления технического этапа, рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого для прохождения этапа. Составление графика работы команды на этапе, дистанции. Отработка индивидуальных умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 2-3 класса.

Техника и тактика водного туризма. Технические этапы и дистанции водного туристского многоборья 1-2 класса (ралли, слаломные дистанции, спасработы, эстафета). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на дистанциях.

Практические занятия: подготовка судов (катамаран, байдарка, каяк), снаряжения (спасжилет, каска, весло), разработка схемы преодоления технического этапа, рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого для прохождения этапа. Составление графика работы команды на этапе, дистанции. Отработка индивидуальных умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-2 класса.

Техника и тактика скалолазания. Тактика прохождения длинных маршрутов, скоростных участков. Ошибки прохождения различных дистанций.

Практические занятия: подготовка скалодрома, перестановка зацепов. Прохождение дистанций в связке. Лазание «соло».

Техника и тактика спортивного ориентирования. Движение в заданном направлении по азимуту, по открытой и закрытой местности. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор «нитки движения». Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Чтение горизонталей.

Практические занятия: занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения, направленные на закрепление технических приемов ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления, на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

Первая доврачебная помощь.

Оказание первой доврачебной помощи. Состав аптечки. Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Наложение жгута, ватно-марлевой

повязки, обработка ран, промывание желудка.

Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. «Зеленая аптека».

Практические занятия: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для многодневных походов. Использование «зеленой аптеки» для приготовления отваров и чаев. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ним. Действия сопровождающего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практические занятия: изготовление носилок из подручных средств, штормовок; вязка носилок из вспомогательной веревки. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

Основные приемы самомассажа. Самомассаж (лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методов самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе и т.д.

Практические занятия: основные элементарные приемы и методы самомассажа на различных участках тела.

Краеведение.

Туристские маршруты. Их особенности, связанные с интересными объектами природы, истории и т.д. Особенности, их планирования, организации. Топонимика.

Практические занятия: разработка туристско-экологических маршрутов на территории области, их маркировка и обустройство. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек. Сбор материалов из разных источников о будущем районе путешествия (интернет).

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практические занятия: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП). Роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практические занятия: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях по спортивному туристскому многоборью (техника

пешеходного, лыжного, водного туризма, соревнования по туристскому многоборью в залах). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школа безопасности», стендовое скалолазание.

Зачетные походы и соревнования. Проведение похода 2-3 категории сложности.

Ожидаемый результат.

После успешного прохождения четвертого года обучения учащиеся

Должны знать:

- разрядные нормативы и требования;
- правила организации самостоятельных походов;
- состав аптечки для категорийных походов;
- признаки заболеваний и травм;
- основные приемы самомассажа,
- действия человека в аварийной ситуации;
- тактику прохождения дистанций по пешеходному, лыжному, водному туристскому многоборью.

Должны уметь:

- составлять график движения в походе;
- работать контролером, судьей этапов на школьных соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому многоборью;
- ориентироваться в экстремальных условиях;
- рисовать схемы этапов, используя техническую информацию о дистанции;
- оказывать доврачебную помощь при пищевом отравлении, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, простуде.
- готовить различные чаи и отвары из даров природы;
- изготавливать носилки из подручных средств;

Должны выполнять:

- нормативы 3-1 взрослого разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Форма промежуточной аттестации — степенной поход.

Форма итоговой аттестации — поход 2 категории сложности.

Итогом 4-го года обучения является подготовка и проведение степенных и категорийных походов (2 – 3 категории сложности), участие в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, скалолазанию, «Школа безопасности», выполнение III, II, I взрослых разряда в различных видах туризма и спортивного ориентирования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
5 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	4	4	-
1.1	Туристское многоборье: история развития	2	2	-
1.2.	Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме	2	2	-
2	Бивуак	28	10	18
2.1	Личное и групповое снаряжение для походов 3-4 категории сложности	10	4	6
2.2	Подготовка к категорийному походу, соревнованиям. Составление отчета о походе	8	2	6
2.3	Питание в походе	5	2	3
2.4	Аварийные ситуации	5	2	3
3.	Спортивный туризм и ориентирование	130	30	100
3.1	Техника и тактика пешеходного туризма	30	6	24
3.2	Техника и тактика лыжного туризма	24	6	18
3.3	Техника и тактика водного туризма	20	4	16
3.4	Техника и тактика скалолазания	30	6	24
3.5	Техника и тактика спортивного ориентирования	26	8	18
4.	Первая доврачебная помощь	10	6	4
4.1	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2
4.2	Транспортировка пострадавшего	3	1	2
4.3	Врачебный контроль и самоконтроль	3	3	-
5.	Краеведение	8	6	2
6.	Физическая подготовка	120	8	112
6.1	Общая физическая подготовка	40	4	36
6.2.	Специальная физическая подготовка	80	4	76
7	Участие в соревнованиях	24	-	24
ИТОГО:		324	64	260

Содержание программы 5 года обучения.

