

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Красноуфимский районный центр
дополнительного образования детей»

Принято
на педагогическом совете
протокол №1
от «29» августа 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ
«Красноуфимский РЦ ДОД»

Н.Л. Николаева
«31» 08 Для 08 2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Школа туристских вожаков»

Для детей 11-16 лет
Срок реализации 4 года

Составитель:
Макаров Владимир Дмитриевич
Артёмов Александр Юрьевич
Копылов Павел Кузьмич
педагог дополнительного образования

МО Красноуфимский округ
2017г.

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Красноуфимский районный центр
дополнительного образования детей»

Принято
на педагогическом совете
протокол №1
от «__» _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ
«Красноуфимский РЦ ДОД»

Н.Л.Николаева
«__» _____ 20__ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Школа туристских вожаков»

Для детей 11-16 лет
Срок реализации 4 года

Составитель:
Артёмов Александр Юрьевич
педагог дополнительного образования

МО Красноуфимский округ
2017 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Школа туристских вожаков», объединяющая физкультурно-спортивную и туристско-краеведческую деятельность обучающихся, относится к комплексным программам.

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития детей и подростков.

Программа написана на основе программы «Школа туристских вожаков», Мещерякова Н.М., 2004г.

Предназначена для обучающихся 11-16 лет. Коллектив объединения получается разновозрастным, что позволяет педагогам использовать опыт старших, поручать им организацию фрагментов занятий с младшими обучающимися. Тем самым развивать лидерские качества и поощрять взаимоконтроль и взаимовыручку в группе.

К обучению допускаются все желающие с 11 до 16 лет, при условии обязательного разрешения врача (постоянный состав). В походах, путешествиях и экскурсиях могут принимать участие все желающие, годные по состоянию здоровья к данному виду деятельности (переменный состав).

Рассчитана на 4 года обучения. Далее, если у детей сохраняется интерес к занятиям в данном туристском объединении, подразумевается клубная деятельность.

1-2 года обучения: занятия проходят 2 раза в неделю продолжительность 1 занятия 2 часа. (Общая учебная нагрузка - 4 часа в неделю, 144 часа в год)

Начиная с третьего года обучения увеличивается количество тренировочных часов: занятия проходят 3 раза в неделю, 1 занятие – 2 часа и 2 занятия (тренировки) по 3 часа. (Общая учебная нагрузка – 8 часов в неделю, 288 часов в год).

Основная цель программы:

- развитие личности обучающихся средствами спортивного туризма.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья и физическое совершенствование детей;
- формирование здорового образа жизни;
- выработка инициативы, мужества, находчивости, ловкости;
- привитие чувства коллективизма;
- формирование знаний, умений, и навыков по туризму;
- выполнение спортивных разрядов;
- развитие у занимающихся лидерских качеств, позволяющих самостоятельно организовать туристские мероприятия;
- формирование основ безопасного поведения в природной среде.

Программа состоит из 4 разделов:

1. Туристско-краеведческая подготовка.
2. Организаторская подготовка.

3. Судейская подготовка.

4. Специальная физическая подготовка.

Туристско-краеведческая подготовка.

Обучение построено от ознакомления с основами туристско-краеведческой деятельности до основ поисково-спасательных работ. Структура и объём краеведческих знаний, умений и навыков определяется педагогом с учётом его профессиональной подготовленности и интересов.

Организаторская подготовка.

Предполагает постепенное накопление опыта для будущего руководства туристскими группами.

Судейская подготовка.

Накопление обучающимися знаний и практических умений, начиная от участника соревнований и заканчивая помощником организатора школьного турслёта.

Специальная физическая подготовка.

Подразумевается подготовка и участие обучающихся в соревнованиях по виду спорта «Спортивный туризм». Походы и экскурсии проводятся вне рамки учебных часов.

Теоретические занятия подразумевают проведение бесед, организацию коллективного чтения, работу с раздаточным материалом, разбор ситуаций, работу с наглядными пособиями и итоговые тестирования по теме.

