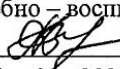


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9 им. К.Х. Нехая» а.Вочепший, Теучежский район Республики Адыгея

«Согласовано»

Заместитель директора по
учебно – воспитательной работе

 Нехай З.К.

« 26 » 08 2025г.



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор школы

 М.З.Делок.

Приказ № 1 от « 29 » 08 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
туристско-краеведческой направленности "Спортивный
туризм"**

(Успех каждого ребенка)

Направленность

туристско-краеведческая

Срок реализации программы

1год

Вид программы

модифицированная

Возраст обучающихся

7-18 лет

Педагог дополнительного образования

Батыж

Зарема Нурбиевна

п. Вочепший, 2025 г.

**Управление образования
МО «Теучежский район»
МБОУ «СОШ №9 им. К.Х.Нехая»
а. Вочепшия**

**«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор РЦДОД**

_____ М.З.Делок.

Приказ № 81 от «29» 08 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
туристско-краеведческой направленности "Спортивный
туризм"
(Успех каждого туризма)**

Направленность	туристско-краеведческая
Срок реализации программы	1 год
Вид программы	модифицированная
Возраст обучающихся	7-18 лет
Педагог дополнительного образования	Батыж Зарема Нурбиевна

г. Вочепший, 2025 г.

Пояснительная записка

Обоснование программы. Данная программа относится к туристско-краеведческой направленности.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование умственного, духовного и физического развития ребёнка, способствует формированию навыков самостоятельной деятельности. В процессе овладения туристским мастерством у детей формируются такие качества личности, как упорство, сила воли, честность, коммуникабельность, умение доводить начатое дело до конца, креативность мышления, целеустремленность, и появление желания учиться, находить и анализировать связь между разными областями знаний и туризмом.

Спортивный туризм находится в условиях интенсивного развития на территории России. Российские спортсмены имеют выдающиеся спортивные достижения по прохождению маршрутов мирового уровня, и пользуется заслуженным авторитетом среди спортсменов всей планеты. МЧС оценивает «потенциальное увеличение количества туристов, увлекающихся активными видами туризма в 2,5 млн. человек ежегодно» Тысячи спортсменов обучаются в кружках и секция учебных заведений дополнительного образования детских и юношеских центров, участвуют в массовых мероприятиях молодежного туризма системы Министерства физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики. Все три компонента названия этого Министерства представлены в спортивном туризме России.

Направленность программы – туристско-краеведческая. Программа направлена на решение таких проблем как: повышение занятости детей в свободное от учебы в образовательном учреждении время; организация разнообразного и полноценного досуга; физическое развитие и оздоровление детей.

Связь с уже существующим по данному направлению программы. После освоения данной программы, обучающиеся могут продолжить знакомство с деятельностью педагога в рамках других специализированных программ по выбору.

Степень авторства – модифицированная

Новизна программы. Многолетний опыт с детьми показывает, что самое важное для подрастающего поколения является межличностное общение. Люди могут раскрываться и показывать свои качества в нестандартных ситуациях, где они изучают не только себя, но и лучше узнают других, а такие нестандартные ситуации постоянно возникают как в тренировочном, так и соревновательном процессе, не говоря уже о большой практической значимости походов. Детей привлекает возможность попробовать свои силы в увлекательном и многогранном виде спорта, сравнить свои результаты с мастерами, получить опыт на мастер-классе. Программа включает в себя учебный материал по спортивному туризму, ориентированию, изучению правил соревнований, правил судейства по туризму и регламента различных видов туризма.

Актуальность программы. Занятия спортивным туризмом воспитывают в людях умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, которая искусственно создается на различных соревнованиях, а также в походах. Кроме того у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота реакции, высокая работоспособность, умение преодолевать себя.

Педагогическая целесообразность программы определяется ожидаемым уровнем сформированности основных туристских навыков и краеведческих знаний, умением применять полученные навыки в нестандартных ситуациях, развитием коммуникативных навыков в группе.

Отличительные особенности программы. Данная программа включает в себя: туристскую подготовку и занятия туризмом с выполнением разрядных требований Единой

Всероссийской спортивной классификации в объеме нормативов и требований «Юный турист» и «Турист России».

Для реализации задач необходимы: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовки.

В разделе физическая подготовка подразумеваются занятия упражнениями и тренировка, как в самом туризме, так и в других видах спорта (легкая атлетика, ориентирование), дополняющих физическую подготовку спортсмена.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения и страховки.

Тактическая подготовка - это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей спортсмена, его снаряжения при прохождении дистанций разных уровней сложности, на разных рельефах.

