## Содержание

[1. Пояснительная записка 1](#_Toc378864516)

[2. Учебно-тематический план. 8](#_Toc378864517)

[3. Содержание программы 10](#_Toc378864518)

[4. Методическое обеспечение 32](#_Toc378864519)

[5. Список литературы 36](#_Toc378864520)

6. Приложение ……………………………………………………………………38

# Пояснительная записка

**Направленность**

Образовательная программа **«Туристическое многоборье. Спортивная подготовка»** является модифицированной, базового уровня и **имеет туристско-краеведческую направленность.** Она разработана с учетом приложения к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. N06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» и в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей внешкольные учреждения (СанПиН 2.4.4.1251-03 от 20.06.2003 г.)

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Данная программа позволяет развить специальные умения и навыки по направлениям: ориентирование, спортивный туризм и краеведение, а также создаёт условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность превозмогать трудности и т.п.

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

«Туристское многоборье» - спортивная дисциплина, поэтому подготовка спортсменов осуществляется по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а также объемов физических тренировок. В то же время, туристическое многоборье включает в себя, кроме соревновательной практики (как и любой вид спорта), участие учащихся в спортивных походах разной категории сложности (1 и 2) в различных районах страны (Кавказ, Алтай, Карелия). Именно в них отрабатываются навыки, полученные на тренировках. В то же время походы являются необходимым элементом физического и морально-волевого воспитания.

В плане физической подготовки основной акцент приходится на выработку скоростных качеств, выносливости организма, ловкости. В техническом плане основное внимание уделяется скоростному выполнению технических элементов. В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общекомандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Важным элементом туристического многоборья является умение правильно сориентироваться в тех или иных жизненных ситуациях, требующих определенных знаний и умений. Большое внимание уделяется изучению законов природы и правил бесконфликтного существования в ней.

Хорошая подготовка (физическая и техническая) необходима для участия команд в соревнованиях различного класса. Туристическое многоборье является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Туристическое многоборье расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы. Он помогает в выборе профессии, оказывает положительное влияние на организм школьника.

Изучением влияния туристического многоборья на детский организм занимались многие. Установлено улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличение мощности вдоха, выдоха, улучшение силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Многолетние наблюдения за туристскими группами школьников и студентов педагогических институтов, участниками одноразовых, многодневных пеших, велосипедных, лыжных походов помимо положительного влияния на их организм показали, что различные виды туризма по-разному влияют на отдельные системы. Так, на увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышц спины – пешие. Мощность выдоха эффективнее улучшается в пеших походах, подвижность нервных процессов – в лыжных. Многолетние (4-5 лет) регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем.

**Цель и задачи программы**

Цель обучения – создание условий для воспитания туристов - спортсменов с навыками спортивного ориентирования, обладающих хорошими физическими данными, высокими морально-этическими качествами, обладающих краеведческими знаниями природных и культурных особенностей своего края.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Формирование знаний, умений и навыков по туристическому многоборью и ориентированию:

* сформировать комплекс специальных знаний и умений по туристическому многоборью и ориентированию;
* научить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
* познакомить с правилами поведения в критических ситуациях;
* познакомить учащихся с правилами судейства и отработать навыки судейства на соревнованиях по туристическому многоборью;
* выработать умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
* научить применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
* изучить природные особенности родного края и растительного мира своей страны.

**Воспитательные:**

* формирование знаний об общечеловеческих понятиях: верность, честь, человеческое достоинство, спортивная этика;
* воспитание морально-волевых качеств – чувства товарищества, взаимовыручки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;
* прививать чувство ответственности при исполнении взятой на себя роли в команде;
* расширение общей культуры и кругозора;
* формирование положительного отношения к труду, обществу, самому себе.

**Развивающие:**

развивать:

* чувство сплоченности и коллективизма;
* интеллектуально-нравственную свободу личности, способность к адекватным самооценкам и оценкам, саморегуляцию поведения и деятельности;
* внимание, выдержку дисциплинированность;
* умение слушать;
* такие физические качества как: силу, выносливость, гибкость, ловкость.