Практические – отработку умений и навыков, необходимых туристу, оформление туристской документации, подвижные игры, проведение мини-соревнований, состязания в помещении и на природе.

Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе.

Обучающиеся должны знать:

- основные причины возникновения опасных ситуаций и правила безопасности в походе;
- принципы отбора продуктов для туристского похода;
- специфику организации питания в туристском походе;
- порядок приготовления пищи на костре;
- простейшие способы очистки воды;
- требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению;
- понятие карты и условных знаков карт, масштаба карты, устройство и правила пользования компасом;
- основные приёмы оказания первой доврачебной помощи в полевых условиях;
- приёмы профилактики потёртостей, наминов;
- способы транспортировки пострадавшего;
- специфику физической подготовки к туристским походам;
- природные и культурно-исторические особенности родного края;
- туристские возможности родного края;

- памятники культуры и природы, заповедные места района и области;
- основные охраняемые растения и животные родного края, лекарственные и съедобные растения и грибы района и области;
- ядовитые растения, грибы и животные района и области;
- основные правила поведения на природе;
- экологические требования к выбору маршрутов, мест привалов и мест для организации ночлегов;
- виды и способы наблюдений и исследования на маршруте;
- способы фиксации результатов наблюдений (дневники, фото-, видеосъёмка, зарисовки);
- основные признаки изменения погоды.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно планировать место бивака и организовать оптимальную последовательность бивачных работ;
- быстро разводите костёр;
- составлять меню для различных видов походов;
- определять на основании меню список необходимых продуктов;
- готовить на костре съедобную пищу;
- безопасно работать топором и пилой;
- заготавливать и хранить дрова и растопку;
- набирать воду для приготовления пищи и мыть посуду;
- устанавливать и снимать палатку, организовать ночлег в полевых условиях;
- составлять перечни личного и группового снаряжения для походов в разных метеорологических условиях;
- укладывать рюкзак для походов различной сложности;
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
- определять азимуты на заданные ориентиры;
- Ориентировать карту при помощи компаса, определять расстояние и превышение по карте;
- оказывать первую доврачебную помощь при заболеваниях и травмах типичных для походных условий;
- передвигаться по лесу, кустарнику, мокрому грунту, травянистым, заснеженным склонам;
- переправляться через реку, заболоченный участок;
- уметь наводить различные виды переправ и переправляться по ним;
- правильно организовать групповую страховку и самостраховку; передвигаться на лыжах, тропить лыжню, спускаться и подниматься на лыжах, тормозить на лыжах;
- вести походный дневник;

- проводить наблюдения в походе;
- организовать походы со школьниками;
- заполнять необходимую документацию для походов;
- правильно ориентироваться при сложных ситуациях в походе и находить наиболее оптимальный выход из них.

Знания и умения, полученные на занятиях, проверяются тестированием, во время бесед, практических работ и походов. Итоговая проверка знаний и умений, а также приём контрольных нормативов (Приложение 1) назначается и проводится администрацией МКОУ «Красноуфимский РЦ ДОД» в конце учебного года.

В рамках освоения программы обучающиеся выполняют нормы на присвоение спортивных разрядов по виду спорта «Спортивный туризм».

**Учебный план
1-й год обучения**

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего часов	теория	практика
	Вводное занятие	2	2	
1. Туристско-краеведческая подготовка		52		
1.1	Туристское снаряжение	4	2	2
1.2	Укладка рюкзака	2	1	1
1.3	Организация питания в походе	4	2	2
1.4	Безопасность туристских путешествий	1	1	
1.5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	5	2	3
1.6	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4
1.7	Топография и ориентирование на местности	12	4	8
1.8	Изучение района путешествия. Родной край, его природные особенности.	2	2	
1.9	Техника преодоления естественных препятствий	10	2	8
1.10	Основы выживания в походе	4	2	2
1.11	Подведение итогов похода.	2		2
2. Организаторская подготовка		8		
2.1	История развития туристско-краеведческого движения	2	2	
2.2	Туристские должности в группе	2	2	
2.3	Подготовка похода	4	2	2
3. Судейская подготовка		2		
3.1	Туристские соревнования	2	2	
4. Специальная физическая подготовка		80		
4.1	Тренировки к туристским соревнованиям и походам	40		40
4.2	Походы			
4.3	Турслёты и соревнования туристов	40		40
Итого:		144	30	114

Программное содержание учебных занятий 1-го года обучения

Вводное занятие.