Теоретическая подготовка должна обогащать и расширять спортсменов в области туризма и спорта. Кроме того, в подготовку туриста включается обучение элементарным навыкам оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшему и транспортировку его в условиях похода с помощью специальных и подручных средств

Многолетняя апробация программы позволяет сделать выводы о качественном отличии в составе учебных групп, прошедших обучение по данной программе от групп, занимавшихся по типовым программам.

Цель программы

- образование у подростков устойчивых социальных установок;
- формирование таких черт, как: дисциплинированность, ответственность, коллективизм, самостоятельность и инициативность;
- формирование личности учащихся посредством привлечения их к систематическим занятиям спортивным туризмом на основе изучения и познания родного края в туристских походах и на соревновательных маршрутах;
- формирования навыков оказания помощи и спасения людей, попавших в сложную ситуацию;
- допрофессиональная подготовка и профессиональная ориентация.

Задачи программы:

Обучающие

- усвоение и закрепление на практике базовых знаний техники и тактики спортивного туризма и ориентирования, основ краеведческой работы;

Развивающие

- интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала;

Воспитывающие

- воспитание любви к своему краю, отечеству;
- физическое и духовное совершенствование.

Адресат: обучающиеся в возрасте 7-18 лет. Набор в группы проводится по желанию ребенка.

Объем программы – 144 часа.

Формы и режимы занятий.

Форма обучения – очная

Режим занятий – программа рассчитана на 1 год обучения, 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа), 144 часа в год.

Этапы реализации программы.

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности занимающихся на каждом этапе обучения.

I этап - 1-й год обучения. Начальная туристская подготовка. Выполнение зачетных нормативов и требований на получение юношеских разрядов по туризму.

II этап - 2-й год обучения. Совершенствование теоретических и практических знаний и навыков по спортивному туризму. Выполнение зачетных нормативов и требований на получение юношеских взрослых разрядов по туризму.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 7 до 18 лет.

Контингент учебного объединения.

Комплектовать состав учебного объединения следует из детей:

- первый год обучения - 7-18 лет (учащиеся II - XI классов);
- второй год обучения – 11-18 лет (учащиеся V- XI классов);

В составе учебного объединения должно быть не менее 12 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько больше детей, учитывая последующий отсев занимающихся.

Заниматься в учебном объединении могут мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к соревнованиям, походам и получить на каждого ребенка медицинскую справку – разрешение заниматься туризмом. Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий учебного объединения и его участие в походах, соревнованиях.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в учебное объединение тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием.

Периодичность занятий:

- количество занятий в неделю- 4 часа по 2 часа – 2 раза в неделю.

Срок реализации программы – 1 года,

Форма обучения – очная.

Формы и режим занятий.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и рассчитана на 1 летний цикл обучения подростков 7 – 18 лет. Учебное время, подтвержденное программой, составляет 144 часа за 9 месяцев учебного года.

Основные формы организации образовательного процесса по программе:

- индивидуальные и групповые занятия;
- практические и теоретические;
- игры, беседы, лекций, походы, конкурсы.

Организация учебной деятельности.

Теоретические занятия должны проводиться с использованием наглядных материалов (спортивные и топографические карты, фотографии, отчёты о походах, тематические подборки из периодических изданий и литературных источников), новейшего туристского снаряжения и технических средств обучения (демонстрация слайдов, аудио и видеозаписей). Практические занятия проводятся преимущественно в специально оборудованном спортивном зале, на местности со сложным рельефом или условиями прохождения.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом исходя из местных условий деятельности объединения.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

По завершении первого года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные гигиенические требования к организации тренировочного процесса в спортивном зале и в полевых условиях;
- требования к организации и проведению туристских соревнований и походов, оформлению документации;
- нормативы выполнения спортивных разрядов и званий по туризму;

Обучающиеся должны уметь:

- применять на практике полученные знания по технике и тактике преодоления естественных и искусственных препятствий, организации туристского быта, оказанию первой медицинской помощи, владеть приемами организации страховки и самостраховки при преодолении сложных участков местности, владеть основными приемами ориентирования на местности.

По завершении второго года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований;
- права и обязанности судей. Судейская документация;
- Регламент, Правила по виду спорта «Спортивный туризм».

Обучающиеся должны уметь:

- разрабатывать условия проведения соревнований;
- составлять Положение о соревнованиях;
- применять на практике полученные знания по технике и тактике наведения технических этапов через естественные и искусственные препятствия.

Индикаторы достижения планируемых результатов.

- Наличие грамот, сертификатов, благодарственных писем различного уровня.
- Фотоотчеты с мероприятий.

-Формы и виды контроля.

