Иванов Руслан Желевич
Подписан: Иванов Руслан Желевич
Foxit Reader
Версия: 10.1.4

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА

Принята на заседании
методического совета
от «19» апреля 2023 г.
протокол № 2

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДЮТУР
_____ /Иванов Р.Ж./
М.П. Приказ № 01-09/27/1
«19» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Комбинированный туризм»
(наименование программы)

Уровень программы: *ознакомительный, базовый*
Срок реализации программы: *3 года: 540ч. (1 год – 180ч.; 2 год – 180ч.; 3 год – 180ч.)*
Возрастная категория: от *7* до *17* лет
Форма обучения: *очная, дистанционная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: *56853*

Разработчики:
Белоусова О.В.,
заведующий методическим отделом,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории.
Котлярова Н.Н,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории.

г. Армавир, 2023

Содержание

№ п/п	Название тем и разделов	№ стр.
	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность, новизна, отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы	3
1.3	Отличительные особенности программы	5
1. 4	Адресат программы	5
1.5	Уровень программы, объем и сроки ее реализации	5
1.6	Цели и задачи программы	5
1.7	Режим занятий	7
1.8	Форма обучения	8
1.9	Особенности организации образовательного процесса	9
1.10	Содержание программы	10
1.10.1	Учебный план 1 год обучения	10
1.10.2	Учебный план 2 год обучения	11
1.10.3	Учебный план 3 год обучения	12
1.11	Содержание учебно-тематического плана	12
1.12	Планируемые результаты обучения и способы их проверки	25
1.13	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	26
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	28
2.1	Календарный учебный график	2/8
2.2	Условия реализации программы	29
2.3	Материально-техническое обеспечение	30
2.4	Требования техники безопасности и предупреждения травматизма	30
2.5	Кадровое обеспечение	36
2.6	Учебно-методическое обеспечение	37
2.7	Иные условия реализации программы	40
2.8	Формы контроля и виды аттестации	40
2.9	Список литературы	40
	Раздел 3. Методическое сопровождение.	44
	Приложение 1	44
	Приложение 2	48

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комбинированный туризм привлекает своей демократичной формой общения, познания и оздоровления. Это массовый вид спорта, он доступен людям любого возраста и социального положения.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагополучном экологическом состоянием городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Комбинированный туризм» туристско-краеведческого направления включает в себя освоение туризма во всех его направлениях, без особых приоритетов ни в одну из известных туристических номинаций (скалолазание, альпинизм, водный туризм), спортивного ориентирования, основных знаний по краеведению.

Комбинированный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Комбинированный 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. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

1.2. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся

дополнительные общеобразовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления.

Данная дополнительные общеобразовательные программы «Комбинированный туризм» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексоне и всестороннее развитие детей и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма и краеведения, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которое заложено в дополнительной общеобразовательной программе «Комбинированный туризм». В ходе обучения, по программе обучающиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

Педагогическая целесообразность. Важным аспектом становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности» на дистанции по поисково-спасательной работе.

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

Таким образом, комбинированный 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.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Комбинированный туризм» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

1.3. Отличительные способности программы

Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ является разноуровневость. При разработке и реализации собддались такие принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого участника образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа - модифицированная модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Комбинированный туризм» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014) и Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», и может быть реализована педагогами дополнительного образования

1.4. Адресат программы

Многолетний образовательный процесс учитывает следующую особенность: выстроенная единая педагогическая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм обучения всех возрастных групп.

Возраст обучающихся в объединении предлагается от 7 до 17 лет.

Прием желающих заниматься по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Комбинированный туризм» проводится на добровольной основе в начале учебного года и также возможен внеплановый набор в течение года, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края, для талантливых (одаренных, мотивированных) детей. Поскольку обучение реализуется на бюджетной основе, то оно доступно детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Количество детей в группе - 1 год обучения не менее 12 человек, 2 и 3 год обучения не менее 10 человек, группы разновозрастные.

1.5. Уровень содержания программы, объем и сроки ее реализации

По целевому ориентированию и уровню сложности данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа поделена на модули: ознакомительный и базовый уровнь.

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 540 часа (1 год обучения - 180 ч., 2 год обучения - 180 ч., 3 год обучения - 180 ч.).

Срок реализации программы - 3 года.

Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май.

1.6. Цели и задачи программы

Целью программы является организация многолетнего процесса обучения детей и целостного процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка.

Ознакомительный уровень

Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско-краеведческой или имеющих небольшой туристский опыт.

Цель уровня:

Формирование у ребенка способностей и навыков, позволяющих продолжить освоение программы на базовом модуле

Задачи уровня:

— способствовать укреплению здоровья;

— содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;

— овладеть основами туризма и ориентирования;

— овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;

— развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);

— способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;

— обеспечить приобретение соревновательного опыта;

Базовый уровень

Предназначен для обучающихся имеющих значительный туристский опыт, освоивших ознакомительный модуль, либо обучающихся, проявляющих особые способности и повышенный интерес к спортивному туризму.

Цель уровня:

Закрепление и развитие у ребенка способностей и навыков, позволяющих в полном объеме освоить учебный материал

Задачи уровня:

— способствовать укреплению здоровья;

— содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;

— способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;

— владеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;

— поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);

— повышать накопление соревновательного опыта;

— содействовать развитию специальных физических качеств;

— создать условия для повышения функциональной подготовленности;

— создать условий для формирования у обучающихся и подростков социальной активности и гражданской позиции;

— обеспечить подготовку спортсменов высшей спортивной квалификации по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

— обеспечить подготовку инструкторов и судей по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

— обеспечить накопление соревновательного опыта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетнего образовательного процесса и предполагает решение следующих основных задач на каждом этапе подготовки.

Ознакомительный уровень освоения программы:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладеть основами туризма и ориентирования;
- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта;

Базовый уровень освоения программы:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- владеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- повышать накопление соревновательного опыта;
- содействовать развитию специальных физических качеств;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условий для формирования у обучающихся и подростков социальной активности и гражданской позиции;
- обеспечить подготовку спортсменов высшей спортивной квалификации по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- обеспечить подготовку инструкторов и судей по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- обеспечить накопление соревновательного опыта.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования объединений по спортивному туризму учреждений дополнительного образования детей. Различные климатические условия и наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения в детских объединениях дополнительного образования юных туристов, ориентировщиков, лыжников-гонщиков, легкоатлетов, а так же практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

1.7. Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. На освоение программы отводится 5 часов в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут.

Расписание занятий составляется с учетом благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия в объединениях проводятся не реже одного раза в неделю, могут проводиться без перерыва. Распределение по месяцам, начало, и окончание занятий определяется в зависимости от содержания, сезона и условий работы в соответствии с утвержденным планом-графиком (календарным планом).

Во время каникул занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Особое внимание следует уделить организации соревновательной деятельности на уровне каждого модуля, а так же проведению туристских походов и учебно-тренировочных сборов.

На отдельных занятиях в целях повышения результативности подготовки к соревнованиям и соблюдения норм технике безопасности рекомендуется деление учебной группы на подгруппы. Это обусловлено количественным составом участников в команде, выступающих на соревнованиях различного масштаба.

Образовательный процесс, включающий в себя организацию и проведение учебно-тренировочных сборов, проведение многодневных походов и участие в соревнованиях летнего сезона согласно календарю соревнований по спортивному туризму. Кроме того, в летнее время отводится 2-3 недели на период релаксации и восстановления (отдых).

1.8. Форма обучения

Форма обучения – очная, дистанционная.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: **словесные** (рассказ, объяснение, беседа, диспут); **наглядные** (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); **практические** (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

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.

Занятия проводятся с использованием различных **форм организации учебной деятельности** (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. **Рекомендуемые типы занятий:** изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др..

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а так же участие в соревнованиях по спортивному туризму

и ориентированию. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня – 1-2 дня и многодневный походы, как правило в каникулярное время.)

Организационно-педагогические основы обучения, формы работы:

— Целевая направленность программы, это перспективное обучение, организация эффективного процесса обучения, направленное на выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий в процессе обучения всех возрастных групп.

— Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности ребёнка в процессе многолетнего обучения.

— Строгое соблюдение постепенности в процессе обучения, использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетнего обучения соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.

Преимущественная направленность обучения на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем в программе уделяется внимание развитию физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на разновозрастные группы обучающихся.

Теоретическая подготовка предусматривает лекционные занятия и семинары, а это в свою очередь значительно ущемляет практическую сторону подготовки, то есть ту самую специализированную физическую работу, которая впоследствии и определяет уровень мастерства туристов - как спортсменов, готовых к прохождению категорийных походов. Поэтому уже с первого года обучения, необходимо, основной багаж теоретических знаний преподносить не столько на семинарах и лекциях, сколько в практической работе с последующим конспектированием необходимой информации.

Игровая и соревновательная форма занятий значительно повысит интерес обучающихся к объединению, что послужит развитию специальных способностей, расширению знаний, совершенствованию умений и навыков, формируя у них наряду с физическими показателями и специализированными навыками те духовные качества, которые определяют личность ребенка, его индивидуальность в положительном их проявлении.

Программа предназначена для ознакомления обучающихся с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность.

Программа включает теоретические занятия, практические занятия в помещении, на местности, на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов, а так же походы выходного дня, многодневные спортивные походы, участие в экскурсиях, экспедициях и соревнованиях разного уровня.