Запись в детское объединение. Техника безопасности на занятиях. Кодекс путешественника. Планы на учебный год. Виды спортивно туризма. Классификация походов.

Раздел 1. Туристско-краеведческая подготовка.

1.1 Туристское снаряжение.

Понятие личного и группового снаряжения. Перечень личного и группового снаряжения. Специфика подбора снаряжения в зависимости от вида похода и метеоусловий. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Топографический набор. Фотокинонабор. Приборы для метеонаблюдений. Спорткультуринвентарь. Уход за снаряжением и его ремонт.
Практическая работа: Составление списков личного снаряжения для 1-дневного похода и похода с ночлегом в различных сезонных условиях. Составления списков группового снаряжения.

1.2 Укладка рюкзака.

Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки. Рюкзаки – самоделки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практическая работа: Укладка рюкзака для однодневного и двухдневного похода.

1.3 Организация питания в походе.

Организация питания в однодневном походе и походе с ночлегом. Подготовка продуктов к походу. Упаковка продуктов. Распределение продуктов между участниками. Ядовитые и съедобные грибы, ягоды, растения.

Практическая работа: Составление меню и списка продуктов для однодневного и двухдневного похода.

1.4 Безопасность туристских путешествий.

Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям. Инструктаж по правилам безопасности в туристском путешествии.

1.5 Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена. Уход за ногами, обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Купание в походе. Способы обеззараживания питьевой воды. Профилактика и оказание первой

доврачебной помощи при кровотечении, переохлаждении, обморожении, простудном заболевании, потёртости, ушибе, переломе, отравлении, тепловом ударе, укусах насекомых и пресмыкающихся. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практическая работа: Составление списка походной медицинской аптечки. Накладывание повязок.

1.6 Организация туристского быта.

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погоды, экологические, эстетические, гигиенические требования. Планирование и разбивка места бивака.

Организация бивачных работ:

-планирование территории бивака, учёт направления ветра, освещённости места, сырости;

-распределение работ по устройству и свёртыванию бивака.

Место для установки палаток. Недопустимость (кроме крайних случаев) использования лапника в качестве подстилки. Место для вещей в палатке. Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Выбор топлива и растопки. Укрытие дров от дождя. Техника безопасности при работе пилой и топором. Поведение туристов у костра. Раздача пищи. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Свёртывание бивака. Ямы для отбросов. Уборка мусора.

Практическая работа на местности: Установка палатки. Разведение костра.

1.7 Топография и ориентирование на местности.

Определение понятия «карта». Отличие плана от карты. Определение понятия «масштаб». Классификация карт. Номенклатура карт. Условные топографические обозначения. Условные знаки карт для спортивного ориентирования, устройство компасов, цена деления компаса. Пользование компасом в походе. Ориентирование по солнцу, звёздам, местным предметам. Определение понятия «азимут». Азимут прямой и обратный.

Практическая работа: Запоминание и распознавание топографических знаков и условных знаков карт для спортивного ориентирования. Решение задач на построение азимутов и определение сторон горизонта. Работа с компасом: определение сторон горизонта и азимута.

Практическая работа на местности: Движение по азимуту на заданное расстояние (до заданного ориентира). Определение высоты предметов. Определение ширины реки. Ориентирование на местности при помощи карты.

1.8 Изучение района путешествия.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Экономика и культура края, перспектива его развития. Памятники природы, истории и культуры. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Сбор краеведческого материала о районе похода. Выполнение краеведческих заданий в походе.

Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

1.9 Техника преодоления естественных препятствий.