**Отличительные особенности программы**

Образовательная программа «Туристическое многоборье. Спортивная подготовка» является логическим продолжением образовательной программы «Туристическое многоборье. Начальная подготовка».

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Основной акцент при этом отводится отработке практических навыков, а также подготовке к соревнованиям различного уровня (окружного и городского). Для подростков чрезвычайно привлекательна деятельность, связанная с риском, с самоутверждением через преодоление трудностей, поэтому учащиеся активно принимают участие в соревнованиях спасателей «Юный спасатель» и «Школа безопасности». В подростковом возрасте ведущим становиться интерес к общению, к взаимоотношениям в коллективе. К этому времени уже достаточно сформирована волевая саморегуляция.

**Возраст учащихся:** 5-9 классов

**Сроки реализации программы:** 1 год

**Формы и режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Кол-во учащихся** | **Продолжитель****ность занятия** | **Периодичность в неделю** | **Кол-во часов в неделю** | **Кол-во часов в год** |
| **Учебные занятия** | **Социальная практика** |
| 1 год | 12 чел. | 2 час | 3 раза | 6 часа | 192 часа | 72часа |
| **Всего:** | **264 часов** |

Режим занятий: 6 часов (2 часа на неделе + 4 часа на выходных), разработан в соответствии с нормами СанПин. Количество учащихся в группе составляет 12 человек.

Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности, через каждые 45 минут предусмотрен 10 минутный перерыв. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

 На занятия принимаются учащиеся со справкой от врача, которая позволяет им заниматься данным видом деятельности.

Программа рассчитана преимущественно на воспитанников прошедших подготовку по программе «Туристическое многоборье. Начальная спортивная подготовка» или иную подготовку по данному направлению.

**Прогнозируемые результаты**

Процесс обучения можно считать успешным в том случае, если выполнена поставленная цель и реализованы все задачи.

В результате занятий учащиеся развиваются физически, становятся сильными и ловкими. У них развиваются качества, необходимые в реальной жизни: настойчивость и уверенность в достижении цели, умение вести себя в коллективе, ответственность, дисциплинированность, умение работать через «не хочу» и «не могу», самостоятельность, умение правильно вести себя в экстремальной ситуации.

К концу учебного года учащиеся освоят навыки, необходимые для бесконфликтного существования в природе.

В результате учащиеся знают и умеют:

* правильно вязать и использовать на практике основные туристические узлы;
* использовать страховочной системы;
* применять на практике способы передвижения по различным переправам, а так же преодолевать препятствия при помощи специального снаряжения;
* осуществлять страховку и сопровождение;
* использовать на практике основные понятия ориентирования: стороны света, азимут, координаты, условные знаки, масштаб, рельеф, компас и его устройство, типы схем, виды дистанций, тактики прохождения дистанций;
* «читать» разные типы карт, и готовить карты и описания к походу;
* самостоятельно работать с GPS навигатором;
* знают растительный мир центральной полосы России.

**Способы проверки результативности программы**

Практически все учащиеся, прошедшие обучение по направлению, принимают участие в соревнованиях различного уровня, а также в спортивных походах в различных видах туризма. По итогам деятельности учащиеся получают спортивные разряды.

Оценка знаний, умений и навыков учащихся производится в процессе формирования команд и в процессе подготовки к соревнованиям по технической и специальной подготовках. При этом учитывается:

* физические данные: выносливость, скорость бега, гибкость, сила;
* техническая подготовка: личная техника на различных элементах, действия в составе команды при выполнении технических приемов;
* владение навыками и умениями из общей туристской практики.

Вводный контроль базовых знаний осуществляется в виде зачетов или практических выполнений заданий, для выявления уровня знаний и корректировки распределения учебных часов в курсе (см. Приложение 1). Данный вид контроля осуществляется в начале учебного года.

Текущий контроль осуществляется в ходе тренировок по итогам выполнения индивидуальных и командных заданий, которые проводятся в течение учебного года (см. Приложение 2).

