

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность во всех формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков. Одним из его направлений является туристское многоборье. Особое значение оно приобретает в системе дополнительного образования, используя отдельные фрагменты образовательных учебных программ по различным видам туризма: «Юные туристы» (М.И. Крайман, 1982); «Пешеходный туризм» (В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, 1982); «Туристы-проводники» (Ю.С. Константинов, 2004).

Дополнительная общеразвивающая программа «Туристы-многоборцы» является *модифицированной программой туристско-краеведческой направленности*. Рассчитана на пять лет и разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом МБУ ДО ЦДЮТур.

Составляющей частью программы по туризму и краеведению стал Здоровый Образ Жизни, который реализуется за счет введения в образовательную программу здоровьесберегающих методик и технологий, ведущих учащихся к постепенному физическому совершенствованию и формированию выносливости. Все это является важным фактором повышения мотивации к образовательно-воспитательной деятельности учащихся объединения и обуславливает *актуальность* данной программы.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Туристская подготовка» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники спортивного туризма, поисково-спасательных работ.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в

значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

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

Задачи:

Обучающие:

-обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;

-обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

Развивающие:

-развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;

-способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико – двигательной и логической памяти обучающихся;

-обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;

-способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся;

Воспитательные:

-способствовать формированию и развитию нравственно–коммуникативных качеств личности учащихся;

-воспитывать личность учащихся с установкой на здоровый образ жизни;

-воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения. Время, отведенное на обучение составляет 216 часов в год, из расчета 6 часов в неделю на группу.

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы: предварительной (базовой) подготовки – первый год обучения; начальной специализации в туристско-спортивной подготовке – второй-третий годы обучения; этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений – четвертый-пятый годы обучения.

Первый год обучения (базовый) позволяет ознакомиться с основами знаний по таким направлениям как «туристское многоборье» и «ориентирование»; развивать познавательную и общественную активность учащихся; воспитывать гражданственность, патриотизм, любовь к родному краю.

Второй и третий годы обучения дают специализацию в туристском многоборье, расширяют и углубляют знания основ спортивного туризма; учащиеся выполняют разряды, участвуют в спортивных походах, соревнованиях, сборах, краеведческих конференциях.

Четвертый-пятый годы обучения предусматривают становление туристского мастерства, расширение и углубление знаний по туризму; участие в зачетных соревнованиях разного масштаба; подготовку туристского актива.

Программа рассчитана на возрастную категорию 6-18 лет. *Численный состав* – 15 человек.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- познавательные экскурсии;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, краеведческих мероприятий с учащимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Успех освоения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов, а также участия в различных соревнованиях.

Принятая структура программы обеспечивает её динамичность. Процесс воспитания и обучения ориентируется на достижение определенного уровня квалификации. Причём квалификационный уровень характеризуется комплексной и законченной подготовленностью к выполнению разрядных требований и судейской категории. Каждый квалификационный уровень имеет два направления знаний – теоретическое и практическое. При этом квалификационные уровни построены таким образом, что успешное завершение одного из них дает основу для уверенного начала обучения в следующем этапе подготовки, сохраняет преемственность, движется по возрастающей – от простого к сложному, от базовой подготовки к спортивному совершенствованию.

Теоретические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Практические занятия проводятся в одно-трёх дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения соревнований, конференций, слётов и других туристских мероприятий.

В конце каждого учебного года при проверке усвоения материала используется тестовая система оценки знаний, умений и навыков по туризму, по трем уровням: низкий, средний, высокий – по физической подготовке и практическому усвоению материала.

Механизмом оценивания результатов является:

- контроль уровня общефизической подготовки по основным показателям (сила, ловкость, скорость, выносливость);
- проверка уровня сформированности знаний и навыков (по итогам соревнований);
- медицинское обследование (два раза в год);
- тестирование и доклады по краеведческому материалу.

Ожидаемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- овладение учащимися навыков по устройству бивака, разработке походных маршрутов;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- особенности проведения различных видов соревнований;
- основные меры обеспечения безопасности, правила поведения человека в горах, на воде, на соревнованиях, тренировках.

Учащиеся должны уметь:

- работать с туристским снаряжением;
- преодолевать естественные препятствия;
- определять места, пригодные для организации привалов и ночлегов;
- измерять азимут и расстояние, определять стороны горизонта.

В конце каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слёт, туристский лагерь, сборы и т.п.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№№ п/п	Раздел программы	Часовая нагрузка по годам обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	42	60	45	55	91
2.	Краеведение	26	40	32	41	21
3.	Топография и ориентирование	28	26	40	73	23
4.	Общая и специальная физическая подготовка	82	66	69	114	61
5.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	38	24	30	41	20
	ИТОГО:	216	216	216	324	216

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»
4 года обучения (6 часов в неделю)**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Туристская подготовка				
1.1.	Правила поведения туристов-многоборцев	2	1	1
1.2.	Специальное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1
1.3.	Технико-тактическая подготовка к соревнованиям на индивидуальных коротких пешеходных дистанциях	5	0	5
1.4.	Технико-тактическая подготовка к соревнованиям на коротких пешеходных дистанциях (связка, группа)	6	2	4
1.5.	Технико-тактическая подготовка к соревнованиям на длинных пешеходных дистанциях	6	2	4
1.6.	Инструкторская и судейская подготовка	7	2	5
1.7.	Туристские слёты и соревнования	20	2	18
1.8.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3	1	2
1.9.	Техника и тактика в туристском походе	4	1	3
		55	12	43
2. Краеведение				
2.1.	Изучение района путешествия	21	3	18
2.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	20	10	10
		41	13	28
3. Топография и ориентирование				
3.1.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	18	3	15
3.2.	Соревнования по спортивному ориентированию	55	2	53
		73	5	68
4. Общая и специальная физическая подготовка				
4.1.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	2	2	0
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	5	2	3
4.3.	Общая физическая подготовка	60	2	58
4.4.	Специальная физическая подготовка	47	2	45
		114	8	106

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	10	4	6
5.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	10	4	6
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	11	2	9
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	10	0	10
		41	10	31
		324	48	276

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слёт, поход и т.п.) – вне сетки часов.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ» 4 года обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Правила поведения туристов-многоборцев

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

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

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

1.2. Специальное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму на личных и командных дистанциях. Устройства для подъема по вертикальным перилам и спуска по вертикальным перилам. Перечень командного снаряжения

Практические занятия. Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста-многоборца. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение специального снаряжения.

1.3. Техничко-тактическая подготовка к соревнованиям на индивидуальных коротких пешеходных дистанциях

Практические занятия. Совершенствование прохождения технических этапов 3-го и 4-го классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным участником; прохождение бревна с наведением перил «маятниковым» методом; наклонная навесная переправа вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам.

1.4. Техничко-тактическая подготовка к соревнованиям на коротких пешеходных дистанциях

Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Техничко-тактические приемы работы на этапе, на дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.

Практические занятия. Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях туристского многоборья.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го класса с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск, траверс по перилам, наведенным командой. Переправа по горизонтальным перилам, наведенным командой через овраг, через водное препятствие. Преодоление скального участка. Штрафы за совершенные ошибки.

1.5. Техничко-тактическая подготовка к соревнованиям на длинных пешеходных дистанциях.

Организация работы команды на технических этапах 3-го и 4-го класса. Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Система «ралли» на длинной дистанции, её особенности. Работа по временному графику: график опережения, опоздания. Действия участников в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика». Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия. Формирование умений и навыков прохождения длинной командной дистанции системой «ралли». Движение по временному графику. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после работы на этапе.

1.6. Инструкторская и судейская подготовка.

