# G:\Дополнительное образование\1 006.jpg

# I. Пояснительная записка.

 Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является туристское многоборье. Особое значение оно приобретает в системе дополнительного образования. Однако туристское многоборье имеет не только сходство с другими видами туризма, но и существенные отличия. Отличие данной программы заключается в том, что она рассчитана на конкретный контингент учащихся и содержание программы носит спортивную направленность. В разделах программы упор делается на подготовку туристов-многоборцев, как юных спортсменов. Это зависит от местных особенностей региона, материально-технической оснащенности школы, квалификации и уровня подготовленности педагога.

Данная программа разработана на основе программы «Юные туристы-многоборцы», автор Махов И.И., которая рекомендована Министерством Образования и Науки Российской Федерации и Федеральным Агентством по Образованию для использования в системе дополнительного образования детей. Программа является модифицированной, так как изменено количество часов.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на

обучение составляет 102 часа, из расчета 3 часа в неделю на одну группу.

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.

В рамках здорового образа жизни особое внимание уделяется формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, умению владеть своим телом, контролировать, развивать и совершенствовать функциональные возможности организма под воздействием занятий физическими упражнениями.

***Отличительной особенностью спортивного туризма является то, что не только отдельные темы или разделы программы направлены на решение оздоровительных задач, но и сам вид спорта в целом.***

***Не один вид спорта не может так сблизить человека с родной природой, дать возможность узнать свой родной край, получить огромный заряд положительных эмоций.***

Ночлег в полевых условиях, чистый воздух, общение у костра, сплочение коллектива в ответственный момент для преодоления трудностей, приемлемая физическая нагрузка — вот далеко не полный перечень основных достоинств, призванных не столько для сохранения здоровья, сколько для его укрепления и развития.

***Уникальность туризма в том, что он собирает в своих рядах всех от мала до велика.***

Младшие школьники начинают свой путь в туризм с простых и доступных экскурсий и вовлеченные в этот удивительный вид деятельности, проносят любовь к туризму до старости, оставаясь бодрыми и жизнерадостными, ***а самое главное - полезными обществу.***

***Второй отличительной особенностью*** туризма, а именно занятий туристским многоборьем, является многообразие возможностей по развитию физических качеств у воспитанников. Наличие хорошей физической подготовки для спортсмена-туриста крайне необходимо и важно, а парадокс заключается в том, что именно в процессе занятий туризмом развиваются необходимые качества. Достижение цели возможно при использовании на занятиях индивидуального и личностно-ориентированного подхода в обучении с учётом физического развития и уровня физической подготовленности. Занятия в группах начинаются с определения уровня физического развития и физической подготовленности воспитанников (используются данные мониторинга на уроках физической культуры). На занятиях моделируется решение проблемы по развитию определенных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и уровня их физического развития. Для одних наиболее приемлем игровой метод, или метод подражания и сравнения

(работает подгруппа сформированная из одного сильного и одного, двух послабее), для других используется соревновательный метод (подгруппа из двух, трёх примерно равных по силам воспитанников). Интересен опыт работы с «группами творческого поиска». Такие группы или «индивиды» образуется после приобретения воспитанниками определённого опыта занятий туризмом, они наиболее работоспособны и достигнутые результаты у них самые высокие.

Особое значение в работе педагогов на начальном этапе обучения имеет использование ***здоровьесберегающих технологий.***

Здоровьесбережение проходит «красной нитью» по таким разделам программы, как основы гигиены и доврачебная помощь, общая и специальная физическая подготовка. В частности на занятиях воспитанники получают основы знаний и умений по определению самочувствия, самоконтролю и предупреждению травматизма, о влиянии физических занятий на организм.

Помня об уникальности туризма, комплектование групп проводится с большим перебором, призывая всех попробовать. Детей особенно привлекает использование специального туристского снаряжения, с которым раньше им не приходилось сталкиваться, проведение походов с ночлегом в полевых условиях. В ходе занятий предпочтение отдаётся менее подготовленным детям (быстрых, ловких, сильных с удовольствием принимают в спортивные секции и кружки, не обращая внимания на «слабых», а ведь порой именно они достигают наивысших результатов, приложив старание и имея огромное желание).

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года. Материально-техническая база позволяет проводить практические занятия в течение всего года независимо от погодных условий. В спортивном зале имеется всё необходимое для занятий на полосе, имитирующей естественные препятствия, встречающиеся в реальных условиях.

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

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы:

* этап ***предварительной***(базовой) подготовки;
* этап ***начальной специализации*** в туристско-спортивной подготовке;
* этап ***основной специализации***(расширенный и углубленный) в туристско-спортивной подготовке.