Допускается изучение отдельных модулей с использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

1.10. Содержание программы
1.10.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

Примерное распределение учебных часов ознакомительного уровня программы на 36 учебных недель (таблица 1):

Таблица 1.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теор.	Прак.	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся при проведении занятий.	3	3		беседа
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
3.	Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
4.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
5.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль туриста.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
7.	Краеведческая подготовка.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
8.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	18	6	12	педагогическое наблюдение, диагностика
9.	Основы техники спортивного туризма	24	9	15	педагогическое наблюдение, диагностика
10.	Нормативная база по спортивному туризму	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
11.	Основы туристской подготовки	24	9	15	педагогическое наблюдение, диагностика
12.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	24		24	педагогическое наблюдение, диагностика
13.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	15		15	педагогическое наблюдение, диагностика
14.	Участие в соревнованиях	24		24	педагогическое наблюдение, диагностика
15.	Сдача контрольных нормативов	3		3	диагностика
Итого по программе		**180**	**48**	**132**	

1.10.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

Примерное распределение учебных часов базового уровня программы на 36 учебных недель (таблица 2):

Таблица 2.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теор.	Прак.	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся при проведении занятий.	3	3		беседа
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
3.	Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
4.	Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
5.	Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов.	9	9		педагогическое наблюдение, диагностика
6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль туриста.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
7.	Краеведческая подготовка.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
8.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	18	6	12	педагогическое наблюдение, диагностика
9.	Основы техники спортивного туризма	21	9	12	педагогическое наблюдение, диагностика
10.	Нормативная база по спортивному туризму	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
11.	Основы туристской подготовки	21	9	12	педагогическое наблюдение, диагностика
12.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	24		24	педагогическое наблюдение, диагностика
13.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	18		18	педагогическое наблюдение, диагностика
14.	Участие в соревнованиях	24		24	педагогическое наблюдение, диагностика
15.	Сдача контрольных нормативов	3		3	диагностика
Итого по программе		**180**	**54**	**126**	

1.10.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 год обучения

Примерное распределение учебных часов базового уровня программы на 36 учебных недель (таблица 3):

Таблица 3.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теор.	Прак.	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся при проведении занятий.	3	3		беседа
2.	Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
3.	Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
4.	Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов.	9	9		педагогическое наблюдение, диагностика
5.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль туриста.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
6.	Краеведческая подготовка.	3	3		беседа
7.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	18	3	15	педагогическое наблюдение, диагностика
8.	Основы техники спортивного туризма	21	9	12	педагогическое наблюдение, диагностика
9.	Нормативная база по спортивному туризму	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
10.	Основы туристской подготовки	21	9	12	педагогическое наблюдение, диагностика
11.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	24		24	педагогическое наблюдение, диагностика
12.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	18		18	педагогическое наблюдение, диагностика
13.	Участие в соревнованиях	30		30	педагогическое наблюдение, диагностика
14.	Сдача контрольных нормативов	3		3	педагогическое наблюдение, диагностика
Итого по программе		**180**	**48**	**132**	

1.11. Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения:

1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся при проведении занятий.

Теоретические занятия: комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения на занятиях.

2. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.

Теоретические занятия: понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи новаций по спортивному туризму.

Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России. История развития детско-юношеского туризма в родном крае.

Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.

Выдающиеся спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма.

3. Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.

Теоретические занятия: техника безопасности на занятиях, в природной среде, улицах и дорога. Опасности в туристских походах: субъективные, которые зависят от моральной, физической и технической подготовки, поведения человека и объективные, обусловленные сложностью маршрута, погодными условиями и наличием необходимого снаряжения.

Практические занятия: проведение учебно-тренировочного выхода, коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

4. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.

Теоретические занятия: условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание.

Комплектование медицинской аптечки.

Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке. Индивидуальная аптечка туриста-туриста.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи.

Практические занятия: правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

5. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.

Теоретические занятия: одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.

Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.

Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.

Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.

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

Практические занятия: рассмотрение личного и группового снаряжения, укладка рюкзак. Ремонт снаряжения. Распределение нагрузки.

6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль туриста.

Теоретические занятия: значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля.

Значение и содержание самоконтроля.

Практические занятия: субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Мышечная деятельность. Тренированность и ее физиологические показатели.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

7. Краеведческая подготовка.

Теоретические занятия: география края. Растительный и животный мир края. Рельеф, реки, озера. Население края. Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.

Практические занятия: фиксирование краеведческих наблюдений в походах.

8. Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)

Теоретические занятия: понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия.

Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении

дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Действия туриста при потере ориентировки и при встрече с соперником. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

Практические занятия: местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты.

Развитие "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования.

Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.

9. Основы техники спортивного туризма

Теоретические занятия: характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.

Подъем по склону с верхней командной страховкой.

Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.

Организация и снятие перил.

Движение по навесной переправе.

Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

Практические занятия: переправа первого участника вброд. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну;

Переправа первого участника через реку по бревну.

Траверс склона первым участником с командной страховкой.

Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины.

Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.

Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

10. Нормативная база по спортивному туризму

Теоретические занятия: понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.

Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».

Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию».

Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Определение результатов».

11. Основы туристской подготовки

Теоретические занятия: лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.

Гигиена в условиях полевого лагеря.

Комплектование группы, распределение обязанностей.

Должности в группе постоянные и временные.

Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Правила установка палатки в различных условиях.

Типы костров, правила разведения.

Места для приготовления пищи.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

Обязанности завхоза. Меню.

Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

Практические занятия: организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.

Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря.

Проведение учебно-тренировочного однодневного похода.

12. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Практические занятия: общефизическая подготовка:

Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колону, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

Бег в медленном темпе 5-10 минут.

Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.

Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.

Подтягивание на перекладине.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты.

Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.

Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.

Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальнофизическая подготовка:

Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.

Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

13. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме

Практические занятия: освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса:

Движение по бревну через реку и овраг по перилам;

Траверс по перилам;

Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;

Спортивный спуск с самостраховкой;

Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);

Движение по веревке с перилами (параллельные перила);

Скальное лазание.

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 1-2 класса:

Движение по бревну через реку и овраг по перилам.

Траверс по перилам.

Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой.

Спортивный спуск с самостраховкой.

Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник).

Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

Скальное лазание.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;
- транспортировка груза на этапах.

Техника лыжного туризма:
- слаломный спуск.
- торможение «плугом» и «полуплугом»;
- торможение в заданном квадрате;

14. Участие в соревнованиях

Практические занятия: участие в течение учебного года в районных, городских, и региональных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

15. Сдача контрольных нормативов

Практические занятия: обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

2 год обучения:

1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся при проведении занятий.

Теоретические занятия: комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения на занятиях.

2. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.

Теоретические занятия: прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции, дисциплина-маршрут) как вида спорта.

Выдающиеся российские и Кубанские юные спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма.

Центры и клубы детско-юношеской спортивно-туристской работы в России. Характеристика географических районов проведения соревнований по спортивному туризму. Особенности различных полигонов.

Туристские возможности родного края, характеристика районов проведения соревнований, особенности.

Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма.

3. Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.

Теоретические занятия: техника безопасности на занятиях, в природной среде, улицах и дорога. Опасности в туристских путешествий: субъективные, которые зависят от моральной, физической и технической подготовки, поведения человека и объективные, обусловленные сложностью маршрута, погодными условиями и наличием необходимого снаряжения. Причины гибели в горах.

Практические занятия: проведение учебно-тренировочного выхода, коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

4. Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний.

Теоретические занятия: травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом.

Заболевания в условиях соревнований, походов и выездных учебно-тренировочных сборов.

Профилактика травматизма и заболеваний.

Респираторные и простудные заболевания.

Укусы насекомых и некоторых животных.

Пищевое отравление и желудочно-кишечные заболевания.

Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме.

Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Дневник тренировок туриста. Содержание дневника. Указания по заполнению дневника. Ведение дневника тренировок туриста.

Практические занятия: наложение шины при переломе. Фиксация конечностей.

5. Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов.

Теоретические занятия: профессии сферы физкультуры, спорта и туризма.

Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, экскурсионного дела, спорта, педагогики.

Учебные заведения спортивного туризма в России.

Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям абитуриентов, поступающих в ВУЗы и учебные заведения сферы туризма, путешествий и экскурсий и других отраслей, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности.

Основы профессиональной подготовки обучающихся учреждений дополнительного образования для получения специальностей и профессий.

6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль туриста.

Теоретические занятия: мышечная деятельность.

Тренированность и ее физиологические показатели.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

Предстартовая разминка в соревновательной деятельности, ее значение и содержание.

Самоконтроль. Методика ежедневного самоконтроля.

Методы восстановления работоспособности организма.

Практические занятия: предстартовая разминка в соревновательной деятельности, ее значение и содержание.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Ведущие психические качества спортсменов. Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Приемы саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности.

7. Краеведческая подготовка.

Теоретические занятия: памятники истории и культуры. Топонимы. Паспорт находки. Транспортные магистрали, музеи края. Наиболее интересные места для походов и экскурсий. География горных вершин мира, края. Памятники истории и культуры. Топонимы. Описание историко-краеведческих объектов в походе.

Практические занятия: описание природных и исторических объектов в походе

8. Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты).

Теоретические занятия: точное ориентирование на коротких этапах.

Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости.

Путь через точечные ориентиры.

Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией.

Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Организационно – подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям.

Действия участников после приезда на место соревнований.

Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления).

Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Практические занятия: организация и проведение учебно-тренировочных стартов по спортивному ориентированию.

9. Основы техники спортивного туризма.

Теоретические занятия: характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства.

Терминология, применяемая в спортивном туризме.

Практические занятия: организация и проведение учебно-тренировочных стартов по спортивному туризму.

10. Нормативная база по спортивному туризму.

Теоретические занятия: изучение правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований, место соревнований, дистанция соревнований, электронная система отметки.

Разрядные требования: условия выполнения массовых разрядов по спортивному туризму. Условия выполнения разрядов по спортивному ориентированию.

Изучение правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): проводящая организация и оргкомитет, положения о соревнованиях.

Изучение правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): инспектор и мандатная комиссия, заявки на участие в соревнованиях, заявления, протесты.

Основные принципы определения результатов.

Практические занятия: проведение учебно-тренировочных стартов и соревнований по спортивному туризму.

11. Основы туристской подготовки.

Теоретические занятия: организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.

Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами.

Уборка места лагеря.

Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.

Гигиена в условиях полевого лагеря.

Комплектование группы, распределение обязанностей.

Должности в группе постоянные и временные.

Практические занятия: проведение учебно-тренировочных стартов по спортивному туризму и однодневных походов.

12. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Практические занятия: в основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колону, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

Бег в медленном темпе 5-10 минут.

Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.

Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.

Подтягивание на перекладине.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты.

Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.

Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.

Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальнофизическая подготовка:

Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.

Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

13. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме

Практические занятия: освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 3-4 класса:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Траверс по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Спортивный спуск с самостраховкой;
- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- Скальное лазание.

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 3-4 класса:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Траверс по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Спортивный спуск с самостраховкой;

- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- Скальное лазание.

14. Участие в соревнованиях.

Практические занятия: участие в течение учебного года в районных, городских, и региональных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

15. Сдача контрольных нормативов.

Практические занятия: обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

3 год обучения:

1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся при проведении занятий.

Теоретические занятия: комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения на занятиях.

2. Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.