Итоговый контроль осуществляется по сравнительным результатам индивидуальных и командных заданий, проводимых в начале и конце учебного года (см. Приложение 2). Учащиеся принимают участие в соревнованиях разного уровня, в спортивных походах по видам туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный) 1,2 к.с. и экспедициях, в зависимости от своей подготовки и результатов образовательного процесса.

# Учебно-тематический план.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   |  **ТЕМА ЗАНЯТИЙ** | **теория** | **практика** | **всего** |
| **Учебные занятия** |
| 1 | Вводное занятие. Цели и задачи тренировок. План на год. | **1** | **0** | **1** |
| **2.** | **ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА.** | **29** | **37** | **66** |
| 2.1 | История туризма в России. Знакомство с туристско-краеведческими особенностями родного края. | 1 | 0 | 1 |
| 2.2 | Основы природоохранных знаний. Основы экологии. | 1 | 0 | 1 |
| 2.3 | Основные устанавливающие документы по спортивному туризму. | 1 | 0 | 1 |
| 2.4 | Правила проведения спортивных походов. | 1 | 1 | 2 |
| 2.5 | Классификация туристских маршрутов и их препятствий. | 1 | 2 | 3 |
| 2.6 | Снаряжение. | 2 | 2 | 4 |
| 2.7 | Привалы и ночлеги. Правила организации биваков. | 2 | 2 | 4 |
| 2.8 | Питание в походе. | 1 | 1 | 2 |
| 2.9 | Оказание первой медицинской помощи. | 2 | 4 | 6 |
| 2.10 | Принципы страховки и самостраховки. | 1 | 2 | 3 |
| 2.11 | Ориентирование. | 6 | 12 | 18 |
| 2.12 | Тактика. Основные принципы соревновательной тактики. | 2 | 2 | 4 |
| 2.13 | Тактика походов. | 2 | 1 | 3 |
| 2.14 | Вопросы выживания в экстремальных условиях. | 2 | 4 | 6 |
| 2.15 | Обзор районов туризма. | 4 | 4 | 8 |
| 3. | СПЕЦИАЛЬНАЯ (ТЕХНИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА | 25 | 76 | 101 |
| 3.1 | Узлы. | 1 | 16 | 17 |
| 3.2 | Переправы. Отработка приемов самонаведения. | 4 | 8 | 12 |
| 3.3 | Траверс. Отработка приемов самонаведения. | 4 | 8 | 12 |
| 3.4 | Спуск-подъем. Отработка приемов самонаведения. | 2 | 10 | 12 |
| 3.5 | Связки этапов. Прохождение комбинированных дистанций. | 4 | 8 | 12 |
| 3.6 | Преодоление болот. | 4 | 8 | 12 |
| 3.7 | Страховка и самостраховка. Отработка приемов. | 4 | 8 | 12 |
| 3.8 | Ориентирование на местности. | 2 | 10 | 12 |
| **4.** | **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ** **(**судейская коллегия) | **1** | **1** | **2** |
| **5.** | **ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ** | **4** | **18** | **22** |
|  | **Всего учебных часов:**  | **60** | **132** | **192** |
| **Социальная практика** | **72** |
| **Всего часов:** | **264** |

1. **Содержание программы**
2. **Вводное занятие. Цели и задачи тренировок. План на год.**

Теоретическая часть: Подведение итогов предыдущего сезона. План соревнований. Стратегический план на год. План тренировочного процесса. План проведения спортивных походов.

1. **Общая подготовка.**
	1. ***. История туризма в России. Знакомство с туристско-краеведческими особенностями родного края.***

Теоретическая часть: организация туристского и экскурсионного движения в дореволюционной России. Создание новых организационных основ туристско-экскурсионного движения (1917-1936 гг.) Роль добровольного общества пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ). Центральное туристско-экскурсионное управление (1936-1962 гг.), советы по туризму и экскурсиям (1962-1990 гг.). Изучение растительного мира центральной полосы России.

* 1. ***Основы природоохранных знаний. Основы экологии.***

Теоретическая часть: закон об охране природы, охоте и рыболовству. Наблюдения в природе, охраняемые растения и животные. Правила поведения в природе.

* 1. ***Основные руководящие документы по спортивному туризму.***

Теоретическая часть: федеральная программа развития физической культуры и формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения соревнований туристических спортивных походов.