Туристские узлы. Естественные препятствия в походе. Движение по мокрому грунту, подлеску. Переправы через реки, овраги. Страховочная система. Самостраховка. Перильная техника. Движение по тонкому льду. Движение серпантинном. Правила поведения в пещерах и на лавиноопасных участках.

Практическая работа: Туристские узлы. Страховочная система. Самостраховка.

Практическая работа на местности: Организация самостраховки. Преодоление бревна, оврага. Движение по склону. Перильная техника. Движение по тонкому льду. Движение серпантинном.

1.10 Основы выживания в походе.

Случаи экстремальных ситуаций в походе. Действия участника, отставшего от группы. Ночёвка в лесной зоне. Построение убежища. Возможности человеческого организма.

Практическая работа на местности: Построение убежища.

1.11 Подведение итогов похода.

Оформление результатов наблюдений на маршруте. Дневник и летопись группы. Походный дневник – газета. Обязанности ответственного за ведение походного дневника. Личные отзывы участников о походе.

Практическая работа: Оформление дневника фотолетописи похода.

Раздел 2. Организаторская подготовка.

2.1 История развития туристско-краеведческого движения, туристские традиции.

Самодеятельная основа туризма. Законы туристской группы. Традиции в подготовке, проведении и подведении итогов путешествий. Место песни в туристском коллективе.

2.2 Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его

обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением (завснар), проводник (штурман), краевед, медик, фотограф, хронометрист, ответственный за ведение походно дневника и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, костровой, ответственные за установку палаток...

Дежурство у печки в зимнем походе.

2.3 Подготовка похода.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Изучение района похода: изучение карт, литературы, отчётов о походах, получение сведений от людей, прошедших планируемую маршрут.

Виды туристских маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, комбинированный. Распределение нагрузки в походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. График дневных переходов.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практическая работа: Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Раздел 3. Судейская подготовка.

3.1 Туристские соревнования.

Виды туристских соревнований. Основная цель соревнований – проверка готовности участников в условиях максимально приближённых к походным.

Подготовка к туристским слётам (спортивная и конкурсная программы).

Лично-командные соревнования. Комплексный комбинированный маршрут.

Кросс-поход. Полоса препятствий. Эстафета. Тактика туристских соревнований.

Обязанности орг. комитета и главной судейской коллегии. Обязанности судей на этапах. Таблица штрафов.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

4.1 Тренировки к туристским соревнованиям и походам.

4.2 Походы.

4.3 Слёты туристов.

**Учебный план
2-й год обучения**

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего часов	теория	практика
	Вводное занятие	1	1	
1 Туристско-краеведческая подготовка		55		
1.1	Туристское снаряжение	5	1	4
1.2	Укладка рюкзака	1		1
1.3	Организация питания в походе	4	2	2
1.4	Безопасность туристских путешествий	2	1	1
1.5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	7	2	5
1.6	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4
1.7	Топография и ориентирование на местности	12	2	10
1.8	Изучение района путешествия.	2	2	
1.9	Техника преодоления естественных препятствий	10	1	9
1.10	Основы выживания в походе	4	2	2
1.11	Подведение итогов похода.	2		2
2 Организаторская подготовка		8		
2.1	История развития туристско-краеведческого движения	2	2	
2.2	Туристские должности в группе	2	2	
2.3	Подготовка похода	2		2
2.4	Стратегия и тактика похода	2	2	
3 Судейская подготовка		6		
3.1	Туристские соревнования	6	2	4
4 Специальная физическая подготовка		74		
4.1	Тренировки к туристским соревнованиям и походам	34		34
4.2	Походы			
4.3	Турслёты и соревнования туристов	40		40
Итого:		144	24	120

Программное содержание учебных занятий 2-го года обучения.

Вводное занятие.

Запись в детское объединение. Техника безопасности на занятиях в туристском объединении. Планы на учебный год.

Раздел 1. Туристско-краеведческая подготовка.

1.1 Туристское снаряжение.