Теоретические занятия: техника безопасности на занятиях, в природной среде, улицах и дорога. Опасности в туристских путешествий: субъективные, которые зависят от моральной, физической и технической подготовки, поведения человека и объективные, обусловленные сложностью маршрута, погодными условиями и наличием необходимого снаряжения. Причины гибели в горах.

Практические занятия: проведение учебно-тренировочного выхода, коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

3. Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний.

Теоретические занятия: спортивные травмы и их предупреждение.

Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Приемы транспортировки пострадавшего.

Кровотечение. Виды кровотечений и способы остановки.

Раны. Виды ран. Обработка ран и правила наложения повязок.

Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

Практические занятия: оказание первой доврачебной помощи при повреждении костей таза, туловища, головы. При тепловом и солнечном ударах. Транспортировка пострадавшего.

4. Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов.

Теоретические занятия: формирование команды и разработка плана подготовки к участию в соревнованиях и слетах по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Подготовка специалистов для профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Поисково-спасательные службы. Цели и задачи поисково-спасательных служб.

Допрофессиональная подготовка для получения специальностей и профессии в процессе дополнительного образования туристского профиля.

Судья по спорту. Права и обязанности судей на примере спортивного туризма

5. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль туриста.

Теоретические занятия: формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях.

Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях

Формирование уверенности туриста в реализации своих возможностей Психологический климат в команде по спортивному туризму.

Межличностные взаимоотношения в команде и их регулирование.

Роль капитана команды, формального и неформального лидера, а также юмора в межличностных взаимоотношениях.

Типы темперамента человека и их характеристика.

Психология личности и ее учет в организации психологической подготовки спортсменов.

Характер и его формирование средствами физической культуры, спорта и, в частности, способами спортивного туризма и ориентирования.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности.

Массаж, общие понятия. Основные виды массажа. Гигиенические основы массажа. Виды спортивного массажа и некоторые его особенности. Приемы, техника и методы спортивного массажа. Основные принципы выполнения приемов массажа в условиях соревнований.

Практические занятия: психологические тесты на выявление лидера коллектива, типов темпераментов, методики психологической подготовки туриста.

6. Краеведческая подготовка.

Теоретические занятия: памятники истории и культуры. Топонимы. Паспорт находки. Транспортные магистрали, музеи края. Наиболее интересные места для походов и экскурсий. География горных вершин мира, края. Памятники истории и культуры. Топонимы. Описание историко-краеведческих объектов в походе.

Практические занятия: описание природных и исторических объектов в походе.

7. Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты).

Теоретические занятия: сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции.

Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования.

Взаимодействие с соперником на дистанции.

Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости.

Особенности прохождения дистанций по спортивному ориентированию на соревнованиях по спортивному туризму:

- соревнования по выбору;
- соревнования на маркированной трассе;
- соревнования в заданном направлении;
- комбинированные дистанции.

Практические занятия: организация и проведение учебно-тренировочных стартов по спортивному ориентированию.

8. Основы техники спортивного туризма.

Теоретические занятия: характеристика технических приемов:

- подъем по склону с верхней командной страховкой;
- движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам;
- движение по перилам по тонкому льду;
- переправа первого участника вброд;
- переправа первого участника по тонкому льду;
- переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну;
- организация и снятие перил;
- переправа первого участника через реку по бревну;
- траверс склона первым участником с командной страховкой;
- движение по навесной переправе.
- скоростной спуск.
- слаломный спуск.

9. Нормативная база по спортивному туризму.

Теоретические занятия: изучение правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): участники соревнований, представитель, тренер и капитан, совещание представителей.

Изучение правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): показ дистанции, форма одежды, требования к снаряжению, контрольное время, жеребьевка.

Разрядные требования: условия выполнения разряда Кандидат в мастера спорта по спортивному туризму.

Изучение правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): порядок старта, финиш, хронометраж.

Обеспечение безопасности. Охрана природы, памятников истории и культуры.

Разрядные требования: условия выполнения разряда Мастер спорта по спортивному туризму.

Практические занятия: проведение учебно-тренировочных стартов и соревнований по спортивному туризму.

10. Основы туристской подготовки.

Теоретические занятия: личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Правила установка палатки в различных условиях.

Типы костров, правила разведения.

Места для приготовления пищи.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

Обязанности завхоза. Меню.

Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

Практические занятия: проведение учебно-тренировочных стартов по спортивному туризму и однодневных походов.

11. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Практические занятия: в основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колону, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

Бег в медленном темпе 5-10 минут.

Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.

Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.

Подтягивание на перекладине.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты.

Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.

Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.

Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальнофизическая подготовка:

Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.

Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

12. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

Практические занятия: освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;
- транспортировка груза на этапах.
- Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.
- Ошибки и их причины.
- Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.
- Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.
- Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.
- Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.
- Ошибки выполнения технических приемов и их причины.
- Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.
- Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.
- Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».
- Отработка технических приемов на дистанции – связка:
- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной

переправе;

- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.
- Совершенствование технических приемов в условиях нехватке информации (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание неизвестной заранее дистанции):
- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – связка.

13. Участие в соревнованиях.

Практические занятия: участие в течение учебного года в районных, городских, и региональных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

14. Сдача контрольных нормативов.

Практические занятия: обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

1.12. Планируемые результаты обучения и способы их проверки

По окончании занятий на организационном уровне

Обучающимся необходимо овладеть азами знаний, умений по ориентированию на местности, по краеведению, основам туризма, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма, ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма в стране и регионе, а также принять участие в соревнованиях по ориентированию и туризму.

В первый год создаются условия для активной социальной адаптации обучающихся в объединении, и предполагается формирование коллектива. Значительное внимание уделяется игровым формам проведения занятий.

В течение ознакомительного модуля обучения обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня по спортивному ориентированию в своих возрастных группах, в соревнованиях пешеходному туризму, выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму и ориентированию.

Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

Обучающиеся изучают некоторые нормативные документы, регламентирующие деятельность спортивного туризма. Часть учебного времени отводится на изучение особенностей применения восстановительных средств. Кроме того, обучающиеся знакомятся с туристскими возможностями родного края, узнают о выдающихся российских путешественниках и туристах-спортсменах.

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального и регионального уровня по пешеходному туризму; спортивному ориентированию в своих возрастных группах.

Предусматривается организация и проведение зачетного туристского похода, подготовка к которому осуществляется в течение всего календарного года. Кроме того, рекомендуется проведение степенных и категорийных походов (до II к.с.) в периоды каникул. Подготовка к зачетному походу предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение и освоение должностно-ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности

воспитанников. Педагогу необходимо уделять значительное внимание психологической подготовке воспитанников к зачетным мероприятиям, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Интерес к туризму, занятия на практике позволяют обучающемуся осознать у себя предрасположенность к определенной сфере деятельности: подростки превращаются в активных помощников руководителя, выполняя обязанности в группе по интересам.

По окончании занятий на базовом уровне

На данном этапе решаются вопросы профессионального самоопределения, в решении которых большую роль играет увлечение спортивным туризмом. Кроме того, обучающимися ведется активная общественно-полезная деятельность: оказание помощи педагогам в планировании тренировочных дистанций, расчете и подготовке снаряжения для организации учебного процесса.

В течение периода обучения обучающиеся выполняют нормативы 1-го

разряда и КМС по спортивному туризму, принимают участие в городских, региональных, всероссийских соревнованиях и туристских слетах по

пешеходному туризму, спортивному ориентированию. Кроме того, рекомендуется проведение степенных и категорийных походов (до IV к.с.) в периоды каникул.

На данном этапе обучающиеся овладевают высоким уровнем технико-тактического мастерства, способностью заглядывать в будущее - строить вероятный прогноз и использовать его для организации действий.

Важным фактором является высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий,

предельная концентрация внимания, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует не только достижению высокого спортивного результата но и дальнейшему развитию ребенка в сильную личность .

Способы проверки результатов

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке;
4. контроль участия обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых МБУДО ЦДЮТУР.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы. Механизмы оценки результатов деятельности обучающихся.

1 год обучения.

1. Зачет «Костер».
2. Установка палатки командой.
3. Ориентирование на местности (парковая зона). Определение расстояния по карте.
4. Вязка туристских узлов (шесть).
5. Медицинская подготовка (по опроснику).
6. Вопросы по краеведению.
7. Прохождение дистанции I класса (лично) по турмногоборью.
8. Поход I категории сложности.

2 год обучения.

1. Дежурство у костра.
2. Индивидуальная установка палатки.
3. Ориентирование на пересеченной местности.
4. Вязка туристских узлов (двенадцать).
5. Медицинская подготовка (практическая форма зачета).
6. Вопросы по краеведению.
7. Прохождение дистанции II класса (групповое) по турмногоборью.
8. Поход II категории сложности.

3 год обучения.

1. Зачет «Костер».
2. Индивидуальная установка палатки.
3. Ориентирование на пересеченной местности на время.
4. Вязка туристских узлов (восемнадцать).
5. Медицинская подготовка (практическое оказание первой мед. помощи).
6. Вопросы по краеведению.
7. Поход I-III категории сложности.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график – комплекс основных организационно-педагогических характеристик образовательного процесса, определяющий учебные периоды, количество учебных недель. Календарный учебный график является приложением к общеобразовательной программе и составляется на учебный год для каждой учебной группы педагогом дополнительного образования самостоятельно в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий различного уровней.

Учебный год начинается 15 сентября.
Количество учебных недель – 36.
Сроки соревнований: согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.
Календарный учебный график представлен в таблице 5:

Таблица 5.

№ п/п	Модуль, тема занятия	Кол. час.	Количество часов в месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся при проведении занятий.	3									
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	3									
3.	Техника безопасности. Обеспечение безопасности в туристском походе.	9									
4.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	6									
5.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	9									
6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль туриста.	9									

7.	Краеведческая подготовка.	6									
8.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	18									
9.	Основы техники спортивного туризма	24									
10.	Нормативная база по спортивному туризму	3									
11.	Основы туристской подготовки	24									
12.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	24									
13.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	15									
14.	Участие в соревнованиях	24									
15.	Сдача контрольных нормативов	3									
	Итого час:	**180**									

2.2. Условия реализации программы

Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участием в соревнованиях и тематических заездах, совершением походов. В основном это осуществляется на практических занятиях. На третий год обучения основной упор делается на самостоятельную работу каждого воспитанника и команды (педагог занимает наблюдательную и совещательную позицию).

Педагогам необходимо вести в объединении обязательный учет спортивных, туристских и краеведческих достижений каждого обучающихся.