* 1. ***Правила проведения спортивных походов.***

Теоретическая часть: правила проведения соревнований туристических спортивных походов. Контроль маршрутно-квалификационными комиссиями (МКК) этих правил. Общие положения. Формирование туристской группы. Требования к ее участникам и руководителю. Определение категории сложности туристических походов. Правила и обязанности руководителя и участника похода. Заявочная и маршрутная книжки, порядок их заполнения. Спортивная классификация по туризму. Присвоение спортивных знаний и разрядов.

Практическая часть: самостоятельное распределение обязанностей в походе, заполнение документов на спортивные звания и спортивные разряды.

* 1. ***Классификация туристических маршрутов и их препятствий.***

Теоретическая часть: характер естественных препятствий на маршрутах. Объективные характеристики трудности препятствий. Количество и характеристика препятствий в нитках маршрутов соответствующих категорий сложности. Обстоятельства, усложняющие маршруты (каньоны, отсутствие троп, подвижка ледников, сезонные явления, сложности ориентирования, переправы через горные реки, удаленность от населенных пунктов, средние высоты маршрутов и максимальные высоты перевалов, новизна и не изученность района с туристской точки зрения и др.). Логическое построение нитки маршрута (норма радиальных выходов, распределение на маршруте естественных препятствий, нарастание сложности, высоты и пр.). Зависимость категории сложности от препятствия и его характеристик. Составление паспортов на препятствия.

Практическая часть: построение нитки маршрута с учетом всех теоритических знаний, составление паспортов и описания на препятствия.

* 1. ***Снаряжение.***

Теоретическая часть: основные требования к снаряжению: малый вес и объем, хорошая теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство пользования, надежность в работе. Главные эксплутационные качества. Снаряжение групповое и личное. Хозяйственный инвентарь. Снаряжение для обеспечения страховки и самостраховки. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута.

Практическая часть: выбор снаряжения (личного и группового) в зависимости от характера маршрута. Подготовка снаряжения к эксплуатации.

* 1. ***Привалы и ночлеги. Правила организации биваков.***

Теоретическая часть: назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, снежного покрова, погоды, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников. Типы и виды костров. Разжигание костров в сложных погодных условиях. Требования к ночлегу с точки зрения безопасности и комфорта. Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива. Ночлег и этика поведения в населенных пунктах.

Практическая часть: разжигание различных типов костров, в зависимости от ситуации, организация бивуака в различных погодных условиях.

* 1. ***Питание в походе.***

Теоретическая часть: значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного рациона: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины; их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Норма закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Практическая часть: составление меню различных походов и выездов (соревнования, сборы, походы выходного дня), закупка продуктов, их упаковка и расфасовка.

* 1. ***Оказание первой медицинской помощи.***

Теоретическая часть: особенности медицинского обеспечения похода. Комплекс мер. Необходимость и недостаточность каждого мероприятия в отдельности. Противопоказания к сложным походам и пребыванию на высоте, необходимость физкультурно-диспансерного обследования перед походом. Усиленная предсезонная физическая подготовка. Организация медицинского самообслуживания в группе. Личная гигиена туриста в походе. Уход за телом. Закаливание организма. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Правильный режим работы и отдыха в походе. Первая медицинская доврачебная помощь в походе, значение своевременного оказания помощи. Причины, признаки, первая помощь при кровопотере, асфиксии, травматическом шоке, поражении молнией, ожогах, снежной слепоте, обморожениях, охлаждениях, закрытых и открытых повреждениях черепа, переломах, повреждениях позвоночника, живота, таза, ранения внутренних органов, растяжениях, разрывов связок, вывихах, ранах, солнечных и тепловых ударах, горной болезни, острой сердечно-сосудистой недостаточности, воспалении легких и ангине острых гастритах, отравлениях, укусах ядовитых животных, кишечных расстройствах, острых хирургических заболеваниях органов брюшной полости. Проведение искусственного дыхания. Остановка кровотечения жгутом. Непрямой массаж сердца. Организация транспортировки пострадавших на длительные расстояния.