Первый этап обучения (базовый) предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. Воспитанники получают навыки преодоления несложных препятствий без использования специального туристского снаряжения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) по упрощенному варианту на дистанциях 1 класса, по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

Второй этап обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ), спортивному ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах или слётах с ночлегом в полевых условиях.

Третий этап обучения (основной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ), спортивному ориентированию в заданном направлении и по выбору, знакомство с основами поисково-спасательных работ (ПСР), подготовка к участию в конкурсных программах слётов; конкурс краеведов, стенгазет, туристской песни, подготовка судей на этапах. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах или слётах с ночлегом в полевых условиях. Судейство соревнований в качестве судьи этапа, судьи-секретаря.

После каждого года обучения в рамках учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия - соревнований по туристскому многоборью, слета, похода, сборов.

Рекомендуемый минимальный состав группы -15 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять групповым (3-4 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсменов-туристов.

**Цели и задачи программы**

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

***Программа направлена на решение следующих задач:***

* формирование знаний, умений по туристскому многоборью, а также необходимых туристских навыков;
* воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;
* всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;

- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

**II. Учебно-тематический план**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятий** | **Распределение по часам** |
| **теор.** | **прак.** | **всего** |
| 1. | Введение в практическую деятельность | 5 | 10 | 15 |
| 2. | Основы туристского многоборья  | 13 | 26 | 39 |
| 3. | Ориентирование на местности  | 10 | 20 | 30 |
| 4. | Первая доврачебная помощь | 4 | 8 | 12 |
| 5. | Организация проведения походов и слетов | 2 | 4 | 6 |
|  | **Итого:** | 34 | 68 | 102 |

**III. Содержание программы.**

**Основное содержание программы**

***1. Введение***

***1.1. Значение туризма***

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

***Практические занятия***

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фотоматериалов о спортивном туризме. Прогулка.

***1.2. Воспитательная роль туризма***

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

***Практические занятия***

Просмотр видеофильма о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом клуба бесед о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований. Общественно- полезная работа.

***1.3. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях***

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

***Практические занятия***

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

***2. Основы туристского многоборья***

***2.1. Виды спортивного туризма***

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

***2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью***

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте.

***2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца***

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

***Практические занятия***

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

***2.4. Групповое снаряжение туристов-многоборцев***

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

***Практические занятия***

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

***2.5.1. Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма
(ТИТ)»***

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

***Практические занятия***

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

***без специального туристского снаряжения:*** переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

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

***2.5.2. Технико-тактическая подготовка вида «Личная Техника пешеходного туризма (ТПТ)»*** Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий».

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения(преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, кон­трольные линии.

***Практические занятия***

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

***без специального туристского снаряжения****:* подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

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

Изучение техники вязания узлов; «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

***2.6.1.Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного
туризма (ТОТ)»***

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

***Практические занятия***

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

***Без специального туристского снаряжения:*** установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная

переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

***с использованием специального туристского снаряжения:*** переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

***2.6.2. Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма(ТТГГ)»***

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

***Практические занятия***

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

***без специального туристского снаряжения:*** установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

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

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

Штрафы за совершенные ошибки.

***2.7.1. Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»***

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

***Практические занятия***

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

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

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

***2.7.2. Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)***Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов

контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки; верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (одергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах,

***Практические занятия***

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

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

***без специального туристского снаряжения:*** установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

***с использованием специального туристского снаряжения:*** переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем -траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

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

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

***2.8. Туристские слеты и соревнования***

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

***Практические занятия***

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

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

***3. Ориентирование на местности***

***3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании***

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

***Практические занятия***

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

***3.2. Виды ориентирования, правила соревнований***

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

***Практические занятия***

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

***3.3. Топографическая подготовка***

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

***3.4. Техника ориентирования***

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

***Практические занятия***

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

***3.5. Тактика ориентирования***

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

***Практические занятия***

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

***3.6. Соревнования по спортивному ориентированию***

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

***Практические занятия***

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

***4.Первая доврачебная помощь***

***4.1. Походная медицинская аптечка***

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

***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

***5. Общая и специальная физическая подготовка***

***5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на
укрепление здоровья, повышение работоспособности***

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

***5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма***

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания,

***Практические занятая***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

***5.3. Общая физическая подготовка***

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

***Практические занятия***

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики- 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

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

Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м, 100м.

***5.4. Специальная физическая подготовка***

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: вьшосливости, быстроты, ловкости,

гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

***Практические занятия***

***Упражнения на развитие выносливости***

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение **с** чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

***Упражнения на развитие быстроты***

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

***Упражнения для развития ловкости***

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

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

***Упражнения для развития силы***

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

***Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц***

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

***6. Организация и проведение походов***

***6.1. Подготовка к походу***

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

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

***Практические занятия***

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

***6.2. Краеведение***

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

***Практические занятия***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

***6.3. Организация туристского быта***

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

***6.4. Питание в туристском походе***

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

***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

***6.5. Туристские должности в группе***

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

***Практические занятия***

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

***6.6. Правила движения в походе***

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

***Практические занятия***

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

***6.7. Подведение итогов похода***

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

**IV.Требования к условиям реализации.**

Педагогические технологии.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Работа с родителями.

Перед походами проводятся родительские собрания, на которых педагог сообщает родителям о целях и задачах похода. Если необходимо, дает необходимые разъяснения. Кроме того, вполне возможно непосредственное участие родителей в самом походе. Это создает, с одной стороны, дополнительные возможности воспитания детей, налаживания семейных отношений. С другой стороны, педагог, имеющий перед собой определенные задачи образовательного плана, может получить помощь со стороны родителей в организационном плане при подготовке и проведении похода. Основная же трудность при привлечении родителей к туристской и походной деятельности с учащимися заключается в том, что: 1) родителей тоже иногда приходится обучать, и 2) не каждый родитель способен корректно вести себя как со своим ребенком, так и с другими детьми.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, а так же личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма и др. Кроме того, педагог должен отслеживать результаты индивидуального роста.

После прохождения занятий, походов и соревнований важным стимулом для ребят должно стать получение грамот.

**V. Управление программой.**

Для организации учебной деятельности обучающихся используются следующие методы:

 ♦ Фронтальный;

♦ Групповой;

♦ Индивидуальный;

♦ Круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что обучающимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации программы « Юный турист» применяются методы общей педагогики, в частности *методы использования слова* (словесные методы) и *методы обеспечения наглядности* (наглядные методы).

Словесные методы:

- дидактический рассказ – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- описание – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

-**беседа –** вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

- разбор – форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися  после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;

- лекция – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;

- инструктирование – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- распоряжения, команды,  указания – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

**Методы обеспечения наглядности** способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- метод опосредованной наглядности – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

***Обучающиеся должны знать:***

1. Основные сведения по истории развития туризма в России, крае, школе.
2. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности.
3. Перечень и требования к личному и групповому снаряжению для походов и соревнований.
4. Порядок подготовки к походу; основные требования к продуктам, меры безопасности при проведении похода, при обращении с огнем, должности в группе, основные правила движения группы по маршруту.
5. Основные сведения по проведению слетов, туристских соревнований.
6. Понятие о карте и компасе: способы ориентирования с помощью карты и компаса, понятие азимута и его определение,
7. Способы измерения расстояния и ориентирование по местным предметам.
8. Основы личной гигиены туриста и основные приемы оказания ПМП
9. и приемы транспортировки пострадавшего.