Для привития устойчивого интереса к занятиям по пешеходному туризму, руководитель должен ставить цели на каждом занятии обучающимся. Краткосрочные – на конец месяца, квартала, долгосрочные – на конец года, обучения.

Программа построена так, что на занятиях в помещении ребята изучают и рассматривают различные теоретические способы преодоления препятствий по различным видам спортивного туризма (теория). На местности идет повторение материала и его закрепление (практическая безопасная организация преодоления препятствий). Занятия по физической подготовке проводятся как в помещении, так и одновременно с выходами на местность. Обязательны теоретические и практические занятия, предупреждающие травматизм, при отработке практических этапов. Занятия носят групповой характер с элементами индивидуальной работы.

Руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы кружка. Вопросы техники безопасности рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятии на конкретном материале правильных и неправильных действиях юных туристов.

Формы занятий. Теоретические занятия в будние дни и практические занятия или выходы на местности в выходные, праздничные и каникулярные дни.

Теоретические занятия проводятся в классном помещении. Практические занятия – это игры, походы различной трудности и протяженности, экскурсии, соревнования, конкурсы, встречи с интересными людьми. Изучение родного края тесно сочетается с туризмом, с походами и путешествиями по его просторам. Дети овладевают определенным кругом знаний, умений и навыков, необходимых юным путешественникам.

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а так же DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

2.3. Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по спортивному туризму:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андрианова») до современных «на плате» и «на палец»;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.).

2.4. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Для предотвращения травм на занятиях педагог дополнительного образования должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка - готовность педагога при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения.

Самостраховка - умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.
4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.
6. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности <u>перед проведением</u> прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

Требования безопасности <u>во время проведения</u> прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.
2. Общая продолжительность прогулки составляет 1 – 4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов – 1 дня, 3-4 классов – 3 дней, 5-6 классов – 18 дней, 7-9 классов – 24 дней, 10-11 классов 30 дней.
3. Во время привалов без надобности не разводить костры. Разводя костер соблюдать все правила противопожарной безопасности.
4. Не пробовать на вкус неизвестные растения плоды и грибы.
5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.
8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
2. При получении травмы оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.
2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

Принять душ и вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в случае, если вы заблудились в лесу.

Надо немедленно остановиться и присесть. И больше не делать ни одного шага, не подумав. Думать можно только об одном: как выбраться к тому месту, откуда начинается знакомый путь.

Для этого:

1. Вспомнить последнюю примету на знакомой части пути и постараться проследить к ней дорогу.
2. Если это не удастся, вспомнить знакомые ориентиры. Лучше всего протяженные и шумные: железную дорогу, судоходную реку, шоссе. Прислушайтесь. При отсутствии знакомых ориентиров, троп и дорог выходите «на воду» - вниз по течению. Ручей выведет к реке, а река к людям.
3. Если ориентиров нет, нужно постараться влезть на самое высокое дерево – взгляд с высоты помогает и не в таких проблемах.
4. Выйти к людям помогают звуки – работает трактор, лает собака; помогает запах дыма: тут надо двигаться против ветра. Хорошие проводники в лесу – пчелы. Надо выйти на поляну, посмотреть в какую сторону они улетают, и вслед за ними идти.

Помните! *Прежде чем войти в лес, надо посмотреть карту или хотя бы нарисованный от руки план местности, запомнить ориентиры. Это займет не более 5 минут, а чувствовать себя в лесу вы будете гораздо увереннее. Очень полезно время от времени ориентироваться на местности – смотрите на это как на тренировку внимания.*

Требования безопасности во время некоторых стихийных бедствий.

Наводнения:

— Постараться собрать все, что может пригодиться: плавсредства, спасательные круги, веревки, лестницы, сигнальные средства.

— Спасать людей, отсеченных стихией от остальных, оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.

— Если есть опасность оказаться в воде, то до прибытия помощь следует снять обувь и освободиться от тяжелой и тесной одежды.

— Наполнить рубашку и брюки легкими плавающими предметами (мячики, пустые пластмассовые бутылки и т.д.).

— Использовать столы, автомобильные шины, запасные колеса, спасательные пояса, чтобы удержаться на поверхности.

— Прежде чем соскользнуть в воду, вдохнуть воздуха, схватиться за первый попавшийся предмет и плыть по течению, пытаясь сохранять спокойствие.

— Прыгать в воду только в последний момент, когда нет больше надежды на спасение.

Сели и оползни:

— Покинуть опасную зону.

— Сообщить властям о наличии признаков приближения сели.

— В местах повышенной опасности передвигаться с большим вниманием.

— Принять меры предосторожности, бросив предварительно несколько камешков в опасную скалу, чтобы убедиться, есть ли уже первые признаки надвигающегося селя.

— Узнать о существовании специальных планов по защите людей, для того чтобы быть готовым участвовать в их претворении.

1. Лавины:

Лавины обычно сходят со склонов гор, покрытых снегом, и могут угрожать жизни и деятельности людей. Существует три типа лавин. Лавина из свежевыпавшего снега (образуются во время снегопада и после него); лавина, связанная с ломкой пластов снежного покрова; лавина, возникшая из-за таяния снега.

Необходимо помнить следующее:

— Никогда не подвергайте себя риску в горах, сразу после сильного снегопада, не передвигайтесь по склонам с наклоном свыше 30 градусов.

— Преодолевайте склоны на возможно большей высоте.

— Перемещайтесь рано утром и с большой осторожностью.

— Носите с собой электронные поисковые приборы.

— Получайте информацию о лавинах из специальных бюллетеней.

— При приближении лавины немедленно избавьтесь от всех вещей и, стараясь принять горизонтальное положение, удерживаться на поверхности снега с помощью плавательных движений. «Плыть» надо к краю снежной стремнины, где скорость ниже.

— Затем колени надо подтянуть к животу, а сжатыми в кулак руками защищать лицо от снежной массы. Это поможет, чтобы не забились рот и нос, и у лица создалось небольшое воздушное пространство, которое потом даст возможность дышать.

— Когда лавина остановилась, попробуйте сначала расширить пространство перед лицом и грудью. Затем надо определить, где верх, а где низ. Если, заблудившиеся под водой, используют для этого пузырьки воздуха, то здесь необходимо набрать немного слюны и дать ей свободно вытечь. В соответствии с законом всемирного тяготения слюна укажет, где низ, и вам следует двигаться в прямо противоположном направлении.

— Двигаться вверх нужно, не теряя самообладания, помня, что страх и бессмысленные движения только воруют у вас силы, тепло и кислород. Бесполезно и кричать: снег полностью поглощает все звуки.

— Ни в коем случае не давайте себе спать. Терпеливо пробирайтесь вверх.

Требования безопасности при купании в походе.

1. Купание в туристском походе, экспедиции, экскурсии является одним из наиболее ответственных моментов и требует от руководителя повышенного внимания.

В походе, экспедиции, экскурсии купание преследует только гигиенические и оздоровительные, а не спортивные цели!

2. Купание в населенных пунктах или вблизи них проводится на имеющихся там пляжах, снабженных ограждениями, дежурными спасательными шлюпками. Во всех случаях, когда специально оборудованных пляжей нет, руководитель лично обязан проверить глубину, скорость течения и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, песчаное или галечное дно, отсутствие старых свай, камней, ям и т.д.

3. При отсутствии спец. оборудованных пляжей, места купания должны располагаться вне мест спуска канализационных вод, ливневых стоков и др. источников загрязнения вод, мест водопоя животных, особенно лошадей.

4. Места для купания в руках следует выбирать выше места спуска сточных вод, участков, использующихся для стирки и полоскания белья, стойбищ и водопоя скота, купания животных.

5. Категорически запрещается купание в водоеме вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов и дамб; в границах первого пояса зоны санитарной охраны, источников хозяйственно-питьевого снабжения.
6. Глубина места купания при скорости течения не свыше 0,3 м/с должны быть не более 1,2 м.
7. При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением вдоль берега, нужно несколько раз пройти выбранный участок по всем направлениям. Границы купания нужно показать всем купающимся. Температура воды при купании должна быть не ниже 18 С.
8. Если туристская группа имеет свои лодки, то они должны патрулировать участок, отведенный для купания.
9. Каждое купание проводится только с разрешения руководителя, для наблюдения и своевременного оказания помощи руководитель и его заместитель должны находиться на берегу. Если в группе имеются пловцы-разрядники, следует их привлечь к дежурству в помощь руководителю, но нельзя им перепоручать руководство купания.
10. Одновременно может купаться не более 8 человек. И не более 10 минут.
11. Во время купания не допускается криков. Объяснить участникам, что крик есть сигнал о помощи.
12. **Категорически запрещается:**

а) купание с лодки, ныряние с мостиков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерки и ночное время;
б) купание после приема пищи в течение 45-50 минут.

Требования безопасности при организации бивака.

При выборе места бивака необходимо учитывать следующие требования:
1. Не следует устраивать бивак в зарослях и густых кустарниках. Здесь велика опасность возникновения лесного пожара.
2. Рядом с биваком не должно быть высохших, подгнивших деревьев, которые при порыве ветра могут упасть на палатки.
3. Бивак располагается на возвышенном месте, исключающем затопление водой во время дождя.
4. Если на месте много комаров, то бивак устраивают на высоком открытом месте, продуваемом ветром.
5. Не допустимо разведение костра под ветвями деревьев и на корнях, на торфяниках, вблизи построек.
6. Костер не должен располагаться ближе чем 5 м от палаток.
7. Топоры, пилы, ножи должны находиться в определенных местах в положении, исключающем случайное ранение.
8. При приготовлении пищи у костра необходимо иметь закрывающую тело одежду, брезентовые рукавицы.

Требования безопасности при организации страховки.

1. Страховка и самостраховка обязательны, когда существует опасность падения, получения травмы и когда отсутствует возможность для самозадержания.