Организация и проведение туристских соревнований и слётов в качестве судьи. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практические занятия. Оборудование технических этапов городских соревнований. Судейство соревнований по спортивному туризму в должности судьи этапа, помощника начальника дистанции, помощника главного секретаря.

1.7. Туристские слёты и соревнования.

Учебно-тренировочные соревнования, сборы. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштабов на личных и командных дистанциях. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Совершенствование работы команды и

индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по спортивному туризму. Участие в конкурсных программах. Разбора результатов.

1.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в походах. Проверка туристских групп перед выходом на маршрут. Знание маршрута всеми участниками похода.

Психологический климат в группе, обеспечение безопасности туристско-многоборцев. Подбор участников, слаженность, сработанность, сплоченность группы – залог успешных действий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

Практические занятия. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах. Психологический тренинг участников команды. Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки.

1.9. Техника и тактика в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута.

Изучение, разведка сложности участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий. Техника движения на равнине и в горах. Броды через равнинные и горные реки.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий

2. Краеведение

2.1. Изучение района путешествия.

Практические занятия. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

2.2. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекции, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе,

составление схем участников маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практические занятия. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

3. Топография и ориентирование

3.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика.

Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практические занятия. Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

3.2. Соревнования по спортивному ориентированию.

Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

Практические занятия. Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского, областного масштабов.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля два раза в год и перед соревнованиями. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

4.3. Общая физическая подготовка.

Роль общих физических упражнений в жизни человека

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком. Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

4.4. Специальная физическая подготовка.

Роль специальных физических упражнений в жизни человека.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – их влияние на организм человека.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, возможные при участии в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы наложения повязок на раны. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия. Освоение способов наложения повязок на раны, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»
5 года обучения (6 часов в неделю)**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Туристская подготовка				
1.1.	Правила поведения туристов-многоборцев. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	1	1
1.2.	Технико-тактическая подготовка к соревнованиям на индивидуальных коротких пешеходных дистанциях	9	0	9
1.3.	Технико-тактическая подготовка к соревнованиям на коротких пешеходных дистанциях (связка, группа)	10	1	9
1.4.	Технико-тактическая подготовка к соревнованиям на длинных пешеходных дистанциях	10	1	9
1.5.	Инструкторская и судейская подготовка	10	2	8
1.6.	Туристские слёты и соревнования	40	0	40
1.7.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	1	3
1.8.	Техника и тактика в туристском походе	6	1	5
		91	7	84
2. Краеведение				
2.1.	Изучение района путешествия	6	0	6
2.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	15	5	10
		21	5	16
3. Топография и ориентирование				
3.1.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	12	0	12
3.2.	Соревнования по спортивному ориентированию	11	0	11
		23	0	23
4. Общая и специальная физическая подготовка				
4.1.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	2	2	0
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	5	2	3

4.3.	Общая физическая подготовка	25	2	23
4.4.	Специальная физическая подготовка	29	2	27
		61	8	53
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	5	2	3
5.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	5	2	3
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	1	4
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	5	0	5
		20	5	15
		216	35	181

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слёт, поход и т.п.) – вне сетки часов.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ» 5 года обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Правила поведения туристов-многоборцев.

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Факторы, влияющие на безопасность участников команды на соревнованиях и в походах.

Роль капитана, подчинение его решениям – основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Конфликты в группе, способы их устранения.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывоопасные предметы, организация привалов и ночлегов в местах, где ранее проходили боевые действия.

Практические занятия. Закрепление навыков соблюдения требований техники безопасности в практической деятельности.

1.2. Техничко-тактическая подготовка к соревнованиям на индивидуальных коротких пешеходных дистанциях

Практические занятия. Совершенствование прохождения технических этапов 3-го и 4-го классов. Совершенствование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным участником; прохождение бревна «маятником»; наклонная навесная переправа вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.3. Техничко-тактическая подготовка к соревнованиям на коротких пешеходных дистанциях

Технические этапы дистанций 3-го класса и 4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Техничко-тактические приемы работы на этапе, на дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях спортивного туризма.