Практическая часть: оказание первой помощи: при различных видах кровотечения, травматическом шоке, ожогах, обморожениях, охлаждениях, закрытых и открытых повреждениях черепа, переломах, повреждениях позвоночника, живота, таза, ранения внутренних органов, растяжениях, разрывов связок, вывихах, ранах, солнечных и тепловых ударах, горной болезни, острой сердечно-сосудистой недостаточности, воспалении легких и ангине острых гастритах, отравлениях, укусах ядовитых животных, кишечных расстройствах, острых хирургических заболеваниях органов брюшной полости. Проведение СЛР (сердечно-легочной реанимации) на манекенах. Организация транспортировки пострадавших на длительные расстояния.

* 1. ***Принципы страховки и самостраховки.***

Теоретическая часть: значение страховки и самостраховки в походе. Страховочное снаряжение и требования к нему. Специальные узлы, особенность и область применения. Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, самостраховка. Группы способов страховки: статические, динамические. Комбинированная страховка. Самостраховка на месте и в движении. Необходимость учета направления рывка и взаимного расположения точек страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховки. Особенности страховки при движении на травянистых, осыпных, скальных и ледовых склонах. Работа связок : двойки и тройки. Возможности и особенности работы. Порядок передвижения. Перила. Движения связок вдоль перил. Особенности организации страховки и самостраховки на соревнованиях.

Практическая часть: организация различных видов страховки/самостаховки в зависимости от местности и ситуации, обеспечение страховки в связках и в группе, организация перил и движение по перилам.

* 1. ***Ориентирование.***

Теоритическая часть: значение ориентирования для туристов. Карты, используемые в спортивном походе, на соревнованиях. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты. Компас. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Азимут и движение по нему. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склона. Выбор и описание по карте оптимального пути. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Выбор ориентиров по карте и местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Первая и последняя привязки. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности. Восстановление ориентировки в случае ее потери. Движение по азимуту днем и в условиях ограниченной видимости. Способ выдерживания заданного направления движения. Ориентирование в сложном горном походе. Непрерывное наблюдение за маршрутом всеми участниками , привязка к местным предметам в отдельные моменты видимости, использование двух точек наблюдения. Особая роль разведки и восхождения на обзорные точки. Особенности ориентирования в высокогорье и сложных метеоусловиях.

Практическая часть: ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов с учетом полученных теоритических знаний. Взятие азимута и движение по нему, условные обозначения спортивных карт и легенд,

* 1. ***Основные принципы соревновательной тактики***

Теоритическая часть: понятие «тактика дистанции» при подготовке к соревнованиям, планирование и уточнение плана преодоления технических этапов: оценка обстановки и характера препятствия, выбор рационального пути движения, определение порядка движения и порядка действия команды на каждом из этапов. Действия команды на «переходах». Подход и отход с технического этапа. Место капитана команды. Составление тактического плана действий на этапах. Составление индивидуального плана для лично-командных соревнований. Изменение скорости передвижение на различных этапах личной техники. «Предэтапная» подготовка.

Практическая часть: разработка соревновательной тактики и ее корректировка. Распределение участников в группе (капитан, ориентировщик, техник…)

* 1. ***Тактика походов.***

Теоритическая часть: понятие «тактика» похода. Планирование дневного перехода, график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников. Подведение итогов дня корректировка графика и маршрута движения с учетом реальной обстановки. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий. Определение мер страховки и самостраховки, а также возможные действия в экстремальных ситуациях. Наличие факторов, обязывающих отказаться от преодоления препятствия.

Практическая часть: разработка тактики похода с четом теоритических и ранее полученных практических знаний.

* 1. ***Вопросы выживания в экстремальных условиях.***

Теоритическая часть: возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика: болезнь участника, потеря участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, отставание от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др. Действия участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может остаться один. Умения преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью отыскания группы. Выполнение осмысленной и полезной работы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Приемы спасения в мощном водном потоке. Экстремальные ситуации на технических этапах в ходе соревнований. Действия капитана и группы. Обзор районов туризма. Краткая история туристского освоения районов страны, основные туристско-экскурсионные объекты. Районы походов, их подробный физико-географический обзор. Возможные маршруты различных категорий сложности, учебно-тренировочных походов и экспедиций, пути подъезда, входа и выхода. Характерные особенности районов. Примеры типичных маршрутов для каждого района с их характеристиками. Перспективы и задачи будущих походов. Национальные особенности и обычаи местного населения.