Личное и групповое снаряжение для многодневных походов. Самодельное снаряжение. Доработка и ремонт снаряжения. Страховочное снаряжение (основная и вспомогательная верёвка, репшнур, страховочная система, карабины, восьмёрка, каска).

Практическая работа: Изготовление альпенштока, чехла на лыжи, дождевика. Надевание системы, способы маркировки верёвки.

1.2 Укладка рюкзака.

Специфика укладки рюкзака для многодневного похода. Способы упаковки продуктов питания. Меры безопасности при переноске в рюкзаке колющих и режущих предметов.

Практическая работа: Укладка рюкзака для многодневного похода.

1.3 Организация питания в походе.

Значение правильной организации питания, его режим. Простейшие способы очистки воды. Работа завхоза по питанию. План разгрузки участников. Учёт возможности пополнения продуктами питания в пути. Варианты походного меню.

Практическая работа: Составление меню и списка продуктов для многодневного похода.

1.4 Безопасность туристских путешествий.

Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям.

Инструктаж по правилам безопасности в туристском путешествии.

Профилактическая работа по обеспечению безопасности похода.

Контрольные пункты и сроки. Сигналы бедствия.

Практическая работа на местности: Выкладывание сигнальных знаков на местности.

1.5 Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная и групповая походная аптечка. Обязанности походного медика.

Правила транспортировки пострадавшего при различном характере травм.

Профилактика клещевого энцефалита. Профилактика и лечение солнечных ожогов. Правильный режим работы и отдыха в походе. Ядовитые растения, насекомые и пресмыкающиеся в районе проведения похода.

Практическая работа: Транспортировка пострадавшего при различном характере травм. Составление списков личной и групповой аптечек. Накладывание повязок.

1.6 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Порядок организации бивачных работ при различных метеоусловиях.

Специфика установки палатки на снегу, на каменистых склонах.

Практическая работа на местности: Постройка площадки для палатки на склоне. Постройка ветрозащитной стенки.

1.7 Топография и ориентирование на местности.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса Земли.

Магнитное склонение. Магнитные аномалии. Карты для спортивных походов, кроки местности. Изучение местности по карте. Выбор и описание по карте оптимального пути. Особенности ориентирования по мелкомасштабным и устаревшим картам.

Практическая работа: Запоминание и распознавание топографических знаков и условных знаков карт для спортивного ориентирования. Решение задач на построение азимутов и определение сторон горизонта. Работа с компасом: определение сторон горизонта и азимутов.

Практическая работа на местности: Составление кроки маршрута. Ориентирование по мелкомасштабным и устаревшим картам.

1.8 Изучение района путешествия.

Изучение района будущего путешествия, сбор материалов краеведческого характера. Изучение литературы и отчётов о походах в данном районе.

Наблюдения и исследования на маршруте, фиксация результатов.

Выполнение заданий музеев, научно-исследовательских организаций в походе. Запись воспоминаний участников и очевидцев событий. Сбор документов, реликвий.

1.9 Техника преодоления естественных препятствий.

Естественные препятствия в пешем туризме. Положение корпуса, ног.

Использование альпенштока. Движение по крутым травянистым склонам, снегу. Переправы. Движение по глубокому снегу и мелким осыпям.

Практическая работа на местности: Самостраховка альпенштоком. Организация перил. Наведение, прохождение и сдёргивание перил.

1.10 Основы выживания в походе.

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования.

Способы добычи огня и приготовления пищи без кухонной посуды.

Практическая работа на местности: Построение убежища.

1.11 Подведение итогов похода.

Отчёт о походе. Техническое описание маршрута: наличие удобных мест для привалов, узлов связи, магазинов, расписание их работы. Транспорт: расписание движения, стоимость проезда время в пути. Фотоиллюстрации, схемы.

Практическая работа: Оформление отчёта о походе.

Раздел 2. Организаторская подготовка.

2.1 История развития туристско-краеведческого движения, туристские традиции.

Краткий обзор развития туристско-краеведческого движения в стране.