Контроль может проводиться в следующих формах:

1. Выполнение нормативов
2. Контрольное упражнение
3. Участие в соревнованиях
4. Собеседование
5. Вопросник по программе

Формы аттестации:- По итогам освоения программы, промежуточная аттестация после каждого года обучения;

**Учебный план объединения по профилю «Спортивный туризм»
1-й год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Модуль №1 Основы туристской подготовки.	8	4	4
1.1	История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.	4	2	2
1.2	Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	2	2	1
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.	2	-	2
2	Модуль №2 Основы альпинизма и скалолазания.	10	4	6
2.1	Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.	2	2	-
2.2	Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.	4	2	2
2.3	Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.	4	-	4
3	Модуль №3 Топография и ориентирование.	18	2	16
3.1	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2		2
3.2	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	2		2
3.3	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.	2	2	-
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию.	12	0	12
4	Модуль №4 Промежуточная аттестация. Участие в открытом Первенстве Республики Адыгея по туризму и краеведению.	2	2	
5	Модуль №5 Краеведение.	10	8	2
5.1	Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.	4	4	
5.2	Реки и озера родного края. Флора и фауна края.	4	4	
5.3	Кавказский государственный природный биосферный заповедник.	2		2
6	Модуль №6 Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	12	6	6
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	2	2	
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4		4
6.3	Способы очистки воды. Лекарственные растения.	4	4	
6.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2		2
7	Модуль №7 Обеспечение безопасности в походах. Преодоление естественных препятствий в походах.	14	2	12
7.1	Техника безопасности при проведении походов.	4		4
7.2	Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.	2	2	
7.3	Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.	4		4

7.4	Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.	2		2
7.5	Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.	2		2
8	Модуль № 8 Общая и специальная физическая подготовка.	40	10	30
8.1	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	4	4	-
8.2	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	2	-
8.3	Общая физическая подготовка.	12		12
8.4	Специальная физическая подготовка.	12	2	10
8.5	Выполнение технических приемов.	10	2	8
9	Модуль №9 Контрольные упражнения и соревнования.	26	0	26
9.1	Контрольные упражнения. Соревнования по спортивному туризму.	26		26
10	Модуль №10 Итоговая аттестация. Участие в открытом Первенстве РА по спортивному туризму и краеведению.	4		4
	ИТОГО за период обучения	144	38	106

**Учебная программа объединения «Спортивный туризм»
1-й год обучения**

Модуль1. Основы туристской подготовки.

1.1. История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.(4ч)

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

1.2. Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода. (2ч)

Правила организации и проведение туристских походов и экскурсий. Подбор группы, распределение обязанностей. Определение цели путешествия, выбор маршрута.

Практические занятия.

Ведение походных записей. Разработка маршрутов походов. Составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Составление отчета о походе, соревновании.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.(2ч)

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Значение, режим и особенности питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Хранение продуктов. Практические занятия.

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Знакомство с правилами разведения костра, виды костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. ТБ при обращении с огнем. Составление меню, списка продуктов на 1 день, на несколько дней похода. Приготовление пищи на костре.

Модуль2. Основы альпинизма и скалолазания.(10ч)

2.1. Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.(2ч)

Когда и с чего начинается история альпинизма. Разница между понятиями *альпинизм* и *скалолазание*. Специфика горного туризма. Знакомство с известными альпинистами региона.

Практические занятия.

Мастер-класс с альпинистами.

2.2. Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.(4ч)

Что такое рельеф? Изучение рельефа на картах. Формы рельефа. Характеристика горного массива. Процессы горообразования. Кавказ. Западный Кавказ.

Практические занятия.

Изучение на местности рельефа своего района.

2.3. Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.(4ч)

Обвязки, скальные туфли, мешочки для магнезии, магнезия. Веревки: статическая и динамическая, виды страховки в связке, обвязки, обувь для трекинга, рюкзаки и спальники, карабины и зажимы.

Правила скалолазания. Техника работы на стенде с зацепами. Техника работы на естественном рельефе.

Движение в горах. Правило ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение прыжков, интервал, движение серпантинном, самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Практические занятия.

Работа на скалодроме. Отработка движений группы в горной местности.

Модуль 3. Топография и ориентирование. (18ч)

3.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки. (2ч)

Роль топографии и топографических карт. Масштаб. Виды масштабов.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي, бергштрихи, отметки высот. Типичные формы рельефа. Характеристика местности по рельефу.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Условные топографические знаки (масштабные и внесматбные).

Практические занятия.

Знакомство с разными формами рельефа на местности и способами его изображения на карте. Работа с разными видами карт. Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков.

3.2. Способы ориентирования. Измерение расстояний. (2ч)

Ориентирование по горизонту. Азимут. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам света. Азимут. Азимутальное кольцо. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Компас, его устройство. Упражнения по определению азимута, снятия азимута с карты. Ориентирование по небесным светилам, по местным предметам.