2. Выбирать наиболее эффективные способы страховки с учетом специфики месторасположения группы.
3. Положение тела и страховочной веревки должно обеспечивать устойчивость.
4. Страхующий для предохранения головы от ударов, а рук и тела от ожогов должен быть одетым, действовать в каске, рукавицах.
5. Страхующий не должен стоять под лезущим вверх.
6. Страхующий внимательно следит за действиями партнера и своевременно отдает или выбирает веревку.
7. Страховку и самостраховку выполнять с использованием различных опор.
8. Страховка осуществляется двумя руками через хорошо забитый крюк, дерево или предварительно обработанный скальный выступ.
9. При страховке не допускать большого провисания веревки – это увеличивает силу динамического удара.
10. При падении страхующий должен потратить веревку согласно нормативам, что уменьшает силу динамического удара.
11. Во избежание травм не держать руки близко к карабину и скальному выступу.
12. Повторяем, быстрота передвижения не должна достигаться за счет уменьшения безопасности.
13. В каждом конкретном случае выбирать наиболее подходящий и быстро организуемый способ страховки.
14. Турист, не подготовленный к организации надежной страховки и самостраховки в различных условиях, не должен допускаться к восхождению.
15. Не прекращать страховку, пока страхуемый не преодолеет трудного участка и не организует самостраховку.
16. Непрерывно следить за состоянием звеньев, составляющих цепочку: крюк (ледоруб) – карабин – веревка – турист.
17. При попеременной страховке один из туристов должен стоять на самостраховке на одном месте и быть готовым удержать на веревке сорвавшегося товарища. На сложных и опасных участках одновременное движение всей связки не допускается. На маршрутах, требующих попеременной страховки, связка должна состоять не более чем из 3 человек.
18. Одновременная страховка допускается лишь в относительно легких случаях при движении:

- По пологим склонам с большим количеством скальных выступов;
- По несложным хребтам и гребням;
- По снежным и ледовым склонам, когда отсутствует серьезная опасность падения;
- По закрытым ледникам.

19. При одновременной (взаимной) страховке всем туристам в связке двигается одновременно, организуя страховку в процессе движения.
20. Не допускается одновременной страховки при движении по несложным, но опасным маршрутам. На сложных участках попеременную страховку не заменять одновременной.

2.5. Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог дополнительного образования, имеющими высшее педагогическое образование, обладающий

профессиональными знаниями в области краеведения и являющийся инструктором детско-юношеского туризма.

2.6. Учебно-методическое обеспечение

Таблица 6.

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы организации образовательного процесса.	Формы подведения итогов	Дидактические материалы
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся при проведении занятий.	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Анкетирование, беседа	Личное и групповое снаряжение, таблицы, Фотоматериалы туристских походов, соревнований, мультимедийный комплект
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование, беседа	Фотоматериалы и видеоматериалы разных лет туристских походов , соревнований, мультимедийный комплект
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм. Личное и групповое снаряжение. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
5.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм. Раздаточный материал. Дидактические игры. Плакаты, Мультимедийный комплект
6.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	Лекция, беседа, практическое занятие, прогулка, поход	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант	Комплект тестов, заданий, спортивные карты. Плакаты, карточки с топографическими знаками.

	.		(объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)		Дидактические игры
7.	Основы техники спортивного туризма	Лекция, беседа	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы.	Личное и групповое снаряжение. Таблицы, Плакаты. Учебный фильм. Мультимедийный комплект
8.	Нормативная база по спортивному туризму	Лекция, беседа	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ,)	Тестирование, устный опрос, наблюдение,	Раздаточный материал. Тесты, Мультимедийный комплект
9.	Основы туристской подготовки	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, Учебный видеофильм. Фото и видеоматериалы.	Тесты.. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
10.	Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний. ,	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
11.	Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
12.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	Беседа, практические занятия, тренировка	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра -соревнования, самостоятельная работа)	Контрольные тесты и упражнения	Медицинские весы, тонометр, Специальное снаряжение. Плакаты, тесты, спортивный инвентарь. Спортивный зал.
13.	Техническая и тактическая подготовка в	Беседа, практические занятия,	Практический наглядный, словесный,	Устный опрос, наблюдение, контрольные	Личное и групповое снаряжение.

	спортивном туризме	тренировка	объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра -соревнования, самостоятельная работа)	нормативы.	Таблицы, Плакаты. Учебный фильм. Мультимедийный комплект
14.	Участие в соревнованиях	Беседа, практические занятия, тренировка, соревнования	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра -соревнования, самостоятельная работа)	Личное и специальное снаряжение. Плакаты, тесты.	Тестирование. Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
15.	Сдача контрольных нормативов	Практические занятия, тренировка, соревнования	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра -соревнования, самостоятельная работа)	Личное и специальное снаряжение. Плакаты, Спортивный зал	Контрольные нормативы

1. Рекомендации по проведению практических работ:

- Теоретические и практические занятия в помещении, практического занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте или пригороде до 4-х часов (без оформления маршрутной документации);
- Однодневный поход, загородная экскурсия – 8 часов;
- Многодневные походы – за каждый первый день 8 часов, за каждый последующий 12 часов, но не более 35 часов в неделю;
- Участие в категорийных и степенных походах обучающимися объединения;
- Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбор оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальной особенностей занимающихся;
- Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении всех лет подготовки. Соблюдение принципов постепенности в учебно-тренировочном процессе юных туристов.

2. Беседа на тему: «Подготовка к пешему походу» (приложение 1).

3. Беседа на тему: «Питание в походе» (приложение 2).

2.7. Иные условия реализации программы

Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий и занятий по индивидуальным планам.

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) материально-техническое обеспечение реализации программы дополняется наличием у педагога дополнительного образования и администрации соответствующего информационно-программного обеспечения.

2.8. Формы контроля и виды аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, массовых мероприятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, навыков скалолазания, участие в массовых мероприятиях.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. **Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №4 «Контрольные нормативы по ОФП» приложение 3).

2. **Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. **Тематический контроль** проводится по итогам изучения отдельных модулей программы, тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях.

4. **Итоговая аттестация** обучающихся осуществляется в конце учебного года выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовки скалолаза, подводятся итоги участия обучающихся в массовых мероприятиях.

2.9. Список литературы.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.

2. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999.- 64с.

2. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
3. Комплект плакатов по топографии.
4. Петровский В.И. Первая медицинская помощь. Популярная энциклопедия. М., «Большая Российская энциклопедия» 1994.
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
6. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год
7. Скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания, 2006 г
8. Справочник спасателя. МЧС России, 1997.
9. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М:, 2002 г.
10. Условные знаки топографических карт.
11. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

Список литературы для педагогов:

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М. 2010.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта.
3. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М . : Вилад, 1996. – 80с.
1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973 г.
2. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. Изд. Гидрометеоиздат, 2001.
3. Биржаков М.Б., Введение в туризм,/ СПб.: Издательский дом "Герда", 2000.
4. Борисов В. Занимательное краеведение / В. Борисов. – Краснодар: Кубанское книжное издательство, 2005.
5. Борисов В. Реки Кубани / В. Борисов. – Краснодар : Кубанское книжное издательство, 2005.
6. Буйленко В.Ф. Туризм, Ростов-на-Дону/ Феникс, 2008.
7. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
8. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком./ - Л.: Лениздат, 2008.
9. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998г.
10. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М. Физкультура и спорт, 2003.
11. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н.Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
12. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
13. Добарина И.А., Жигарев О.Л., Смутнев А.В. Туристские узлы. Новосибирск, 2003.
14. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов,ч.1, 2; М., 2003 г.
15. Иванова А.В., Ширинян А.А. Техника ориентирования, 2004
16. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
17. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
18. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 1975.
19. Красная книга Краснодарского края: редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и животных. – Краснодар : Книжное издательство, 1994.

20. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
21. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
22. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2011.
23. Константинов Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования,/ М.: «Просвещение» 2010.
24. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
25. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
26. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста,/ М.: Профиздат, 2009.
27. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МОРФ, 1997.
28. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском походе Издательство: Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства Образования Российской Федерации, 2004.
29. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
30. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма,/ Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003.
31. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надежность в альпинизме, М., 2003 г.
32. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. — М.: Минобразования, 1995.
33. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. -М.: ФСО, 1997.
34. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. Методические рекомендации. М.; ЦРИБ “Турист”, 1976.
35. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
36. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год
37. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И. С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
38. Рекомендациями учебного центра Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России, 2003.
39. Скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания, 2006 г.
40. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие./ - М.: Мастерство, 2012.
41. Суханов А.П., Питание и ведение хозяйства в туристском походе/ Красноярск, 2003.
42. Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
43. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М:, 2002 г.
44. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
45. Условные знаки топографических карт.
46. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
47. Федотов Ю. Н., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.

48. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова./ - М.: Советский спорт, 2009.
49. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М: ЦРИБ «Турист», 1989.
50. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.
51. Школа альпинизма. М., “Физкультура и Спорт”, 1989.
52. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – М., 2000.
53. Щербина А.В. Дороги, которыми мы идем. Научно-технический журнал «Родина» 2011, № 1-2, стр.50-76.
54. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А. Касьянов. - М.: ЗАО «Изд-во»

Интернет-ресурсы:

1. Виды узлов, практическое назначение. походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://multiurok.ru/files/vidy-uzlov-praktichieskoie-naznachieniie.html
2. Климат Краснодарского края. [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://karatu.ru/klimat-krasnodarskogo-kraya/
3. Основы техники спортивного ориентирования. походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.luganskorient.narod.ru/orient/OsnTexOr.htm
4. Соколов И.А. Топографическая карта и местность [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://militera.lib/ru/manuals/sokolov_ia01/index.html
5. Топография в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://openmap.com.ua/topografia/topograficheskie_karty/.
6. Топографическая карта в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.grandars.ru/shkola/geografiya/topograficheskaya-karta.html
7. Туризм и спортивное ориентирование походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm.
8. Туристское снаряжение на занятиях и в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.pandia.ru .
9. Чтение топографических карт. Источник: походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=792429

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса: RMC23.ru, zoom.us, vk.com, YouTube и др.

Раздел III. Методическое сопровождение.

Приложение 1.

Беседа на тему: «Подготовка к пешему походу»

Друзья! Мы собрались в пеший поход. Если вы впервые отважились принять участие в таком мероприятии и поэтому ещё плохо представляете, что вас ждёт впереди и как лучше подготовиться к предстоящему испытанию, то я постараюсь помочь.

1. Обязательно получите ответы на все интересующие вас вопросы у руководителя похода задолго до отъезда к месту сбора группы, так как потом, на маршруте, все те неясности вырастут в серьёзные проблемы не только для вас лично, но и для всей группы. Не стесняйтесь, задавайте вопросы в любое время, используя любое удобное для вас средство связи. Не поняли – переспросите! Не поняли опять – переспросите ещё и ещё раз! И так до победного конца!