Практическая часть: отработка и применение полученных теоритических знаний в ситуационных задачах, получаемых вовремя выездов (походы выходного дня, сборы).

* 1. **Обзор районов туризма.**

Теоритическая часть: для пешеходных походов в основном выбираются маршруты Псковской области, Краснодарского края, Урала и Западного Кавказа, р-ны оз.Байкал.

Для горных походов Кавказ (Центральный, Западный), Абхазия, Алтай.

Для водных походов различные районы Карелии и Вологодской области.

Практическая часть: выбор района похода и сбор необходимого материала по данному району.

1. Специальная (техническая) подготовка.
	1. ***Узлы.***

Практическая часть: группы узлов. Характеристики узлов. Применение узлов. Отработка навыков вязки узлов. Вязка узлов на скорость.

* 1. ***Переправы. Отработка приемов самонаведения.***

Теоритическая часть: виды переправ. Принципы организации переправ. Снаряжение, необходимое для организации переправы. Навесная переправа. Переправа через «сухой лог». Переправа через «воду». Переправа первого участника: организация страховки, действия участника на «финишном» берегу. Организация полиспаста. Снятие переправы. Переправа по бревну. Переправа первого участника: «на усах», «маятником», «верхом на бревне». Параллельные перила.

Практическая часть: наведение переправ и их прохождение (самостоятельное и командное). Отработка до автоматизма приемов работы на переправах. Скоростная работа на этапах. Разбор основных ошибок и их исправление.

* 1. ***Траверс. Отработка приемов самонаведения.***

Теоритическая часть: виды траверса (горизонтальный, косой). Организация страховки и самостраховки на траверсах. Действие первого участника. Снятие траверса

Практическая часть: организация страховки и самостраховки на траверсах. Прохождение участниками траверса. Снятие траверса. Скоростная работа на траверсе. Разбор основных ошибок и их исправление.

* 1. ***Спуск-подъем. Отработка приемов самонаведения.***

Теоретическая часть: виды спусков: спуск с самостраховкой, спортивный спуск, дюльфер. Командные действия на этапе. Снятие веревок: сдергиванием, выведение «последнего» с нижней командной страховкой. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Основные ошибки на этапе. Виды подъемов: с самостраховкой, с нижней командной страховкой. Промежуточные точки страховки. Порядок командных действий.

Практическая часть: отработка полученных теоритических знаний на практике. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

* 1. ***Связки этапов. Прохождение комбинированных дистанций***

Теоретическая часть: блоки этапов. Непрерывность страховки. Составление тактических схем прохождения связок этапов.

Практическая часть: отработка полученных теоритических знаний на практике. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

* 1. ***Преодоление болот.***

Теоретическая часть: преодоление болота по кочкам. Преодоление болота по жердям. Командные действия.

Практическая часть: отработка прохождения болот различными способами. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

* 1. ***Страховка и самостраховка. Отработка приемов.***

Теоретическая часть: самостраховка: «усы», длинная самостраховка. Динамическая самостраховка - «прусик». Использование самостраховки в «опасной» зоне, в «безопасной» зоне. Виды страховки: командная, связки, перила. Нижняя и верхняя командные страховки. Правила работы на страховке.

Практическая часть: отработка технических приемов с разными командными страховками. Отработка приемов применения динамической страховки при срыве участника. Разбор основных ошибок и их исправление.

* 1. ***Ориентирование на местности.***

Теоретическая часть: повторение навыков работы с картой. Соревновательная тактика. Подход и уход с КП.

Практическая часть: отработка навыков движения по азимуту. Виды соревнований спортивного ориентирования: «в заданном» направлении, «по выбору». Разбор основных ошибок и их исправление.