Измерение расстояний по карте и на местности. Способы определения точек стояния на карте. Движение по легенде. Измерение кривых линий на карте с помощью нитки и курвиметра. Измерение длины шага при разных темпах ходьбы, измерение среднего шага. Определение расстояния до доступного предмета, до недоступного предмета, определение ширины реки по карте, длины оврага. Способы тренировки глазомера.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

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

Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по легенде.

Измерение расстояний по карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, зависимость его длины от рельефа. Глазомерный способ измерения расстояний. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

3.3. Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки. (2ч)

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Ориентирование по звездам. Определение сторон горизонта по местным предметам.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, нахождение опорных ориентиров и работа с картой. Движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек и выход к населенным пунктам. Поведение членов группы, необходимость дисциплины, с целью предупреждения паники. Действие отдельного участника в случае потери ориентировки.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятия азимута с карты. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, звездам.

Определение своего местонахождения на различных картах. Движение по маршруту, по легенде. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3.4. Соревнования по спортивному ориентированию. (12ч)

Знакомство с разными видами соревнований по спортивному ориентированию.

По способу передвижения:

- ориентирование бегом «ОБ»;
- ориентирование на лыжах «ОЛ»;
- ориентирование на велосипедах «ОВ».

По времени проведения соревнований:

- дневные (в светлое время суток);
- ночные (в темное время суток)

По способу старта спортсменов:

- индивидуальные (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта);
- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);
- групповые (спортсмены имеют общее время старта).

По способу определения результата соревнований:

- однократные (результат одного единственного состязания окончательный результат);
- многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней, определяют окончательный результат);
- квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для выхода в финал).

По способу выполнения задач проводятся следующие виды соревнований по ориентированию:

- ориентирование в заданном направлении, «ЗН» (прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению).
- ориентирование по выбору, «ВО» (прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника).
- ориентирование на маркированной трассе, «МТ» (прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции).

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Модуль №4 Промежуточная аттестация. Участие в открытом Первенстве РА по туризму и краеведению. (2ч)

Модуль 5. Краеведение. (10ч)

5.1. Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края. (4ч)

Географическое положение родного края, территория и границы. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Рельеф, его разнообразие, полезные ископаемые края. История края, памятные события, проходившие на его территории. Экскурсионные объекты.

Практические занятия.

Знакомство с картой своего края. Проведение краеведческих игр, викторин.

5.2. Реки и озера родного края. Флора и фауна края. (4ч)

Гидрография родного края. Топонимика названий на карте. Легенды и сказания. Многообразие животного и растительного мира края. Красная книга.

Практические занятия.

Экскурсии по окрестностям. Посещение музеев.

5.3. Кавказский государственный природный биосферный заповедник. (2ч)

История создания заповедника. Научный отдел заповедника. Охранная и научная деятельность КГПБЗ.

Практические занятия.

Знакомство с картой КГПБЗ. Посещение КГПБЗ, знакомство с музеем в поселке Гузерипль.

Модуль 6. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. (12 ч)

6.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка. (2ч)

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практические занятия.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировок. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за вещами. Комплектование аптечки.

6.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (4ч)

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия.

Оказание первой помощи при различных травмах. Определение травмы, постановка диагноза. Изучение приемов искусственного дыхания. Наложение жгута.

6.3. Способы очистки воды. Лекарственные растения. (4ч)

Добыча воды, нахождение воды на местности, её обеззараживание. Изучение лекарственных растений, сбор, их назначение и приготовление.

Практические занятия.

Способы обеззараживания воды для питья. Сбор и применение лекарственных растений.

6.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (2ч)

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Модуль 7. Обеспечение безопасности в походах. Преодоление препятствий в походах.(14ч)

7.1. Техника безопасности при проведении походов, тренировочных занятий. (4ч)

Особенности совершения переходов в различных условиях. Организация перехода. Тактика перехода. Переходы в горах. Передвижение по сложному рельефу и скалам. Источники опасности на маршруте

Особенности совершения переходов в различных условиях. Организация перехода. Тактика перехода. Переходы в горах. Передвижение по сложному рельефу и скалам. Источники опасности на маршруте.

Характеристика несчастного случая, туристской аварии. Дисциплина при проведении занятий, как фактор безопасности. Опасности, связанные с метеоусловиями, некачественным снаряжением, утомлением. Сезонные факторы опасности. Потеря ориентировки в тёмное время суток. Найденные опасные предметы. Личная подверженность опасности

Правила ПДД. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия.

Организация походов выходного дня, степенных.