2. Правильно оцените свою физическую подготовку и состояние здоровья. Пешие походы рассчитаны на ЗДОРОВЫХ людей: физически и психически. Как точно удостовериться в том, что вы находитесь в подходящей физической форме для предстоящих испытаний? Очень просто. Для начала мы с вами устроим самим себе небольшой зачёт по физкультуре:

- пробежать три километра трусцой (хоть как-нибудь, но пробежать!);

- сделать 20 приседаний;

- пройти по бревну среднего диаметра (в крайнем случае, по бордюру), не упав и ни за что не держась.

Если по всем трём пунктам зачёты, то вы без проблем прорвётесь через любые джунгли, тайгу и ледяные перевалы. Если не сдали, то не отчаивайтесь, а лучше потренируйтесь, ибо будет трудно, как никогда. И как всегда: любые сомнения обязательно нужно озвучить руководителю похода задолго до начала путешествия, дабы он их рассеял или наметил пути выхода из сложившейся ситуации. Важным мероприятиям при подготовке к походу посещение врача и проверка состояния вашего здоровья.

3. О вещах необходимых в походе. Давайте обсудим этот вопрос какие у кого будут предположения?

- Паспорт, свидетельство о рождении. Обязательно необходимо каждому иметь при себе документ удостоверяющий его личность Для этих и других документов и денег настоятельно рекомендую предусмотреть средства по их герметизации, чтобы не промокли, так как вероятность того, что вас зальёт по самые уши или ваш рюкзак окажется в воде, весьма велика.

- Две пары обуви. Две пары для того, чтобы если одна пара выйдет из строя по дороге, что часто случается, вы не ходили босиком по траве и камушкам. Выбор обуви зависит от ваших личных предпочтений. Основные требования к обуви:

а) Обувь должна быть удобной, не трущей вам ноги, чтобы без мозолей, чтобы не хромать, а идти. Обувь необходимо разносить до начала путешествия! Обе пары необходимо разносить! Чтобы не тёрло, чтобы нога себя чувствовала комфортно! Обе пары должны быть надёжными, то есть не брать про запас кроссовки, которые вот-вот развалятся! Ни в коем случае!

б) Подошва не должна быть гладкой, хоть какое-то рифление должно присутствовать, чтобы вы не скользили по скалам, траве, льду, снегу и брёвнам над ревущими потоками, как фигурист, а шествовали твёрдым шагом, как первооткрыватель новых земель.

в) Обувь должны быть закрытая, чтобы вам в неё не навалилось всяких камушков, песка, щепочек, способных поранить ваши ноги, а также всякие паукообразные – клещи! – не зацепились за ваши аппетитные конечности.

д) Выбирая подходящий размер обуви, необходимо иметь в виду толщину носок. Не меряйте обувь на голую ногу. Сначала купите носки, в которых вы пойдёте в поход, а потом по ним прикидывайте размер ваших походных кроссовок, ботинок, берц и т. п.

- Три-четыре пары махровых носок и несколько пар обычных. Основная задача носок предохранить вас от мозолей, ибо мозоли - страшная проблема для начинающего пешего туриста. Появление оных зависит от того, насколько удачно вы подобрали сочетание носок и обуви. Пока вы приобретете, навык по предотвращению появления мозолей, пройдёт время. Наиболее эффективным, с точки зрения соотношения цена/эффективность, средством, предохраняющим от мозолей, является махровый носок. Но сейчас часто за махровые носки выдают не то! Нам нужен настоящий махровый носок! Желательно иметь две пары таких носочков, но можно и больше. В данном случае запасы поощряются: ноги промокнут - есть сухая запаска, вам не понадобятся - поделитесь с вымокшим до костей товарищем. Ещё можно прихватить несколько синтетических носочков, чтобы натянуть их сверху махровых - отличный ход против мозолей! Вниз махровый, сверху - синтетический! Некоторые

пользуются противомозольными носками - результат неплохой. Запомните: чем больше носков, тем лучше!

- **Двое штанов.** Штаны удобные для ходьбы, такой длинны, чтобы их можно было заправить в носки, и тем надёжно защитить ваши ноги от всех повреждений.

- **Две футболки.** Желательно из хлопка или иного материала, через который ваше тело будет нормально дышать. Футболка обязательно должна закрывать плечи, дабы вы не натёрли их лямками рюкзака и не спалили на солнце

- **Тёплая кофта.** Хорошая тёплая кофта! Не кофточка для красоты, а тёплая кофта, в которой можно идти, спать, сидеть у костра, собирать дрова, которую можно дать товарищу, если он уже совсем синий.

- **Куртка.** Да, да, именно тёплая осенняя куртка, способная вас согреть при температуре до минус 10 градусов Цельсия. Я бы даже порекомендовал взять зимнюю куртку, но тащить её на себе весь маршрут тяжеловато. Весьма вероятны сильные метели, снегопады и прочая не характерная для лета погода, заставляющая отчаянных путешественников синеть от холода без тёплой одежды.

- **Кепка или панама.** Обязательно! С непокрытой головой никому ходить не разрешат, так как от солнечного удара никто не застрахован - особенно высоко в горах. Чтобы не обгорал нос, - рекомендую кепку, чтобы не обгорали нос и уши, - рекомендую панаму. Чем больше у панамы поля, тем ваша защита от сильных солнечных лучей надёжней.

- **Нижнее бельё.** Повторяю: не набирайте лишнего – только самое необходимое! Требование: нижнее бельё должно быть удобным и нигде не натирать

- **Дождевик.** Обязательно случится хотя бы один проливной дождь, который при отсутствии дождевика, вымочит вас до костей. Выбирайте в диапазоне от простой тонкой целлофановой накидки с капюшоном (хватит на один два раза, так как весьма скоро она разорвётся ветками на тропе) до хорошего прочного плаща с капюшоном, который послужит вам долгие годы, а также очень хорошо зарекомендовали себя влагозащитные костюмы: куртка и штаны.

- **Рюкзак (объёмом не менее 100 литров).** В рюкзак объёмом менее 100 литров проблематично засунуть все вещи из этого списка плюс групповые продукты, которые понесут на своих крепких спинах и плечах все добрые молодцы и красные девицы, а ещё палатки! Вес рюкзаков у мужчин на старте может достигать 25 кг, у девушек - 20 кг (зависит от похода). Чтоб вам не стало дурно от такой нагрузки, ваш рюкзак должен обязательно иметь поясной ремень! Выбирая рюкзак, обязательно перемерьте в магазине все имеющиеся в наличии модели, заставьте продавца-консультанта возле вас плясать, выведайте у него все тайны, но выберете тот рюкзачок, который вам покажется наиболее удобным и подходящим по цене. Если такого не обнаружится - бегом в другой магазин, пока вам тут не продали что попало.

- **Спальный мешок.** Продаются практически в любом магазине для туристов, охотников, рыбаков и прочих любителей ночевать на свежем воздухе. При выборе спального мешка главное соблюсти соотношение между весом мешка и его холодоустойчивостью (насколько он тёплый). Чем мешок тяжелей, тем он теплей. Температура комфорта (это такая характеристика спального мешка) должна составлять от -5 до 0 градусов Цельсия, а температура экстрима от -25 до -15 градусов Цельсия, так как порой налетают летом лютые метели, да и тихие заморозки не редкость.

- **Туристический коврик (коврик пенополиуретановый, каримат, пенка).** Продаются практически в любом магазине для туристов, охотников и рыбаков. Заходите в магазин и говорите: "Дайте мне туристический коврик!" Продавец вас сразу поймёт и предложит вам то, что нужно. Коврик должен быть как минимум двухслойный, максимум зависит от вашей холодоустойчивости и сил. Учтите, спать придётся на голой земле!

- **Крем от загара.** Если у вас чувствительная кожа, то вы точно обгорите, особенно в походах, проходящих в горах. Крема брать, исходя из потребностей кожи. У каждого своя мера.

- **Походная посуда (чашка, кружка, ложка, ножик).** Чашка - одна! Кружка - одна! Ложка - одна! Ножик - один! Потеряете - сами виноваты! Чашка и кружка должны быть объёмом не больше 0,5 литра: больше каши всё равно никому не наложат, а чая долить всегда можно! Ножик не должен походить на секиру или меч крестоносцев. Для ножа должны иметься ножны. Ложка - ложка столовая, а не чайная. Материалы, из которых изготовлены перечисленные выше инструменты, выбирайте на свой вкус и бюджет.

- **Фляжка для воды.** Фляжку можно купить в магазинах, где торгуют снаряжением для туризма, охоты и спорта. Можно поступить проще и дешевле: использовать пустую полтора-, одно- или пол-литровую пластиковую бутылку, которую вы потом удобно засунете между ремней или в карман

рюкзака. Объём тары зависит от вашей личной нормы потребления воды. В описании каждого похода указывается какова ситуация с водопоями на маршруте.

- **Полотенце.** ОДНО полотенце надо брать! Только не надо брать банное, которым вы вытираетесь после ванны и душа! Размер полотенца должен быть сопоставим с размером обычного полотенца для вытирания рук! Я понимаю, что после бани и прочих купаний неудобно вытираться, а как вы хотели?!

- **Мыло (в мыльнице!).** Берём самый обычный (один!) кусок мыла массой 90-200 грамм, масса зависит от того, насколько часто вы планируете мылиться, стираться и ходить в баню! Мыло помещаем в герметичную мыльницу, чтобы оно не собрало на себе весь мусор и прочее, не намылило вам рюкзак и ваше имущество в нём.

- **Зубная щётка (в футляре!).** Зубная щётка обязательно должна храниться в герметичном футляре. Зараза везде есть! А вашей зубной щётке придётся побывать в самых непредсказуемых местах!

- **Зубная паста.** Обычного тюбика массой 100 грамм одному походнику достаточно, если он, конечно, не ест её ночами в палатке с голоду. Мало того этих самых 100 грамм хватит на десятидневный поход двоим бойцам или отважным воительницам, таким образом, если вы отправились на поиски приключений изначально вдвоём, то берите один тюбик на двоих!

- **Туалетная бумага.** Не надо брать с собой тридцать три рулона по три километра каждый! Как показывает практика, одного обыкновенного рулона одному парню на десятидневный поход достаточно (ещё и товарищам можно щедро отмотать!). Рекомендую вашу драгоценную "бумажку" упаковать в целлофановый мешочек, чтобы в результате дождей и прочих воздействий влаги, она не превратилась в кашу.