Вводное занятие.

Туристское многоборье: история развития. Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, лыжное, водное и т.д., их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов. Становление туристского многоборья. Современное состояние.

Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме. Знакомство с профессиями, связанными со сферой спортивного туризма. Встреча со специалистами сферы спортивного туризма: работниками МЧС, альпинистами-высотниками и т.д.

Бивуак

Личное и групповое снаряжение для походов 3-4 категории сложности. Подготовка личного снаряжения с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, палатке. Обувь туриста, спортсмена и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе и на соревнованиях, организация стирки, чистки.

Практические занятия: изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Ремонт лыж, замена креплений в походных условиях. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и реммастера в походе, на соревнованиях.

Подготовка к категорийному походу, соревнованиям, составление отчета о походе. Сбор, подготовка, ремонт, изготовление группового снаряжения. Организация ночлегов в тундровой и таежной зоне. Устройство, изготовление и эксплуатация походной бани. Простейшие умывальники, их изготовление и приспособление.

Конкретный выбор района, планирование маршрута, его категорирование. Типовая форма отчета. Правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Виды соревнований.

Практические занятия: выбор маршрута путешествия, составление графика движения, подбор картографического материала. Сооружение туристской бани в туристском походе. Участие в судействе школьных и городских соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

Питание в походе. Составление раскладки, соответствующей графику маршрута. Питание в штурмовые дни, на заходе, выходе. Составление смет. Расчет калорийности. Подготовка, расфасовка продуктов. Подготовка продуктов питания и рацион для соревнований. Виды раскладок: групповая, индивидуальная по дням и т.д.

Практические занятия: приготовление пищи на примусе и на газе.

Аварийные ситуации. Факторы риска в спортивных походах: холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество. Аварийные ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, владение навыками выживания, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка).

Практические занятия: игра «Робинзонада».

Спортивный туризм и спортивное ориентирование

Техника и тактика пешеходного туризма. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-4 класса по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика работы на технических этапах в

связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе. Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований.

Практические занятия: маркировка и бухтовка веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов работы команды или спортсмена при прохождении различных этапов. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке.

Техника и тактика лыжного туризма. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 3-4 класса дистанций. Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапах. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практические занятия: транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций. Прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды). Командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).

Техника и тактика водного туризма. Технические этапы и дистанции водного туристского многоборья 2-3 класса (ралли, слаломные дистанции, спасработы, эстафета). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на дистанциях.

Практические занятия: подготовка судов (катамаран, байдарка, каяк), снаряжения (спасжилет, каска, весло), разработка схемы преодоления технического этапа, рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого для прохождения этапа. Составление графика работы команды на этапе, дистанции. Отработка индивидуальных умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 2-3 класса.

Техника и тактика спортивного ориентирования. Выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Выбор точки начала точного ориентирования. Тренировка базовых качеств памяти, внимания, мышления. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Практические занятия: занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения, направленные на закрепление технических приемов ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления, на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании. Занятия по картам с недостающей информацией (рельефная карта, карта с дорожной сетью, карта с отсутствием отдельных участков местности).

Первая доврачебная помощь.

Оказание первой доврачебной помощи. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, переохлаждение. Солнечные и термические ожоги. Оказание первой доврачебной помощи при ангине, обмороке, отравлении ядовитыми грибами или растениями, желудочных заболеваний. Оказание помощи, связанной с уку-

сами клещей, насекомых, змей. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца.

Практические занятия: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Транспортировка пострадавшего. Обездвижение пострадавшего с помощью подручных и специальных средств. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж, спецполотна. Транспортировка через естественные преграды.