7.2. Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему. (2ч)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения для спортсмена обвязка, блокировка, карабины, спусковое устройство, зажимы, каски. Виды карабинов, их характеристики и применение при выполнении технических задач. Стандартные страховочные системы. Блокировка страховочного пояса и беседки. Самостраховка. Виды узлов.

Основные правила эксплуатации личного снаряжения. Одежда и обувь для тренировок, уход за ней. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы веревок, карабинов, блоков, зажимов, роликов, преимущества и недостатки. Технические и тактические приспособления спортсмена. Снаряжение для похода, личное и групповое.

Практические занятия.

Подбор снаряжения, подгонка под спортсмена. Вязка узлов.

7.3. Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе. (4ч)

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня.

Характеристика естественных препятствий лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия.

Совершение походов по маркированным тропам, по разным видам рельефа. Отработка страховок при преодолении естественных препятствий.

7.4. Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе. (2ч)

Авария в безлюдной местности. Оценка обстановки и принятие решения. Составление плана действий. Зависимость планирования действий от особенностей аварийной ситуации. Сохранение целостности группы. Аварийная сигнализация.

Практические занятия.

Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Работа группы с психологом.

7.5. Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы. (2ч)

Разбор и анализ несчастных случаев во время тренировочных занятий, на соревнованиях и в походах. Тактические приемы выхода из аварийных и нестандартных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок эвакуации с маршрута. Работа ПСС. Экскурсия в МЧС.

Практика. Комплектование личного и группового снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Отработка техники вязания узлов.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам, заболоченным участкам.

Практические занятия.

Знакомство с работой ПСС.

Модуль 8. Общая и специальная физическая подготовка. (40ч)

8.1. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки. (4ч)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-мышечный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практические занятия.

Изучение строения и функций организма.

8.2. Врачебный контроль, самоконтроль. (2ч)

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

8.3. Общая физическая подготовка. (12ч)

Планирование общей физической подготовки. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств спортсменов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения мастерства по СТ. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Индивидуальные ежедневные занятия членов группы. Разработка плана различных тренировок.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры.

8.4. Специальная физическая подготовка. (12ч)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к нагрузкам, развитие выносливости. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящих соревнований.

Практические занятия.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

8.5. Выполнение технических приемов.(10ч)

Прохождение спусков, подъемов, переправ, скальных участков. Виды самостраховки и командной страховки. Судейская страховка. Рабочая зона, опасная зона, целевая сторона, контрольная линия. Блок этапов. Тактика работы на разных технических этапах. Личное прохождение этапов. Работа связок. Работа группы.

Практические занятия.

Отработка навыков преодоления различных технических этапов.

Модуль 9. Контрольные упражнения и соревнования. (26ч)

9.1. Контрольные упражнения. Соревнования по спортивному туризму. (26ч)

Знакомство с видами контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов 2 раза в год.

Практические занятия.

Сдача контрольных нормативов.

Соревнования по спортивному туризму.

Знакомство с разными видами соревнований по спортивному туризму.

- группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);
- группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму в соответствии планом спортивного комитета, учебного учреждения дополнительного образования.

Модуль № 10. Итоговая аттестация. Участие в открытом Первенстве Республики Адыгея по спортивному туризму и краеведению. (4ч)

**Учебный план объединения по профилю «Спортивный туризм»
2-й год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Модуль №1. Основы туристской подготовки.	12	8	4
1.1	История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.	2	2	-
1.2	Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	2	2	-
1.3	Спортивный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму.	2	2	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2		2
1.5	Организация питания.	2	2	-
1.6	Организация и планирование туристской работы в школе.	2		2
2	Модуль № 2. Основы альпинизма и скалолазания.	8	6	2
2.1	Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.	2	2	
2.2	Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.	2	2	
2.3	Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.	4	-	4
3	Модуль № 3. Топография и ориентирование.	16	4	12
3.1	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2		2
3.2	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	4		4
3.3	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2
3.4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4		4
4	Модуль № 4. Промежуточная аттестация. Участие в открытом Первенстве Республики Адыгея по туризму и краеведению.	2	2	
5	Модуль № 5. Краеведение	6	4	2
5.1	Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.	2	2	
5.2	Реки и озера родного края. Флора и фауна края.	2	2	
5.3	Кавказский государственный природный биосферный заповедник.	2		2
6	Модуль № 6. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	10	4	6
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	2	2	
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2		2
6.3	Способы очистки воды. Лекарственные растения.	2	2	
6.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2		2
6.5	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2		2
7	Модуль № 7. Обеспечение безопасности в походах.	10	2	8