- **Фонарик.** Ни в палатках, ни в лагере, ни по ходу движения по маршруту электрического освещения нет - темнеет, когда Солнце уходит за горизонт. Чтобы не спотыкаться обо всё подряд и не искать в палатке и рюкзаке по три часа свои вещи, берём с собой фонарик. Фонарик может выполнять и сигнальную функцию, в случае чрезвычайной ситуации.

- **Упаковка мешков для мусора.** Для защиты от влаги ваших вещей.

- **Индивидуальная аптечка.** Аптечка со все необходимым у руководителя похода будет с собой, но представьте, что вся группа из 12 человек чего-нибудь съела не то (тьфу-тьфу-тьфу!). Это ж сколько надо активированного угля! Поэтому каждый возьмёт с собой следующие медикаменты:

- активированный уголь,
- парацетамол,
- анальгин,
- перекись водорода,
- зелёнка,
- йод,
- бинт медицинский широкий и средний,
- вата,
- смекта,
- противозагарный крем,
- противомозольные пластыри,
- йодоантипирин (или препарат аналогичный ему, в разных регионах - разные варианты).

- **Иголка, катушка швейных ниток.**

- **Коробок спичек и зажигалка, герметично завёрнутые в полиэтиленовый мешочек.**

- **Перчатки хлопчатобумажные или кожаные.** Для защиты рук от повреждения во время движения, а также от холода.

- **Хоба (пендель, поджопник).** Маленький коврик, который фиксируется на тазу резинкой, предназначенный для сидения на любой поверхности, независимо от её сырости, холодности, неровности, шероховатости. Очень удобная штука! Прекрасной половине человечества настоятельно рекомендую приобрести такое простое и чрезвычайно полезное изобретение в личное пользование! Мужчины, если не видят потребности в пенделе, могут не покупать его.

- **Чехол для рюкзака.** Чехол, который одевается на рюкзак, с целью защитить его от дождя, пыли и прочих нежелательных воздействий. Продаётся там же, где и рюкзаки. Часто прилагается в комплекте к рюкзаку.

- **В зависимости от похода, могут понадобиться и другие вещи. Об этом упомянуто в описании конкретного маршрута.**

4. А теперь рассмотрим список вещей, которые БРАТЬ НЕ НУЖНО!

- **Дорогие мобильные телефоны, КПК, смартфоны, коммуникаторы**. Велика вероятность, что вы их разобьете, вымочите, утопите, раздавите, потеряете.

- **Драгоценности**. Как потеряете, даже не заметите, а поиски не дадут результатов. Оставьте эту красоту дома!

- **Большие суммы денег**. Зачем они вам? Сувениры, питание по дороге не требуют много финансов.

- **Средства от комаров и прочих летающих насекомых**, если на их необходимость не указал вам руководитель похода!

- **Гитару, баян, гармонь, балалайку, варганы, дудки** и тому подобное, если на них играть не умеете.

5. Если вы берете с собой фото- или видеокамеру, следует позаботиться о непромокаемой упаковке.

6. Если есть возможность, поставьте прививку от клещевого энцефалита, но это требование является не обязательным не для всех походов.

7. Теперь давайте обсудим вопрос с палаткой. Палатки могут быть разных видов: одно-, двух-, трёх- и четырёхместные, и размещается в них столько человек, сколько. Но если вас такой расклад не устраивает (например, вы - пара: мальчик и девочка), то можете прихватить свою личную палатку.

8. Обязательно сообщите руководителю похода, если вы вегетарианец, веган или придерживаетесь по тем или иным причинам какой-то диеты. Организовать питание для людей, не кушающих мяса, а также вообще пищи животного происхождения, не составляет труда, поэтому за это волноваться не стоит.

9. Уточните у руководителя, сколько брать с собой денег. Без учёта стоимости билетов и вашего взноса на проведение похода, рекомендую, чтобы ваша заначка составляла не менее 4000 рублей.

10. До отъезда обязательно узнайте у вашего оператора мобильной связи (МТС, МегаФон, БиЛайн, ТЕЛЕ2 и т. д.) подключен ли у вас роуминг для того региона. Если нет, то необходимо подключить!

11. Однозначно усвойте где и когда встречается группа. Запомните как выглядит руководитель похода!

12. Постарайтесь каким-либо образом перед походом поразминать своё тело. Длительные пешие прогулки, пробежки, велосипед, плавание, танцы - любая двигательная активность подойдёт. Такой подход облегчит вашу адаптацию ко всем тяготам походной жизни.

Общее правило №1. Все вещи должны быть не яркими, не надушенными духами и дезодорантами.

Общее правило №2. Все вещи должно быть не жалко потерять, прожечь, сжечь, замарать, порвать, вымочить, облить жирным или сладким, подарить товарищу.

Общее правило №3. Все вещи надо упаковать герметично, например, в целлофановые мешки для мусора. В походе всё отсыревает, промокает, падает в воду, вечно после стирки не успевает высохнуть.

Общее правило №4. Не берите ни одного лишнего грамма, ибо из граммов складываются килограммы, которые потянут вас или лошадку исключительно к земле, а не в небо. Без многих вещей, используемых в повседневности, можно легко обойтись. Человеку так мало надо для счастья: горсть гречки, шепотку соли, стакан воды, костёр, верные друзья и распахнутый на встречу беспредельно прекрасный Мир!

Приложение 2.

Беседа по теме: «Питание в походе»

1. Человеку необходимо:

1.1. Калорийность

Запас у каждого здорового человека ~70000 ккал. Им можно воспользоваться без патологических изменений организма. Суточные затраты:

Вид деятельности	Затраты в ккал
Дышать	700
Туалет	60
Привалы	250
Пережевывание пищи	120
Бивачные работы	500
Снятие бивака	150
Прочее	220
Итого:	2000

т.е. 2000 ккал/сутки только существование (их называют базовыми).

Кроме этого еще для каждой категории сложности добавляются следующие затраты:

К.С.	Добавка ккал
1	1100
2	1400
3	1700
4	2100
5	2500
6	3000

Примечание: детям добавлять до 15%. Также учитывается коэффициент по видам туризма:

Вид туризма	Коэффициент
Пеший	1,0
Водный	0,8-0,9
Лыжный	1,2
Горный	1,3

Распределение ккал по приемам пищи:

Завтрак	30%
Перекус	25-30%
Ужин	25%
Карманное питание	15-20%

1.2. Корректный баланс Б:Ж:У

Для летних походов по средней полосе Б:Ж:У = 1:1:4.

Для жарких условий (Б:Ж:У = 1:0,5:7):

• уменьшение жиров,

• увеличение углеводов,

• соли до 5г в сутки больше, чем обычно (особенно в горах из-за употребления талой воды),

• более острая и пряная пища,

• увеличение витаминов В (злаки, гречка, рис).

Для холодных условий (Б:Ж:У = 1:2:3):

• повышение ккал на 10-15% за счет увеличения жиров,

• уменьшение углеводов для регулировки общего веса,

• увеличение витаминов В1 (грецкий орех, фундук, сливочное масло), С (лук, чеснок, лимон, таблетки “Аскорбинки”), D3 (сливочное и подсолнечное масло, яичный порошок, сухие сливки и молоко).

Содержание ккал в 1 грамме:

Белка	4,1 ккал
Жира	9,3 ккал
Углевода	4,1 ккал

1.3. Вес

Чем меньше несешь, тем быстрее идешь.

Чем меньше несешь, тем меньше ешь.

Чем меньше ешь, тем медленнее идешь.

Чем больше (лучше) ешь, тем быстрее (лучше) идешь.

Чем больше (лучше) ешь, тем больше несешь.

Чем больше несешь, тем медленнее идешь.

Необходима золотая середина!

1.4. Объем

Кроме калорийности пища должна иметь объем, так, например, питание калорийными таблетками не приводит к ощущению сытости. Иногда, при «голодной» раскладке, недостаток пищи компенсируют водой (чай, отвар и т.д.).

1.5. Балансные вещества

Балансные вещества это такие вещества, которые позволяют улучшить процесс вывода неусвоенной организмом пищи.

Наиболее распространенными продуктами, доступными в походе, являются сухое картофельное пюре, сыр, косточковые жиры.

1.6. Витамины и минеральные вещества

Подбираются с учетом специфики:

• района похода,

• времени года,

• вида похода,

• индивидуальной особенности каждого участника

Лучше использовать мультивитамины, т.к. они сбалансированы, например, VITRUM.

Витамины могут быть как общественными, так и индивидуальными.

1.7. Вкус

Также пища должна быть съедобной и по возможности эстетичной:

• использование нескольких приправ на выбор,

• масло лучше не замешивать в каше, а выдавать куском,

• в каши можно класть сухофрукты, ванильный сахар, корицу и т.д.,

• томатная паста, горчица, лимонная кислота,

• максимальный учет гастрономических приверженностей каждого участника,

• лимон тертый с сахаром, шоколадная колбаса, неучтенка-сюрпризы,— все это с восторгом принимается и съедается.

Это не блаж. Съедобная и эстетичная пища лучше усваивается организмом, а, следовательно, при том же весе ее становится как бы больше.

Существует 2 крайности:

1) в походе должно быть не менее 50 (60, 70) наименований продуктов. В пределе — поход под девизом «РАСКЛАДКА БЕЗ ПОВТОРОВ»;

2) В походе должно быть одно блюдо на утро и вечер, и оно же каждый день.

Необходима золотая середина! Около 30 (максимум 40) наименований, чтобы вызвать привыкание к имеющемуся рациону питания. Хорошо, когда на завтрак, обед (если готовится) и ужин блюда были разные.

1.8. Питьевой режим

Нормы потребления воды:

• в день человек потребляет около 2800 г воды,

• необходимо и достаточно — 800 г,

• минимум — 550-600 г; причем, в первый день, от воды вообще воздерживаются,

• если воды ограничено, рекомендуется употреблять ее порциями по 150-200 г за один прием - меньше не напьешься, а больше не рационально, т.к. часть выпитой воды уйдет на усвоение другой части,

• следует помнить, что чувство утоление жажды наступает через 10-15 мин. после приема жидкости.

Утоление жажды:

• на больших (обеденных или перекусных) привалах,

• на малых (10-15 минут) привалах пить не следует; можно прополоскать рот (лучше подкисленной водой), съесть кислую или мятную конфетку, можно также съесть немного чернослива или кураги,

• хорошо утоляют жажду зеленый чай, айран, минеральная вода - если маршрут в соответствующем районе,

• снежную или ледниковую воду, перед употреблением, рекомендуется немного подсолить.