Практические занятия: овладение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств в реальных походных условиях и на дистанциях соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «утомление», «переутомление», «перетренировка». Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало года. Ведение дневника самоконтроля.

Краеведение.

Туристские маршруты. Их особенности, связанные с интересными объектами природы, истории и т.д. Особенности, их планирования, организации. Топонимика. Выявление родников, их расчистка и обустройство, нанесение на топографические туристские карты.

Практические занятия: утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников, разработка туристско-экологических маршрутов на территории области, их маркировка и обустройство. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек. Сбор материалов из разных источников о будущем районе путешествия (интернет).

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практические занятия: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП). Роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практические занятия: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях по спортивному туристскому многоборью (техника пешеходного, лыжного, водного туризма, соревнования по туристскому многоборью в залах). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школа безопасности», стендовое скалолазание.

Зачетные походы и соревнования. Проведение похода 2-3 категории сложности.

Ожидаемый результат.

После успешного прохождения пятого года обучения учащиеся

Должны знать:

- историю развития туристского многоборья;
- профессии, связанные со сферой спортивного туризма;
- факторы риска в спортивных походах.

Должны уметь:

- составлять отчет о прохождении маршрута;
- ночевать без палатки;
- обеспечить себя питанием в аварийной ситуации;
- ориентироваться в различных условиях;
- самостоятельно наводить переправы;
- изготавливать средства транспортировки из подручных материалов;
- организовать туристскую баню;
- ремонтировать лыжи и другое туристское снаряжение;
- приготовить пищу на примусе;
- проходить скальные участки;
- прокладывать и тропить лыжню;
- сплавляться на каяке, байдарке, катамаране;
- преодолевать лавиноопасные участки на маршруте;
- транспортировать груз;
- оказывать медицинскую помощь с условиях категорийного похода;
- вести дневник самоконтроля.

Должны выполнять:

- нормативы КМС, 1-2 взрослого разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

В результате обучения по программе учащиеся должны:

- развить основные двигательные, интеллектуальные, моральные, волевые качества;
- укрепить здоровье, повысить устойчивость организма к неблагоприятным влияниям окружающей среды;
- развить такие качества как организованность, чувство коллективизма в группе туристов, бережное отношение к природе, туристскому инвентарю, любовь к природе родного края, страны;
- развить способности к творческому подходу для решения различных жизненных и спортивных задач.

Форма промежуточной аттестации — степенной поход.

Форма итоговой аттестации — поход 2 категории сложности.

Итогом 5-го года обучения является подготовка и проведение степенных и категорийных походов (3–4 категории сложности), участие в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, скалолаза-

нию, «Школа безопасности», выполнение нормативов КМС, I и II взрослых разряда в различных видах.

Критерии оценки результатов итоговой аттестации

	Уровень теоретических знаний	Уровень практических умений
Высокий	Обучающийся знает виды туризма; знает основы организации бивуака; знает должности в группе; знает основы составления продуктовой раскладки; основные группы узлов; знает основы техники пешеходного, лыжного, водного туризма а так же спортивного скалолазания и спортивного ориентирования; знает основы гигиены и первой доврачебной помощи.	Обучающийся умеет организовывать бивуак в группе; умеет работать в различных должностях в группе; вязать узлы из каждой группы; уметь выполнять технические приемы пешеходного, лыжного, водного туризма и скалолазания; уметь ориентировать карту и пользоваться компасом; уметь оказывать первую доврачебную помощь; сдать нормативы по ОФП И СФП участвуя в соревнованиях городского и областного уровня.
Средний	Обучающийся знает виды туризма; Обучающийся знает основы техники пешеходного, лыжного, водного туризма, а так же спортивного скалолазания и спортивного ориентирования; знает основы первой доврачебной помощи.	Обучающийся умеет работать в одной должности в группе; вязать узлы из 2 групп; умеет выполнять некоторые технические приемы пешеходного, лыжного туризма и скалолазания; уметь ориентировать карту; уметь оказывать первую доврачебную помощь; принять участие в соревнованиях городского уровня.
Низкий	Обучающийся знает виды туризма; знает основы техники пешеходного, туризма, а также спортивного скалолазания; знает основы первой доврачебной помощи;	Обучающийся умеет вязать узлы из 2 групп; умеет выполнять некоторые технические приемы пешеходного, туризма и скалолазания; умеет ориентировать карту; умеет оказывать первую доврачебную помощь; принять участие в соревнованиях городского уровня.