	Преодоление препятствий в походах.			
7.1	Техника безопасности при проведении походов, тренировочных занятий.	2		2
7.2	Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.	2	2	
7.3	Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.	2		2
7.4	Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.	2		2
7.5	Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.	2		2
8	Модуль № 8. Общая и специальная физическая подготовка.	36	4	32
8.1	Строение и функции организма человека, питание, режим, влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения физиологических основ спортивной тренировки.	4	2	2
8.2	Врачебный контроль, самоконтроль.	2		2
8.3	Планирование спортивной тренировки. Общая физическая подготовка.	10		10
8.4	Специальная физическая подготовка.	10		10
8.5	Выполнение технических приемов.	10	2	8
9	Модуль № 9. Контрольные упражнения и соревнования.	24	0	24
9.1	Контрольные упражнения. Соревнования по спортивному туризму.	24		24
10	Модуль № 9. Судейская подготовка.	18	10	8
10.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Правила туристских соревнований.	2	2	
10.2	Права и обязанности спортивных судей. Судейские категории, порядок и условия их присвоения.	2	2	
10.3	Организация и судейство различных видов дистанций. Методика судейства отдельных видов.	2		2
10.4	Организация и проведение школьных соревнований по туризму.	8	6	2
11	Модуль № 10. Итоговая аттестация. Участие в открытом Первенстве Республики Адыгея по спортивному туризму и краеведению	4		4
	ИТОГО за период обучения	144	42	102

**Учебная программа объединения «Спортивный туризм»
2-й год обучения**

Модуль 1. Основы туристской подготовки. (12ч)

1.1. История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности. (2ч)

Организация туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в местном регионе. Виды туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самодостаточный и плановый. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и спортивный туризм.

1.2. Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода. (2ч)

Правила организации и проведение туристских походов и экскурсий. Подбор группы, распределение обязанностей. Определение цели путешествия, выбор маршрута.

Практические занятия Ведение походных записей.

1.3. Спортивный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму. (2ч)

Разряды и звания в туризме, ориентировании. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена.

Регламент, правила по СТ.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (2ч)

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Практические занятия.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

1.5. Организация питания. (2ч)

Режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от различных условий. Норма закладки продуктов.

Практические занятия.

Составление меню, списка продуктов на один день, на несколько дней. Конкурс поваров: характерные особенности, сервировка, требования гигиены, своеобразие подачи блюда.

1.6. Организация и планирование туристской работы в школе. (2ч)

Планирование дистанций «Дистанция пешеходная», «Велодистанция», комбинированная дистанция.

Практические занятия.

Разработка маршрутов походов. Составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Разжигание костра. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Модуль № 2. Основы альпинизма и скалолазания. (8ч)

2.1. Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании. (2ч)

Альпинизм. Скалолазание. «Снежные барсы». Известные альпинисты и скалолазы.

Практические занятия.

Практические занятия на естественных скалодромах.

2.2. Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России (2ч).

Основные горные системы России, их туристские возможности. Основные горные хребты, реки, долины России; климат, высотность.

2.3. Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм. (4ч)

Специальное снаряжение альпиниста, скалолаза.

Снаряжение для горного путешествия. Веревки, крючья, кошки альпинистские, ледорубы.

Распорядок дня в горном походе. Движение в горах. Правило ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение прыжков, интервал, движение серпантинном, само страховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Практические занятия.

Изучение различных форм рельефа во время проведения походов, просмотров фотографий, видеофильмов. Работа с картой, нахождение объектов по описанию. Характеристика разных форм рельефа. Отработка навыков работы со специальным альпинистским снаряжением.

Модуль № 3. Топография и ориентирование. (16ч)

3.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки. (2ч)

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и ее оформление. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Старение карт.

Практические занятия.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Чтение карты и составление схем. Прокладка и описание маршрута.

3.2. Способы ориентирования. Измерение расстояний. (4ч)

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

3.3. Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки. (4ч)

Причины, приводящие к потере ориентировки. Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по

растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3.4. Соревнования по спортивному ориентированию. (4ч)

Знакомство с разными видами соревнований по спортивному ориентированию.

По способу передвижения:

- ориентирование бегом «ОБ»;
- ориентирование на лыжах «ОЛ»;
- ориентирование на велосипедах «ОВ».

По времени проведения соревнований:

- дневные (в светлое время суток);
- ночные (в темное время суток)

По способу старта спортсменов:

- индивидуальные (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта);
- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);
- групповые (спортсмены имеют общее время старта).

По способу определения результата соревнований:

- однократные (результат одного единственного состязания окончательный результат);
- многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней, определяют окончательный результат);
- квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для выхода в финал).

По способу выполнения задач проводятся следующие виды соревнований по ориентированию:

- ориентирование в заданном направлении, «ЗН» (прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению).
- ориентирование по выбору, «ВО» (прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника).
- ориентирование на маркированной трассе, «МТ» (прохождение дистанции,

маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции).

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Модуль № 4. Промежуточная аттестация. Участие в открытом Первенстве Республики Адыгея по туризму и краеведению (2ч)

Модуль № 5. Краеведение. (6ч)

5.1. Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края. (2ч)

Территория и границы родного края. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Настоящее и будущее родного края. Литература по его изучению.

Практические занятия.

Работа в библиотеке, в сети Интернет по поиску необходимой информации, ее анализ. Проведение краеведческих игр. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Посещение музеев и экскурсионных объектов.

5.2. Реки и озера родного края. Флора и фауна края. (2ч)

Гидрография родного края. Топонимика названий на карте. Легенды и сказания. Многообразие животного и растительного мира края. Красная книга.

Практические занятия.

Работа с картами, поиск географических объектов, определение их координат.

5.3. Кавказский государственный природный биосферный заповедник. (2ч)

История создания заповедника. Научный отдел заповедника. Охранная и научная деятельность КГПБЗ.

Практические занятия.

Знакомство с картой заповедника. Посещение КГПБЗ, знакомство с работой егерей, научных сотрудников. Изучение «Красной книги» родного края.

Модуль № 6. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. (10ч)

6.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка. (2ч)

Личная гигиена при занятиях туризмом. Значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практические занятия.

Формирование походной и личной аптечек. Работа с лекарственными препаратами.

6.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (2ч)

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения

дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры и пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

Практические занятия.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Практическое оказание первой помощи условно пострадавшему (определение вида травмы, установка диагноза). Отработка навыков наложения повязок, жгута.

6.3. Способы очистки воды. Лекарственные растения. (2ч)

Добыча воды, нахождение воды на местности, её обеззараживание. Рецепты народной медицины. Использование природных бактерицидных и обеззараживающих средств. Лекарственные растения региона. Отвары из целебных трав.

Практические занятия.

Практический поиск воды на местности, ее обеззараживание. Распознавание лекарственных растений в лесу и на лугу. Знакомство с лекарственными растениями, сбор, приготовление. Работа с ботаническими справочниками.

6.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (2ч)

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках, при помощи наплечных лямок.

Практические занятия.

Изготовление разных видов носилок. Изготовление носилок, волокуш. Отработка различных видов транспортировки пострадавшего.

6.5. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. (2ч)

Дисциплина на занятиях и соревнованиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в зале и на стадионе, в лесу. Правила поведения при поездках в транспорте. Меры безопасности при преодолении препятствий. Организация личной и командной страховки.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Подбор одежды и обуви для походов, уход за ними.

Модуль № 7. Обеспечение безопасности в походах. Преодоление препятствий в походах. (10ч)

7.1. Техника безопасности при проведении походов, тренировочных занятий. (2ч)

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

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая пред походная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение). Переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный

контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия.

Техника безопасности во время тренировочных занятий.

7.2. Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему. (2ч)

Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения для спортсмена: обвязка, блокировка, карабины, спусковое устройство, зажимы, каски. Виды карабинов, их характеристики и применение при выполнении технических задач. Стандартные страховочные системы. Блокировка страховочного пояса и беседки. Самостраховка. Виды узлов.

Основные правила эксплуатации личного снаряжения. Одежда и обувь для тренировок, уход за ней. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы веревок, карабинов, блоков, зажимов, роликов, преимущества и недостатки. Технические и тактические приспособления спортсмена. Снаряжение для похода, личное и групповое.

Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

7.3. Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе. (2ч)

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Практические занятия.

Броды, способы прохождения. Страховка и самостраховка во время прохождения брода. Обеспечение страховки и сопровождения при движении первого участника. Применение шеста. Страховая и сопровождающая веревка. Движение первого участника. Организация и обеспечение страховки и сопровождения. Наведение и снятие перил. Движение по перилам. Движение по навесной переправе. Отработка навыков транспортировки груза по перилам.

7.4. Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе. (2ч)

Авария в безлюдной местности. Оценка обстановки и принятие решения.

Практические занятия.

Составление плана действий. Зависимость планирования действий от особенностей аварийной ситуации. Сохранение целостности группы. Аварийная сигнализация.

7.5. Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы. (2ч)

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка психологической слаженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы. Техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Организация и тактика поиска группы, порядок эвакуации с маршрута. Работа ПСС. Экскурсия в МЧС.

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам, заболоченным участкам.

Планирование нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Работа в искусственно созданной экстремальной ситуации.