1. **Правила соревнований *(судейская коллегия)***

Теоретическая часть: состав главной судейской коллегии: главный судья, главный секретарь, заместитель главного судьи, заместитель главного секретаря; начальники дистанций; судья-инспектор; врач соревнований. Работа главной судейской коллегии на соревнованиях.

Практическая часть: судейство (помощник судьи) на соревнованиях.

1. **Итоговые занятия**

Теоретическая часть: правила поведения и участия участие в тренировочных сборах и соревнованиях.

Практическая часть: участие в тренировочноспортивных сборах и соревнованиях различного уровня.

**Социальная практика**

* закрепление полученных знаний, умений и навыков для участия в спортивных сборах, соревнованиях и походах различной категории сложности;
* участие в горные, пешие, водные походах, различной категории сложности, в палаточные лагеря, в выездных спортивных сборах, в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, «Школа безопасности», «Юный спасатель».
* изучение природы родного края;
* подведение итогов, анализ результатов прошедших мероприятий.
1. **Методическое обеспечение**

В образовательном процессе применяются все классические приемы и методики преподавания (словесные (рассказ, лекция беседа), наглядные, практические). Основой занятий является развитие необходимых физических данных и наработка технических навыков и умений.

Технические занятия проводятся на различных полигонах, которые предназначены для отработки определенных технических приемов*.* За счет смены тренировочных полигонов происходит смена обстановки и условий тренировки, развивается умение у учащихся быстро приспособляться под данные условия, что необходимо для соревнований с закрытыми от свободных тренировок полигонами.

В течение года проводятся сборы, на которых происходит закрепление навыков и умений, полученных на тренировках. Особое внимание на сборах уделяется командным действиям и отработке технически сложных элементов.

В процессе прохождения данной программы ребята знакомятся с основными понятиями спортивного туризма, спортивного ориентирования, оказанием первой медицинской помощи. Изучают технические и практические приемы данных дисциплин. Тренировки проходят на специально оборудованных полигонах в лесопарковых зонах города Москвы и Московской области и на базах у спасателей МЧС.

Предполагается использование различных видов учебно-воспитательной деятельности, а именно - использование активных форм обучения. В учебном плане предусмотрены теоретические и полевые занятия (на полигонах и сборах), спортивные походы и походы выходного дня, сборы и соревнования. Важная составляющая программы – участие в различных соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

Для совершенствования учебного процесса предполагается вовлечение родителей в тренировочный процесс, привлечение родителей к походной практике, по мере необходимости проводятся родительские собрания.

Данная система подготовки, используя принцип постепенности в обучении, а также учитывая особенности психофизического развития детей, позволяет проводить наиболее полноценную подготовку спортсменов.

**Структура тренировочного занятия.**

Подготовительный этап: повторение ранее изученного материала.

Основной этап: изучение нового материала. Практическое закрепление новых знаний и работа над ошибками.

Заключительный этап: Подведение итогов занятия. Краткое закрепление ключевых знаний, полученных на данном занятие.

Основополагающим видом деятельности в туристическом многоборье являются спортивные соревнования (на пешеходных, горных и водных дистанциях) поэтому большая часть уделяется подготовке (тренировке) спортивных туристских навыков, применимых на дистанциях. Важную роль в спортивном туризме играют походы, поэтому приобретение специальных умений и их закрепление на практике является необходимым условием учебного процесса.

Спортивные походы – средство сплочения коллектива, физической и нравственной закалки учащиеся, закрепление полученных навыков и умений в реальной обстановке. Таким образом, спортивные походы являются неотъемлемой составляющей учебного процесса, они проводятся раз в год в различных районах России (водные, пешие, горные).

Вершиной подготовки туриста-спортсмена является участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования укрепляют командный дух, позволяют проявить морально-волевые качества личности и определить свой уровень специальной физической подготовки.