Литература

Для педагогов:

1. *Воробьев Г.А.* и др. Эколого-краеведческие походы школьников. – Вологда, 1997.
2. *Давыдов В.В.* Теория развивающего обучения. – М., 1996.
3. *Бызов Б.Е., Коваленко А.Н.* Военная топография – М., 1990.
4. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Лето, дети, туризм. - М.: ЦДЮТур, 1995.
5. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1995.
6. Программы спортивное ориентирование. - М: ЦДЮТур, 1999.
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию – М.: ЦДЮТур, 2004.
8. От внешкольной работы к дополнительному образованию детей /Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей/ - М., 2000.
9. *Русский турист.* Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2000-2004 гг. 2004 – 2008 гг. – М.
10. Спортивное ориентирование /программы для системы дополнительного образования детей - М.: ЦДЮТур, 1999.
11. Программы юные судьи туристских соревнований. - М: ЦДЮТур, 1999.
12. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ От 15.07.92 № 293).
13. Письмо Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.1996.
14. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
15. «Школа безопасности». Временные правила организации и проведения соревнований учащихся РФ.
16. Программы дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. Выпуск 5. - М.: Советский спорт, 2003.

Для учащихся:

1. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур, 1999.
2. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1973.
4. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
5. *Кодыш Э.Н.* Соревнования туристов: Пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
7. *Лукоянов П.И.* Зимние спортивные походы. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
8. *Тыкул В.И.* Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
9. *Берман А.* Юный турист. – М., 1977.
10. *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования. (1897 – 1997). – М.: ФСО РФ, 1997.
11. *Ингстрем А.* В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию.

Ч. 1. – М., 1979.

12. *Райнхольд Месснер*. Хрустальный горизонт. – М.: Планета, 1990.

13. Самодеятельное туристское снаряжение / сост. *Лукоянов П.И.* - Н.Новгород, 1997.

Условия, необходимые для реализации программы:

Общие условия реализации программы:

- принцип реалистичности: содержание программы обучения объективно и полно отражает информацию о туризме и ориентированию, учебно-тематический план своевременно реализуется;
- чувственное изучение природы, экологизация знаний: происходит непосредственный контакт с природой, осознание её ценности, формирование запретов наносить ей вред,
- системность и логическое проведение занятий: практические занятия – итог теоретической подготовки, а так же системное проведение походов, учебно-тренировочных сборов, практических занятий,
- комплексное изучение тем: использование сведений различных областей знаний и межпредметных связей,
- вариативность: внесение изменений в учебный план, связанный и изучением какой-либо темы, исходя из интересов учащихся, а так же применение различных форм, методов, приемов обучения и организации досуга воспитанников;
- социально-политическая стабильность в стране,
- необходимое финансирование туристско-спортивных мероприятий,
- рост благосостояния населения, позволяющий обеспечивать приток обучающихся в группы,
- вовлечение семьи в деятельность объединения;
- взаимодействие с организациями и учреждениями, занимающимися туристско-краеведческой деятельностью, экологией, спортивным ориентированием и т.п.
- взаимодействие с различными педагогическими и образовательными учреждениями, академиями повышения квалификации, учреждениями дополнительного образования
- наличие у педагога туристско-спортивного опыта (участие в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию областного и Российского масштаба, проведения походов различных категорий и видов туризма, опыт судейства соревнований различного уровня, рисовки и составления карт);
- обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой, стабильность контингента

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для теоретических и практических занятий
- спортивный зал для проведения тренировок по ОФП, СФП, спортивных игр
- бассейн
- полигоны для практических занятий (по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и т.д.)
- туристское снаряжение (рюкзаки, палатки, спальники, снаряжение для отработки технических и тактических приемов по туризму, ориентированию и т.д.)

- спортивный инвентарь (лыжи, мячи и т.д)
- спортивная форма
- картографический материал

Программно-методическое обеспечение:

- наличие методического и дидактического материала по туризму, ориентированию и т.д. (программы и методические рекомендации)
- наличие правил и руководств для проведения различных соревнований,
- компьютерное обеспечение (программы для судейства, рисовки карт и т.п.)
- учебная и художественная литература, журналы («Экспедиция», «Вертикальный мир», «GEO», «Внешкольник», «Дополнительное образование» и т.д.)