Практические занятия. Взаимодействие команды на дистанции, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыучка. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов, навыков оптимального применения тактических схем при прохождении дистанции. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го, 4-го классов по спортивному туризму. Совершенствование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на наклонной переправе; наведение перил и организация страховки и самостраховки на параллельной переправе; подъем и спуск по вертикальным перилам, наведенным командой.

1.4. Техничко-тактическая подготовка к соревнованиям на длинных пешеходных дистанциях.

Организация работы команды на технических этапах 3-го и 4-го класса. Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Этапы ориентирования.

Практические занятия. Формирование навыков по организации верхней командной страховки. Страховка первого участника. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на наклонной навесной; наведение перил и организация страховки и самостраховки на параллельной переправе; подъем и спуск по вертикальным перилам, наведенным командой.

1.5. Инструкторская и судейская подготовка.

Организация и проведение туристских соревнований и слётов в качестве судьи. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практические занятия. Оборудование технических этапов городских соревнований. Судейство соревнований по спортивному туризму в должности судьи этапа, помощника начальника дистанции, помощника главного секретаря.

1.6. Туристские слёты и соревнования.

Учебно-тренировочные соревнования, сборы. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштабов на личных

и командных дистанциях. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по спортивному туризму. Участие в конкурсных программах. Разбора результатов.

1.7. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в походах. Проверка туристских групп перед выходом на маршрут. Знание маршрута всеми участниками похода.

Психологический климат в группе, обеспечение безопасности туристско-многоборцев. Подбор участников, слаженность, сработанность, сплоченность группы – залог успешных действий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

Практические занятия. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах. Психологический тренинг участников команды. Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки.

1.8. Техника и тактика в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута.

Изучение, разведка сложности участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий. Техника движения на равнине и в горах. Броды через равнинные и горные реки.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий

2. Краеведение

2.1. Изучение района путешествия.

Практические занятия. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

2.2. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекции, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практические занятия. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

3. Топография и ориентирование

3.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика.

Техника прохождения дистанций в соревнованиях с элементами ориентирования: в заданном направлении, по выбору, маркированный, обозначенный маршрут, азимутальный ход. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Ошибки ориентировщика. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Остлеживание местности с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности.

3.2. Соревнования по спортивному ориентированию.

Практические занятия. Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского, областного масштабов.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля два раза в год и перед соревнованиями. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

4.3. Общая физическая подготовка.

Роль общих физических упражнений в жизни человека

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком. Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

4.4. Специальная физическая подготовка.

Роль специальных физических упражнений в жизни человека.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – их влияние на организм человека.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, возможные при участии в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы наложения повязок на раны. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия. Освоение способов наложения повязок на раны, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

1. Кабинет для проведения аудиторных занятий;
2. Спортивный зал;
3. Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря;
5. Медицинская аптечка;
6. Палатки туристские;
7. Рюкзаки туристские;
8. Коврики туристские;
9. Компасы;
10. Топографические и спортивные карты местности;
11. Веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины;

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения,
- контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;

-строгая последовательность в изучении и овладении туристской лексикой и техническими приемами;

-систематичность, регулярность занятий;

-целенаправленность учебного процесса;

-проявление педагогической гибкости по отношению к учащимся;

-принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

-принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);

-принцип интеграции разных видов деятельности (туризм, ориентирование, краеведение);

-принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;

-принцип совместной деятельности педагога, учащегося и родителей

-принцип учета индивидуальных особенностей учащихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные:

-показ;

-пример;

-видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

-объяснение;

-беседа;

-рассказ;

-анализ;

-инструктаж.

3. Практические:

-упражнение;

-игра;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль;

4. Стимулирующие:

-соревнование;

-конкурс;

-поощрение,

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния

воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учителя:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.:ФиС, 1987
6. Гранильщикова Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
8. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963
9. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
10. Рошин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
12. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Литература для учащихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.