Вододобыча:

• открытые источники (реки, озера и т.д.),

• растаянный снег или лед (в солнечный день несколько горстей снега положить на камень, имеющий южную экспозицию, на расстоянии 10 см друг от друга, ниже камня подставить тару),

• сбор дождевой воды, используя тент.

Обеззараживание воды:

• пантоцид,

• марганцовка,

• фильтр естественный и искусственный.

2. Режим питания:

2.1. Количество приемов пищи в день

Существуют разные подходы:

• 2 раза — завтрак, ужин,

• 2,5 раза — завтрак, перекус, ужин,

• 3 раза — завтрак, обед, ужин,

• 3,5 раза — завтрак, обед, перекус, ужин.

2.2. Принцип распределения продуктов

1. Контейнерный (по дням)- в одном мешке продукты на целый день, его несет один человек или пара дежурных.

минусы: неравномерная разгрузка участников, более сложное увеличение (при необходимости) количества варок, более долгий подготовительный период, сложность при разгрузке (если устал) участника.

плюсы: удобство при распределении продуктов, удобство при приготовлении пищи, автономность дежурных, уменьшение забот завпита.

2. Контейнерный (по варкам) - в одном мешке продукты на одну полную варку, его несет один человек.

позволяет немного уменьшить неравномерность плановой и разовой разгрузки участников.

3. По наименованию продуктов - один участник несет один или несколько видов продуктов.

минусы: распределение продуктов на одну варку по нескольким участникам, увеличение забот завпита (точно помнить у кого какой продукт), если участник отстал, а он несет продукт, который необходимо готовить, то задержка в приготовлении.

плюсы: равномерное уменьшение продуктов, отсутствие проблем при разгрузке (если участник устал), несложное деление объема продукта на любое количество варок.

2.3. Учет специфики маршрута

Обычно поход можно разбить на несколько периодов:

• участки подхода,
• акклиматизационный период,
• штурмовые дни,
• радиальные выходы,
• дневки и дни реабилитации.

Необходимо учесть:

• время на приготовление пищи,
• рацион и калорийность на данный участок маршрута,
• способы термообработки пищи (сухое питание, варить, печь, жарить, необходим кипяток или достаточно просто теплой или горячей воды),
• вид используемого топлива (примечание: бензин или газ учитывают при распределении веса как продукт),
• варочная посуда: кан или автоклав.

2.4. Весовые нормы продуктов

Вес дневного рациона на 1 человека зависит:

• необходимость ккал на данном маршруте,
• режим передвижения,
• наличие заброcок,
• физические возможности группы,
• разнообразие рациона,
• климатогеографические условия,
• другие походные условия.

И составляет от 500 до 1200 г/сутки, реально — 650-750г/сутки.

2.5. Составление раскладки

Определяется:

• вкусовые предпочтения,
• наличие вегетарианцев,
• мясо с утра или вечером,
• использование термосов.

Первый способ:

1) считается количество завтраков, обедов, перекусов и ужинов на всем маршруте;

2) подбирается соответствующее количество гарниров, мясных добавок, молочных наполнителей, сладкого и т.д.;

3) подразумевается многовариантность раскладки;

4) продукты распределяются, как правило, по наименованиям.

Второй способ:

1) составляются пары (тройки) дежурных;

2) каждая смена всегда готовит одинаковую еду, она же ее и несет;

3) количество дней маршрута делится на количество смен дежурных;

4) полученный результат показывает, сколько раз будет дежурить каждая смена и, соответственно, через сколько дней будет полный повтор раскладки;

5) продукты распределяются контейнерным способом по дням.

Третий способ:

1) закладывается необходимое соотношение Б:Ж:У для данного похода;

2) устанавливается весовой лимит;

3) подбираются продукты, которыми группа планирует пользоваться на маршруте;

4) количество каждого наименования продуктов, определяется исходя из Б:Ж:У.

Любой из способов, при достаточной добросовестности завпита, может учесть неравномерность использования продуктов, т.е. на периоде акклиматизации поменьше, в штурмовые дни побольше и т.д.

Использование гастрономических сюрпризов на маршруте не только скрашивает суровые будни, но и позволяет сделать корректировку раскладки в зависимости от ситуации.

Использование термосов для организации перекуса позволяет сильно уменьшить время на его организацию. В термосе можно брать горячий чай, бульон, заранее приготовленный во время завтрака. Вес продукта при этом считается в половину, т.е. если содержимое весит 1 кг, то считают, что 0,5 кг, т.к. несется этот вес полдня. Вес термоса учтен при распределении снаряжения.

Использование консервов на маршруте имеет свои плюсы и минусы:

• иочень часто на маршруте хочется чего-то рыбного, — это или консервы, или вобла;

• инести железки хочется не каждому, и еще вопрос экологии;

• итщательная проверка консервных банок на герметичность и пригодность (вздутости, ржавчина и т.д.);

• ина маршруте банка может вздуться из-за высоты (т.е. перепад давления) или из-за воздействия низких температур.

3. Упаковка продуктов:

3.1. Требования к упаковке

• аккуратность,

• компактность,

• герметичность,

• отдельно от бензина, лучше газа тоже,

• удобно при доставании.

3.2. Виды упаковок

• пластиковые бутылки (крупы и рожки, сухари кубиками, подсолнечное масло, сушки, баранки, соя, сублимат и т.д.),

• колбы пластиковые из-под химических реактивов, таблеток, витаминов и т.д. (соль, приправы и т.п.),

• банки пластмассовая (топленое масло, сухофрукты),

• пакеты из-под сока и молока (сухари квадратами, печенье, вафли, баранки, сушки и т.д.),

• фольга (колбаса, ее предварительно протирают подсолнечным маслом),

• мешочки капроновые (для дублирования полиэтиленовых пакетов),

• мешочки х/б (сыр, сало, грудинка, корейка),

• калька (сыр, сало, грудинка, корейка),

• пленка в рулоне (сыр, сало, грудинка, корейка),

• чулки капроновые (супы, сухари, сушки, баранки, печенье и т.д.),

• герметичка — большой мешок из непромокаемого материала, в который сложены все упакованные продукты, после чего мешок герметично завязывается.

Если есть возможность, использовать заводскую упаковку (при необходимости ее можно продублировать).

Подбирать упаковку продукта следует под необходимый вес на одну или несколько варок.

4. Организация приготовления пищи:

4.1. Организация дежурств

• дежурят чаще всего по двое, иногда по одному или по трое,

• если дежурных двое, то один из дежурных занимается приготовлением пищи, а второй — следит за костром; при этом группа обеспечивает дровами. При необходимости, рытье ямы в снегу для костра тоже обязанность дежурных,

• утренний подъем дежурных происходит не для того, чтобы подать товарищам кофе в спальник (или чашку), а чтобы выиграть время для личных сборов,

• передача дежурств более удобна после завтрака или после обеда (перекуса).

4.2. Приготовление пищи

• объем варочной посуды рассчитывается из соображений, что на одного человека нужно 0,5-0,7 л воды,

• гречку и рис можно и нужно засыпать в холодную воду и не мешать,

• горох, пшено, чечевицу, фасоль кладут в холодную воду; солять, когда почти готово,

• манку засыпают в кипяток и постоянно помешивают,

• в мясные каши вместо или вместе с солью можно добавлять бульонные кубики,

• сою и сублимат можно готовить отдельно от каши,

• рожки, супы (но не все) засыпают в горячую воду или кипяток,

• при готовке в автоклаве все забрасывают в холодную воду кроме манки,

• для приготовления сухого картофельного пюре и китайской вермишели нужен только кипяток,

• раздаточные продукты (сладкое, сыр, масло, колбаса, сухари и т.д.) лучше разложить по кучкам — одна кучка одному человеку,

• приготовить рис на высоте более 3500 м — задача для человека со стальными нервами, ангельским терпением и неограниченным запасом по времени,

• тушенка по мискам или в кан:

а) зачем оставлять ккал кану,

б) люблю когда мяса поровну,

в) а я люблю горячее,

г) между прочим жирное моется тяжелее

• тушенка, сублимат или соя:

а) тушенка вкуснее, но тяжелее в 2 раза сублимата и сои; усваивается на 33%; упаковка не из легких,

б) сублимат надо варить; дороже сои и тушенки в 4-5 раз; после приготовления достаточно вкусно; усваивается на 95%,

в) соя стоит столько же, сколько и тушенка; чтобы была съедобной нужно грамотно сварить; усваивается на 95%; по сваренному объему 25 г сои = 2* 50 г тушенки; больше возни; устраивает вегетарианцев,

• карманное питание раздается с утра, сразу после завтрака,

• сухое молоко или сливки разводят водой в отдельной посуде теплой водой, и добавляют в кашу, когда она почти готова - иначе может подгореть,

• в молочную кашу, приготовленную на сухом молоке, нужно добавлять сахар из расчета 2-3 кусочка на человека (1 кусочек сахара — 5,55г, т.е. в пачке 1 кг 180 кусочков).

5. Список наиболее часто употребляемых продуктов

Список наиболее часто употребляемых продуктов с указанием их калорийности, усвояемости, содержания белков, жиров и углеводов, а так же нормы на человека в день приведен в статье

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Таблица 4.

Баллы	Бег 30м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Челночный бег 3х10 м (с)
	6,6	650	120	1	8	3	1	10,4
	6,4	750	130	2	10	4	2	10,2
	6,2	850	140	4	12	6	3	10
	6,0	900	150	6	16	8	4	9,8
	5,8	950	160	8	20	10	5	9,6
	5,7	1000	170	10	24	12	6	9,4
	5,6	1050	180	12	28	14	8	9,2
	5,5	1100	190	14	32	16	10	9
	5,4	1150	200	16	36	18	12	8,8
0	5,3	1200	210	18	40	20	15	8,6
1	5,2	1250	215	20	44	23	18	8,4
2	5,1	1300	220	22	48	26	21	8,2
3	5,0	1350	225	24	52	29	24	8
4	4,9	1400	230	26	56	32	27	7,8
5	4,8	1450	235	28	60	35	30	7,7
6	4,7	1500	240	30	64	38	33	7,6
7	4,6	1550	245	32	68	41	36	7,5
8	4,5	1600	250	33	72	44	39	7,4
9	4,4	1650	255	34	76	47	42	7,3
0	4,3	1700	260	35	80	50	45	7,2

Минимальная сумма баллов – 20 для мальчиков, и 10 для девочек.