**Материальное оснащение программы**

Для реализации программы необходимы:

1. каски;
2. страховочные системы;
3. спусковые, страховочные устройства;
4. зажимы для подъема;
5. карабины;
6. блок-ролики;
7. каны;
8. петли;
9. пенки;
10. спальники;
11. палатки;
12. спортивные компаса.
13. основные и вспомогательные веревки (d=10мм, d=6мм )

**Методические и дидактические пособия**

* Видеоролики (восстановительное положение, проведение сердечно легочной реанимации, помощь подавившемуся человеку: побуждение к откашливанию и метод Хаймлиха) и лекции **(**алгоритм действия в ЧС, раны и кровотечения, травмы, ожоги термические, обморожение, переохлаждение, отравления, острый живот, укусы змей, животных и насекомых, обморок, инсульт, шок/ противошоковые меры, транспортировка**)** с сайта по оказанию первой доврачебной помощи allsafety.ru;
* Лекции ( страховочные системы их назначение и отличие, специальное снаряжение альпинистов и спортивных туристов) разработчик Зайцева А.И.
* Материал из книг, которые указаны в списке литературы.
1. **Список литературы**
2. «Школа безопасности». Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации», ЦДЮТур, 2008г
3. М.Расторгуев «Альпинистские узлы», М.: РИО ЦНИИОИЗ,-2007г.
4. И.А.Дрогов «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма». Учебно-методическое пособие, М.: ФЦДЮТиК, 2004г.
5. Я.В.Волколаков «Общая Хирургия», Рига «Звайгзене», 1989г.
6. «Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг.» М.:1998.
7. «Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся», М.:1999.
8. «Питание в туристском путешествии», М.:1986.
9. «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», М.:1995.
10. «Русский турист», нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг., М.:1998
11. «Самодельное туристское снаряжение», «Физкультура и спорт», М.:1986.
12. «Сборник официальных документов по детско-юношестскому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи», М.:1999.
13. «Снаряжение для горного туризма», М.:1987.
14. «Туристско-краеведческие кружки в школе», «Просвещение», М.:1988.
15. А.А.Коструб «Медицинский справочник туриста», М.:1986.
16. А.Е.Берман «Юны турист», М.:1977.
17. А.И.Аппенянский «Физические тренировки в туризме», М.:1989.
18. А.С.Шибаев «В голрах», М.:1997.
19. А.С.Шибаев «Переправа», М.:1996.
20. В. Абалаков «Спутник альпиниста», М.:1970.
21. В.Г.Варламов «Физическая подготовка туристов-пешеходников», М.:1979.
22. В.Г.Волович «Человек в экстремальных условиях природной среды», М.:1980.
23. В.Г.Стрелец, Н.Н.Алфимов, В.В.Белоусов «Туризм и здоровье», Л.:1982.
24. В.И.ганопольский «Организация и подготовка спортивных туристских походов», М.:1986.
25. В.Куликов, Ю.Константинов «Топография и ориентирование в туристском путешествии», М.:1997.
26. В.Нурмимаа, «Спортивное ориентирование»
27. И.В.Васильев «В помощь организаторам и инструкторам туризма», 2 изд., М.:1973.
28. Н.А.Лысогор, Л.А.Толстой, В.В.Толстая «Питание туристов в походе», М.:1980.
29. Н.В.Бардин «Азбука туризма». «Просвещение», М.:1981.
30. Организация и подготовка спортивного туристского похода», Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», М.:1986.
31. П.П.Захаров «Инструктору альпинизма», «Физкультура и спорт», М.:1988.
32. Э.Линчесвкий «Психологический климат туристской группы», М.:1981.
33. Ю.Л.Шальков «Здоровье туриста», «Физкультура и спорт», М.:1987.
34. Ю.С.Константинов «Подготовка судей соревнований по туризму», М.:1998.

**Приложение 1**

**Контроль базовых знаний**

(вязка узлов на время)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Прямой | 8-ка(петлей) | 8-ка(встречная) | Схватывающий узел | Встречный | Австрийский проводник | Грепвайн | Заячьи уши | Штык с обносом | Булинь | Стремя(петлей) | Стремя(вокруг опоры) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 2**

**Текущий контроль знаний**

(прохождение технических этапов на время)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Спуск | Подъем | Навеснаяпереправа | Параллельные перила | Траверс  | Бревно  | Спускс навед. | Подъемс навед | Траверс с навед | Бревно с навед |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |