

Департамент образования администрации г.Н.Новгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Лицей № 165 имени 65-летия "ГАЗ"

ул. Строкина, 7 г. Нижний Новгород, 603138, тел./факс (831) 297-32-07, e-mail:schl165@rambler.ru

ПРИНЯТО
на заседании НМС
31.08.2017 г.
(протокол № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ "Лицей № 165"
№801 от 01.09.2017 г.

Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая)
программа туристско-краеведческой направленности

"Спортивный туризм"

Возраст обучающихся: с 10 лет (5-10 классы)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Шутак Олег Соломонович,
педагог дополнительного
образования МБОУ "Лицей №165"

г. Нижний Новгород
2017 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа "Спортивный туризм" имеет **туристско-краеведческую направленность** и рассчитана на освоение обучающимися 5-11 классов (с 10 лет).

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью решения важной педагогической задачи - формирования ценностей здорового образа жизни в структуре социальной компетентности личности, как основы формирования способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать её актуальным требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень познавательной активности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми, в том числе и в экстремальных ситуациях.

Для решения этой задачи необходимо формировать и развивать у детей жизненно важные умения и навыки. Выработке таких умений способствуют формирование самооценки ребёнка, воспитание у него чувства ответственности за свои дела и поступки, формирование у него собственных этических ценностей и овладение системой практических навыков безопасного поведения в природной и социальной среде. Формирование необходимых качеств возможно лишь в процессе практической деятельности. Такой деятельностью может стать спортивный туризм.

Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

ЦЕЛЬ: формирование ценностей здорового образа жизни в процессе овладения навыками туристической деятельности.

в практической деятельности по; формирование у обучающихся необходимых морально-психологических и физических качеств;

ЗАДАЧИ:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие гражданственности, патриотизма;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом, социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков самоорганизации и самоуправления;

Отличительной особенностью программы является её практическая направленность.

Возраст детей - с 10 лет (5-11 класс).

Срок реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительность занятия – 45 мин. Возможно проведение двух занятий в один день.

Ожидаемые результаты

Систематические занятия по данной программе должны способствовать:

1. Воспитанию гражданственности, патриотизма;
2. Приобретению воспитанниками знаний:
 - о своём крае;
 - технике и тактике туризма;
 - об ориентировании на местности;
 - о правилах оказания первой медицинской помощи;
 - о действиях в экстремальных ситуациях в природной и социальной среде;
3. Физическому воспитанию обучающихся;
4. Успешному выступлению на соревнованиях и слётах.

Формы контроля:

- тестирование
- сдача нормативов
- защита проектов
- участие в походах

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
I.	<i>Основы туристской подготовки</i>			
1.	<i>Техника безопасности. Введение в курс.</i>			
2.	История и развитие туризма	2	2	
3.	Воспитательная роль туризма	2	2	
4.	Личное снаряжение для похода	2	1	1
5.	Личное снаряжение для соревнований	2	1	1
6.	Групповое снаряжение для похода	2	1	1
7.	Групповое снаряжение для соревнований	2	1	1
8.	Ремонт личного и группового снаряжения	2	1	1
9.	Организация туристического быта	2	1	1
10.	Выбор места ночлега	2	2	
11.	Правила установки лагеря в полевых условиях	2	1	1
12.	Разведение костра, виды костров, назначения	2	2	
13.	Приготовление пищи в походе	2	1	
14.	Подготовка к походу путешествию	2	1	1
15.	Выбор маршрута	2	1	1
16.	Определение сроков похода	2	2	
17.	Подготовка к походу, снаряжения и оборудования	2	1	1
		32	21	11
II.	<i>Топография и ориентирование</i>			
18.	Понятие о топографии. Вводное занятие	2	2	-
19.	Спортивное ориентирование	4	4	-
20.	Топографические знаки	6	2	4
21.	Работа по легенде спортивное ориентирование	7	3	4
22.	Техника безопасности при ОФП в зале	6	2	4
23.	Способы ориентирования	6	3	3
24.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	3	3
		37	19	18
III.	<i>Краеведение</i>			

25.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	2	4
26.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
27.	Изучение района путешествия	7	2	5
28.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	11	4	7
		30	10	20
IV.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>			
29.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	5	2	3
30.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	5	2	3
31.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	5	3	3
32.	Приёмы транспортировки пострадавшего	7	3	4
		22	10	12
V.	<i>Общая физическая подготовка</i>			
33.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений	5	5	5
34.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	5	2	3
35.	Техника безопасности. Общая физическая подготовка	10	1	3
36.	Специальная физическая подготовка	5	3	3
37.		25	11	14
38.	<i>Специальная тактико-физическая подготовка</i>			
39.	Регламент и основные документы основании	2	2	
40.	Этапы дистанций 1 класса	6	1	5
41.	Этапы дистанций 2 класса	14	2	12
42.	Этапы дистанций 3 класса	24	4	20
43.	Этапы дистанций 4 класса	10	4	6
44.	Этапы дистанций 5 класса	10	4	6
45.	Этапы дистанций 6 класса	10	4	6
ИТОГО за период обучения:				
		222 часа		

Содержание программы

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

1.1. История и развитие туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, коллективизма.

Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Роль туризма в воспитании личности.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее 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.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

1.4. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.

Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и

костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

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

1.6. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.7. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.12. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники.

Положения о слете и соревнованиях, условия

проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, области в качестве участников.

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 1-й (2-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 1-й (2-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединной части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола

движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Рас фасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью . во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.2. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение, ориентирование по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки»).

Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на про-

хождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Практические занятия. Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

2.6 Соревнования по спортивному ориентированию.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

3.1. Специальное личное снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

3.2. Узлы.

Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов.

Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки.

Практическое занятие: вязание узлов на время.

3.3. Работа с веревками.

Виды динамических веревок.

Динамические веревки сконструированы для того, чтобы компенсировать рывок в случае срыва альпиниста. Они обладают достаточно большим удлинением при нагрузке и в качестве основной характеристики содержат такой параметр, как количество выдерживаемых стандартных рывков. Для маршрутов разной сложности применяют разные типы веревок: одинарная веревка, половинная (двойная) веревка, сдвоенная веревка. Концы таких веревок маркируются соответствующим образом.

Одинарные веревки. Вережки используются там, где нет повышенной камнеопасности. Подходят для скальных восхождений, скалодромов и восхождений в классе «big walls». Одинарные веревки в большинстве своем диаметром от 9 мм и выше. С увеличением диаметра возрастает прочность веревки, количество допустимых рывков, но, к сожалению, и масса. Необходимо выбрать оптимальное соотношение между толщиной веревки и ее массой. Это определяется опытом альпиниста, характером и стилем восхождения. Опытные альпинисты отдают предпочтение тонким и легким веревкам. Начинающим рекомендуют более толстую веревку, с большим запасом прочности. Для длительных сложных восхождений необходимо найти компромисс между диаметром и весом веревки.

Сдвоенные веревки. Две веревки одного диаметра в паре, простегиваются вместе во все карабины промежуточных точек страховки. Применяются на технически сложных участках, которые могут встречаться не только в горах, но и на коротких скальных маршрутах.

Двойные веревки «половинки» Используются на восхождении «половинки», при которой «левая» и «правая» веревки идут параллельно в разные карабины промежуточных точек страховки, можно значительно повысить безопасность. Применение «половинок» позволяет снизить трение в карабинах, а также уменьшить силу рывка при падении. Одно из преимуществ «половинок» в возможности независимой работы каждой веревки. «Половинки» применяются в высоких горах, при сложном скальном лазании, в ледовых восхождениях и в смешанных рельефах (микстах).

3.4. Работа с карабинами.

Техника применения карабинов.

3.5. Личное прохождение этапов.

Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.

Практические занятия

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах.

3.6. Командное прохождение дистанции.

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.

Практическое занятие: прохождение туристской полосы препятствий.

3.7. Основные приемы страховки

Самостраховка: активная, пассивная.

Самостраховка в различных видах туризма.

Страховочные средства;

несущие страховочные средства, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п;

соединительные: карабины;

антифрикционные: блок-ролики;

тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства;

стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства;

присоединительно-самостраховочные страховочные обвязки и подвесные системы.

- Все участники, находящиеся на дистанции, должны быть обеспечены верхней страховкой, если это не оговорено особо. Количество участников, которым на каждом конкретном этапе обеспечивается судейская страховка, оговаривается в Условиях на дистанции. Дистанции соревнований могут включать отдельные участки, на которых не требуется организация страховки или самостраховки, что также оговаривается в Условиях.
- Организацию страховки и самостраховки при прохождении дистанции разрешается осуществлять только через соответствующие пункты, оборудованные службой дистанции. Страховку разрешается осуществлять только и непосредственно через карабин, закрепленный на данном пункте, если иное специально не оговорено в Условиях на дистанции.
- На сдвоенных судейских перилах может находиться любое количество участников, на локальном участке одинарных перил - один. Судейские точки страховки из сдвоенной веревки в пунктах страховки, контрольных пунктах и пр. разрешается использовать для любого количества элементов. Иные требования по использованию петель (крючьев) могут оговариваться в Условиях (на дистанции или соревнований). Страховочные веревки и самостраховка крепятся фиксировано к самостраховочной системе участника только спереди. Судейская страховка – на отдельном личном карабине.
- Запрещается соединять концы страховочного пояса или системы карабином.
- Подъем и спуск «пострадавшего» с сопровождающим осуществляется с использованием не менее 3 командных веревок: либо на одинарной грузовой
- веревке + 2 страховочные веревки («пострадавшему» и сопровождающему), либо на двойной грузовой веревке, связанной вместе узлом в районе контроля сопровождающего участника + страховка одинарной веревкой. Кроме того «пострадавший» обеспечивается судейской страховкой. Необходима также блокировка этих участников в системе страховки (самостраховки).
- Навесная переправа должна быть организована из основных веревок с использованием для нагружения и самостраховки не менее двух независимых ветвей, при обрыве одной из которых вторая остается в рабочем состоянии.
- Допускается одну веревку использовать как транспортировочную, а вторую для самостраховки. Переpravляющийся участник должен быть обеспечен верхней судейской страховкой и иметь веревку, связывающую его с берегом для оказания командной помощи в случае необходимости.

- При крутонаклонных переправах, что обязательно должно быть оговорено Условиями проведения соревнований, допускается спуск (подъем) участников проводить на одинарной веревке.
- При нарушении пунктов 1.2, 1.4., 1.5., 1.6., 1.7. команде штраф не начисляется, а она предупреждается о необходимости исправить ошибку; при отказе от исправления - команда снимается с дистанции.

Практическое занятие: надевание страховочной системы на время.

3.8. Соревнования по пешеходному туризму.

Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды соревнований по пешеходному туризму и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

4. КРАЕВЕДЕНИЕ.

Территория и границы родного края. Рельеф, климат, История края, памятные события. Знаменитые земляки. Туристские маршруты Воронежской области. Их особенности, связанные с интересными объектами природы, истории. Особенности их планирования, организации. История своего населенного пункта.

Практические занятия: разработка туристско-краеведческих маршрутов на территории района. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек.

5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

5.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия

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

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

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.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

6.3 Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Легкая атлетика.

6.4 Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; бег с учетом характера местности; упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями).