Модуль № 8. Общая и физическая подготовка.

8.1. Строение и функции организма человека, питание, режим, влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения физиологических основах спортивной тренировки. (4ч)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-мышечный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Практические занятия.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

8.2. Врачебный контроль, самоконтроль. (2ч)

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

8.3. Планирование спортивной тренировки. Общая физическая подготовка. (10ч)

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание: освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25, 50, 100 и более метров на время.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

8.4. Специальная физическая подготовка. (10ч)

Практические занятия.

- Упражнения на развитие выносливости.
- Упражнения на развитие быстроты.
- Упражнения для развития ловкости и прыгучести
- Упражнения для развития силы.
- Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

8.5. Выполнение технических приемов. (10ч)

Крепление перил к опорам. Применение специальных средств при наведении перил. Виды полиспаста и способы его крепление к перилам. Техника безопасности при наведении перил.

Практические занятия.

Снятие перил с целевой стороны этапа (стороны окончания этапа). Снятие перил с исходной стороны последним участником команды. Техника безопасности при снятии перил.

Укладка бревна и ее способы. Техника безопасности при укладке бревна.

Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг. Особенности подключения к перилам. Организация сопровождения через сухой овраг. Организация сопровождения через реку. Нагрузка перил. Движение по тонкому льду.

Движение по навесной переправе. Порядок и техника пристегивания к перилам и отстегивания от перил. Движение по наклонной навесной переправе. Транспортировка груза по навесной переправе.

Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

Личное прохождение этапов. Работа связок. Работа группы.

Модуль № 9. Контрольные упражнения и соревнования. (24ч)

9.1.Контрольные упражнения. Соревнования по спортивному туризму. (24ч)

Знакомство с видами контрольных упражнений.

Практические занятия.

Выполнение контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму в соответствии планом спортивного комитета, учебного учреждения дополнительного образования.

Модуль №10. Судейская подготовка. (18ч)

10.1.Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Правила туристских соревнований. (2ч)

Организация, которая проводит мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства

подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Практические занятия.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Разработка условий проведения соревнований.

10.2. Права и обязанности спортивных судей. Судейские категории, порядок и условия их присвоения. (2ч)

Права и обязанности судей. Судейская документация.

Практические занятия.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

10.3. Организация и судейство различных видов дистанций. Методика судейства отдельных видов. (2ч)

Практические занятия.

Порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

10.4. Организация и проведение школьных соревнований по туризму. (8ч)

Практические занятия.

Подготовка и проведение туристских соревнований «Ориентир», «Полоса препятствий», «Велоориентирование» и других для учащихся на территории школьного двора. Анализ безопасности этапов, разбор результатов.

Модуль № 11. Итоговая аттестация. Участие в открытом Первенстве Республики Адыгея по спортивному туризму и краеведению

Методическое обеспечение программы.

Учебный процесс основывается на следующих принципах обучения: индивидуальности, добровольности, самостоятельности, постепенности, доступности, динамичности, научности, систематичности, целостности, линейности, преемственности, результативности, связи теории с практикой. При этом используются различные формы обучения: индивидуальная, групповая и коллективная. Методы обучения, внедряемые в учебно-воспитательный процесс, учитывают уровень деятельности учащихся в определённой иерархии. Учащийся постепенно поднимается по ступеням интеллектуальной активности и самостоятельности. Он идёт от восприятия и усвоения готовой информации (объяснительно-иллюстративный метод), через воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности (репродуктивный метод) и далее через знакомство с образцами решения проблем.

Используется метод самореализации и самоуправления, который осуществляется через различные творческие дела и участие в разнообразных туристских мероприятиях.

Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания. Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на анализе качества усвоения программы.

Для обеспечения учебного процесса, необходимы средства обучения (туристское снаряжение и оборудование, материалы, ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы,)), карты и схемы, плакаты и макеты, таблицы..

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Республики Адыгея, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Перечень методических материалов:

- учебные пособия (плакаты, спортивные карты, макеты форм рельефа местности),
- учебная литература,
- фотографии, видеофильмы, аудиозаписи, рисунки.

Список литературы

1. Для педагога

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Проф-издат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме.- М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: ФиС, 1974.
3. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного похода. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
5. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.: ЦДЭТМ МП РСФСР, 1985.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК РФ, 2000.
7. Костарнова Н.К. Тайны географических названий. – Майкоп: изд. «Магарин О.Г.», 2009.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Кудряшов Б.Р. Энциклопедия выживания.- Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
12. Методика врачебно – педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
13. Школа альпинизма. – М.: ФиС, 1989.
14. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

2. Для детей и родителей

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
2. Волович В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
6. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
7. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
8. Шибаев А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.