 ***Обучающиеся должны уметь:***

1. Составлять перечень личного и группового снаряжения для похода, подгонка и уход за снаряжением.
2. Выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костры, составлять меню и готовить пищу на костре.
3. Выполнять обязанности по должностям, соблюдать правила и режим в походе и на соревнованиях.
4. Использовать самостраховку при преодолении несложных препятствий, вязать простые узлы: прямой, проводник и т.д.
5. Определять стороны горизонта с помощью компаса и по местным предметам, измерять расстояния на карте и на местности, ориентирование карты по компасу, определять масштаб и азимут, двигаться по азимуту.
6. Ухаживать за телом, одеждой и обувью, оказывать ПДП, изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Заня-****тия** | **ТЕМА** | **Кол-во****часов****(102)** | **Ход занятия** | **Дата**  |
| **Введение в практическую деятельность** |
| 1 | Вводный урок | 3 | Средства туризма: походы, туристские слеты, соревнования, сборы, их характеристика. ***Практические занятия***Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Инструктаж по ТБ на занятиях. | 5.09 |
| 2 | Спортивный туризм.  Основные виды спортивного туризма. | 3 | История туристического многоборья. Развитие спортивного туризма в России. Средства туризма: походы, туристские слеты, соревнования, сборы, их характеристика. ***Практические занятия***Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фотоматериалов о спортивном туризме. Инструктаж по ТБ на занятиях. Виды туристского многоборья.Определение результата в зависимости от дистанции. |  12.09  |
| 3 | Дистанция на естественном рельефе | 3 |  Основы безопасности при проведении занятий на местности. Правила поведения в незнакомом населенном пункте, с незнакомыми растениями, животными.Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.***Практические занятия***Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью. |  19.09 |
| 4 | Личное и командное снаряжение  | 3 | Личное снаряжение, экипировка туриста. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Необходимое снаряжение в зависимости от вида туризма. |  26.09 |
|  5 | Транспортировка веревок | 3 | Хранение снаряжения. Маркировка веревок перед дистанцией. Маркировка веревок на дистанции. Подготовка веревок к рабочему состоянию.  |  3.10 |
| **Ориентирование на местности** |
| 6-7 |  Спортивное ориентирование | 6 |  Спортивное ориентирование. Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.***Практические занятия***Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании. Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. | 10.1017.10 |
| 8 | Компас  | 3 | Знакомство с прибором.***Практическое занятия***Работа с компасом (измерение, градусы, направление показаний стрелок, стороны света). |  24.10 |
| 9 | Азимут | 3 | Знакомство с определением.***Практическое занятия***Работа с компасом (измерение, градусы, направление показаний стрелок, стороны света).Определение азимута по компасу и на карте. Определение азимута на местности. |  7.11 |
| 10 | Измерение расстояний | 3 | ***Практическое занятия***Работа с компасом (измерение, градусы, направление показаний стрелок, стороны света). Измерение расстояний по карте и на местности. | 14.11 |
| 11 | Топографические знаки | 3 | Знакомство со знаками.***Практическое занятия*** Цветовая гамма, названия. Сопоставление знаков с местностью. | 21.11  |
| 12 | Топографическая карта | 3 | Знакомство с картой.***Практическое занятия*** Сопоставление карты с местностью. |  28.11 |
| 13-14 | Тактика ориентирования | 6 | Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.***Практические занятия***Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени. | 5.1212.12  |
| 15 | Соревнования по спортивному ориентированию | 3 |  Проведение соревнований по спортивному ориентированию на школьном уровне. Подведение итогов. Выявление победителей. Проверка усвоения материала спортсменами. Анализ соревнований: нахождение ошибок и недоработок. | 19.12 |
| **Первая доврачебная помощь** |
| 16-17 | Доврачебная помощь | 6 | Первая доврачебная помощь. Определение вида травмы. Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях. ***Практические занятия*** Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами. | 26.1216.01  |
| 18 | Врачебный контроль | 3 | Врачебный контроль во время тренировочного процесса. | 23.01 |
| 19 | Закаливание | 3 |  Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.***Практические занятия*** Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. |  30.01 |
| ***Основы туристского многоборья*** |
| 20 | Организация самостраховки  | 3 | Основные страховочные узлы. Работа с прусиком. Основы самостраховки и необходимость ее применения. Организация самостраховки и ее контроль. | 6.02 |
| 21 |  Виды узлов.  | 3 | Основные виды узлов и их классификация. Изучение шкалы штрафов на этапе узлы. Ознакомление с рисунками основных видов узлов. | 13.02 |
| 22 | Этапы | 3 | Основные этапы на дистанции в закрытом помещении и на естественном рельефе. Техника прохождения этапа. Отработка изученных навыков. Прохождение этапов на результат. | 20.02 |
| **Личная техника** |
| 23-26 | Личная техника  | 12 | Разминка. Наведение дистанции. Личная техника в закрытых помещениях. Отработка этапов дистанции. Техника прохождение этапов. Частота и быстрота прохождение дистанции. Снятие веревок. |  27.025.0312.0319.03  |
| 27 | Соревнование по личной технике | 3 | Наведение дистанции. Апробирование дистанции. Жеребьевка. Старт участников. Подведение итогов. Снятие веревок. |  2.04  |
| **Командная техника** |
| 28-31 | Командная техника | 12 | Разминка. Наведение дистанции. Командная техника в закрытых помещениях. Возможные ошибки на этапах. Отработка этапов в парах.Система штрафов, начисление штрафных баллов.Работа в команде. Прохождение дистанции. Тактика командной работы. |  9.0416.0423.0430.04 |
| 32 |  Соревнование по командной техники | 3 | Разминка. Наведение дистанции, и отдельных блоков. Совершенствование техники. Отработка на дистанции командной техники без перегруза участников на этапе. Снятие веревок. | 7.05  |
| ***Организация и проведения похода*** |
| 33 | Подготовка к походу | 3 | Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навалов. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.Организация туристического быта. Необходимое личное снаряжение. Основное командное снаряжение. Разбивка «Бивака». Организация ночлега. Установка палаток. Питание в туристическом походе. Приготовление пищи. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. ***Практические занятия***Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. |  14.05 |
| 34 | Проведение похода | 3 | ***Практические занятия.*** Проведение похода в п. Щепкино (17 км) с применением туристических навыков: движение в походе, организация быта, установка палаток, приготовления пищи на костре. | 21.05 |