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректировка
1	Сентябрь	04.09	17.10	Беседа, практическая	2	История и развитие туризма Воспитательная роль туризма	Спорт. площадка		
2		06.09	17.10	Практическая	2	Личное снаряжение для похода Личное снаряжение для соревнований	Спорт. площадка		
3		11.09	17.10	Практическая	2	Групповое снаряжение для соревнований Групповое снаряжение для похода	Спорт. площадка		
4		13.09	17.10	Практическая	2	Ремонт личного и группового снаряжения	Спорт. площадка		
5		18.09	17.10	Практическая	2	Выбор места ночлега Организация туристического быта	Спорт. площадка		
60		20.09	17.10	Практическая	2	Правила установки лагеря в полевых условиях	Спорт. площадка		
7		25.09	17.10	Практическая	2	Разведение костра, виды костров, назначения.. Приготовление пищи в походе	Спорт. площадка		
8	Октябрь	27.09	17.10	Практическая	2	Подготовка к походу путешеству	Спорт. площадка		
9		02.10	17.10	Практическая	2	Выбор маршрута Определение сроков похода	Спорт. площадка		
10		04.10	17.10	Практическая	2	Подготовка к походу, снаряжения и оборудования	Спорт. площадка		
11		09.10	17.10	Практическая	2	Понятие о топографии. Вводное занятие	Спорт. площадка		

12		11.10	17.10	Практическая	2	Спортивное ориентирование Правила соревнований в спортивном ориентировании	Спорт. площадка		
13		16.10	17.10	Практическая	1	Топографические знаки	Спорт. площадка		
14		18.10	17.10	Практическая	1	Обозначения на туристической, физической, военной карте	Спорт. площадка		
15		23.10	17.10	Практическая	2	Ориентирование по карте	Спорт. площадка		
16		24.10	17.10	Практическая	1	Работа по легенде спортивное ориентирование	Спорт. площадка		
17		25.10	16.25	Практическая	1	Ориентирование в лесу	Спорт. площадка		
18		30.10	17.10	Практическая	2	Ориентирование в городе	Спорт. площадка		
19		31.10	17.10	Практическая	1	Парковое ориентирование	Спорт. площадка		
20	Ноябрь	01.11	16.25	Практическая	1	Техника безопасности при ОФП в зале	Фитнес зал		
21		06.11	17.10	Практическая	2	Техника безопасности при работе на тренажерах	Фитнес зал		
22		07.11	17.10	Практическая	1	Техника страховки и само страховки	Фитнес зал		
23		08.11	16.25	Практическая	1	Способы ориентирования	Фитнес зал		
24		13.11	17.10	Практическая	2	Ориентирование по крокам, абрис	Фитнес зал		
25		14.11	17.10	Практическая	1	Компас, ориентирование по компасу, азимут	Фитнес зал		
26		15.11	16.25	Практическая	1	Ориентирование по местным приметам.	Фитнес зал		

27		20.11	17.10	Практическая	2	Действия в случае потери ориентировки	Фитнес зал			
28		21.11	17.10	Практическая	1	Определение сторон света по различным признакам.	Фитнес зал			
29		22.11	16.25	Практическая	1	Родной край, его природные особенности.	Фитнес зал			
30	Декабрь	27.11	17.10	Практическая	2	История, известные земляки.	Фитнес зал			
31		28.11	17.10	Практическая	1	Популярные туристические маршруты.	Фитнес зал			
32		29.11	16.25	Практическая	1	Туристские возможности родного края.	Фитнес зал			
33		04.12	17.10	Практическая	2	Обзор экскурсионных объектов, музеев.	Фитнес зал			
34		05.12	17.10	Практическая	1	Спортивные туристические маршруты.	Фитнес зал			
35		06.12	16.25	Практическая	1	Изучение района путешествия.	Фитнес зал			
36		11.12	17.10	Практическая	2	Выбор места для стоянки.	Фитнес зал			
37		12.12	17.10	Практическая	1	Определение источников воды, их соответствие санитарным требованиям.	Фитнес зал			
38		13.12	16.25	Практическая	1	Определение пунктов связи, экстренной связи.	Фитнес зал			
39		18.12	17.10	Практическая	2	Общественно полезная работа в путешествии	Фитнес зал			
40		19.12	17.10	Практическая	1	Охрана природы и памятников культуры.	Фитнес зал			
41		20.12	16.25	Практическая	1	Составление описания маршрута.	Фитнес зал			
42		25.12	17.10	Практическая	2	Восстановление памятников природы.	Фитнес зал			
43		Январь	26.12	17.10	Практическая	1	Правила поведения в дикой природе.	Фитнес зал		
44			27.12	16.25	Практическая	1	Личная гигиена туриста.	Фитнес зал		
45			08.01	17.10	Практическая	2	Профилактика заболеваний в походе.	Фитнес зал		
46			09.01	17.10	Практическая	1	Режим труда и отдыха в туристическом путешествии.	Фитнес зал		

47		10.01	16.25	Практическая	1	Походная медицинская аптечка.	Фитнес зал			
48		15.01	17.10	Практическая	2	Использование лекарственных растений	Фитнес зал			
49		16.01	17.10	Практическая	1	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	Фитнес зал			
50		17.01	16.25	Практическая	1	Помощь при травмах и ушибах.	Фитнес зал			
51		22.01	17.10	Практическая	2	Виды кровотечений и помощи при кровотечении.	Фитнес зал	Тестирование		
52		23.01	17.10	Практическая	1	Приёмы транспортировки пострадавшего	Фитнес зал			
53	Февраль	24.01	16.25	Практическая	1	Изготовление носилок.	Фитнес зал			
54		29.01	17.10	Практическая	2	Способы транспортировки в зависимости от травмы.	Фитнес зал			
55		30.01	17.10	Практическая	1	Купирование поврежденных конечностей.	Фитнес зал			
56		31.01	16.25	Практическая	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений	Фитнес зал			
57		5.02	17.10	Практическая	2	Основные принципы развития мышечной системы человека.	Фитнес зал			
58		6.02	17.10	Практическая	1	Двигательные качества человека и их развитие.	Фитнес зал			
59		7.02	16.25	Практическая	1	Врачебный контроль, самоконтроль.	Фитнес зал			
60		12.02	17.10	Практическая	2	Предупреждение спортивных травм на тренировках	Фитнес зал			
61		13.02	17.10	Практическая	1	Техника безопасности. Общая физическая подготовка	Фитнес зал			
62		14.02	16.25	Практическая	1	Способы развития быстроты.	Фитнес зал			
63		19.02	17.10	Практическая	2	Развитие быстроты	Фитнес зал			
64		20.02	17.10	Практическая	1	Способы развития скоростно-силовых качеств.	Фитнес зал			
65		М ар	21.02	16.25	Практическая	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Фитнес зал		

66	Апрель - март	26.02	17.10	Практическая	2	Специальная физическая подготовка	Фитнес зал		
67		27.02	17.10	Практическая	1	Развитие ловкости	Фитнес зал		
68		28.02	16.25	Практическая	1	Развитие общей выносливости	Фитнес зал		
69		05.03	17.10	Практическая	2	Регламент и основные документы.	Фитнес зал		
70		06.03	17.10	Практическая	1	Этапы дистанций 1 класса.	Фитнес зал		
71		07.03	16.25	Практическая	1	Вязка узлов, применение узлов.	Фитнес зал	Контрольн ое занятие	
72		12.03	17.10	Практическая	2	Узлы для крепления к опоре.	Фитнес зал		
73		13.03	17.10	Практическая	1	Этапы дистанций 2 класса	Фитнес зал		
74		14.03	16.25	Практическая	1	Способы преодоления препятствий.	Фитнес зал		
75		19.03	17.10	Практическая	2	Виды туристических препятствий.	Фитнес зал		
76		20.03	17.10	Практическая	1	Техника наведения навесной переправы.	Фитнес зал		
77		21.03	16.25	Практическая	1	Техника наведения параллельных перил.	Фитнес зал		
78		26.03	17.10	Практическая	2	Спортивные способы преодоления препятствий.	Фитнес зал		
79		27.02	17.10	Практическая	1	Работа с карабинами. Виды карабинов.	Фитнес зал		
80		28.02	16.25	Практическая	1	Этапы дистанций 3 класса	Спорт. площадка		
81		02.04	17.10	Практическая	2	Виды страховки. Работа со страховкой	Спорт. площадка		
82	03.04	17.10	Практическая	1	Судейская страховка.	Спорт. площадка			

83		04.04	16.25	Практическая	1	Самостраховка.	Спорт. площадка			
84		09.04	17.10	Практическая	2	Страховка команды.	Спорт. площадка			
85		10.04	17.10	Практическая	1	Жумар. Жумаринг.	Спорт. площадка			
86		11.04	16.25	Практическая	1	Спусковые устройства.	Спорт. площадка			
87		16.04	17.10	Практическая	2	Имитация выполнения подъемов, спусков.	Спорт. площадка			
88		17.04	17.10	Практическая	1	Подъемы, спуски. Основы спелеоподготовки.	Спорт. площадка			
89		18.04	16.25	Практическая	1	Спелеопутешествия.	Спорт. площадка			
90		23.04	17.10	Практическая	2	Спелео возможности Нижегородской области.	Спорт. площадка			
91		Май - Апрель	24.04	17.10	Практическая	1	Короткая туристическая дистанция.	Спорт. площадка	Сдача нормативов	
92			25.04	16.25	Практическая	1	Длинные дистанции.	Спорт. площадка		
93	30.04		17.10	Практическая	2	Этапы дистанций 4 класса	Спорт. площадка			
94	07.05		17.10	Практическая	1	Тактика преодоления переправ.	Спорт. площадка			

95		08.05	16.25	Практическая	1	Тактика преодоления этапов.	Спорт. площадка		
96		14.05	17.10	Практическая	2	Этапы дистанций 5 класса	Спорт. площадка		
97		15.05	17.10	Практическая	1	Развитие специальной выносливости.	Спорт. площадка		
98		16.05	16.25	Практическая	1	Развитие ловкостных качеств.	Спорт. площадка		
99		21.05	17.10	Практическая	2	Этапы дистанций 6 класса	Спорт. площадка		
100		22.05	17.10	Практическая	1	Особенности организации питания в походе.	Спорт. площадка		
101		23.05	16.25	Практическая	1	Особенности организации бивака.	Спорт. площадка		
102		28.05	17.10	Практическая	2	Костры и костровое хозяйство.	Спорт. площадка		
103		29.05	17.10	Практическая	1	Снаряжение в походе. Личное снаряжение.	Спорт. площадка	Тестирован ие	
104		30.05	16.25	Практическая	1	Командное снаряжение. Обязанности в походе.	Спорт. площадка	Тестирован ие	

Методическое обеспечение

Методы, формы и содержание занятий направлены на погружение учащихся в спортивно-туристский мир и демонстрацию того, что этот мир находится в непосредственной взаимосвязи с окружающим миром. Учащимся очень важно перейти от теоретического познания мира к практике. Основную часть занятий составляют практические занятия, тренировки и походы (в основном - осень, весна). Также к практической области относится участие в соревнованиях.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Для проведения теоретических и практических занятий можно привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (фитнес-зал. Тренажерный зал ФОКа) и на местности (на пришкольном участке, в парке). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в однодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.
5. Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Оборудование

1. Палатки;
2. Верёвки;
3. Карабины;
4. Топоры;
5. Пилы;
6. Спальные мешки;
7. Туристские коврики;
8. Компасы;
9. Камуфлированная форма и т.д.

Список литературы

1. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования обучающихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2003, - 228 с.
2. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненно важным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО – Холдинг, 2001. – 96с.
3. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
4. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. - М.: Профиздат, 1987. – 80 с.