Организационные основы туристско-краеведческого движения на современном этапе.

2.2 Туристские должности в группе.

Роль командира туристской группы в организации самоуправления, работе служб при подготовке к походу и на маршруте, при подведении итогов.

Права и ответственность командира. Составление плана работы на день.

Организация и контроль режимных моментов. Организация разбора дня (подведение итогов) в группе.

2.3. Подготовка похода.

Цели и задачи туристского похода. Заявочная документация для совершения туристского путешествия. Маршрутный лист, заявочная книжка, справки о совершении самостоятельного туристского путешествия. Правила заполнения.

Практическая работа: Заполнение маршрутной документации: маршрутный лист, заявочная книжка, справки о совершённом путешествии.

2.4 Стратегия и тактика похода.

Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Корректировка графика и маршрута с учётом реальной обстановки.

Раздел 3. Судейская подготовка.

3.1 Туристские соревнования.

Организация туристских соревнований: подготовка, проведение, подведение итогов. Работа судьи на этапе. Виды соревнований по спортивному ориентированию: маркированная трасса, заданное направление, контрольные пункты по выбору, движение по обозначенному маршруту, по легенде, по азимуту. Снаряжение спортсмена – ориентировщика.

Практическая работа на местности: Подготовка и судейство этапа на школьном турслёте.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

4.1 Тренировки к туристским соревнованиям и походам.

4.2 Походы.

4.3 Слёты туристов.

**Учебный план
3-4й год обучения**

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего часов	теория	практика
	Вводное занятие	1	1	
1 Туристско-краеведческая подготовка		55		
1.1	Туристское снаряжение	4	1	3
1.2	Укладка рюкзака	1	1	
1.3	Организация питания в походе	2	2	
1.4	Безопасность туристских путешествий	4	4	
1.5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	2	4
1.6	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	1	5
1.7	Топография и ориентирование на местности	4	2	2
1.8	Изучение района путешествия.	6	2	4
1.9	Техника преодоления естественных препятствий	10	1	9
1.10	Основы выживания в походе	6	6	
1.11	Подведение итогов похода.	6		6
2 Организаторская подготовка		6		
2.1	Нормативные документы по туризму	2	2	
2.2	Содержание деятельности инструктора	4	4	
3 Судейская подготовка		6		
3.1	Туристские соревнования	6	2	4
4 Специальная физическая подготовка		76		
4.1	Тренировки к туристским соревнованиям и походам	220		220
4.2	Походы			
4.3	Турслёты и соревнования туристов			
Итого:		288	31	257

Программное содержание учебных занятий 3-4го года обучения.

Вводное занятие.

Запись в детское объединение. Техника безопасности на занятиях в туристском объединении. Планы на учебный год.

Раздел 1. Туристско-краеведческая подготовка.

1.1 Туристское снаряжение.

Специфика подбора снаряжения в зависимости от видов туризма.

Страховочное снаряжение (страховочная система, кошки, жумары, ледоруб, айсбаль, крючья скальные и ледовые, ледоруб, лавинная лопата и шнур).

Маска. Защитные очки. Катамараны, байдарки, каяки, спасжилеты.

Велорюкзак, велосумки...Примусное хозяйство, газовые горелки.

Практическая работа: Изготовление маски, костровых тросиков и другого снаряжения необходимого в походах.

1.2 Укладка рюкзака.

Меры безопасности при переноске в рюкзаке колющих и режущих предметов, примусного хозяйства, ёмкостей с бензином, газовых баллонов.

1.3. Организация питания в походе.

Использование новых видов продовольствия: сублимированные продукты, высококалорийные смеси. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов.

Пример облегчения веса дневной раскладки. Использование сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. «Гималайская раскладка». Организация питания при переезде по железной дороге к району путешествия.

1.4 Безопасность туристских путешествий.

Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям.

Инструктаж по правилам безопасности в туристском путешествии.

Профилактическая работа по обеспечению безопасности похода. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий в сложном туристском походе.

1.5 Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Приёмы самоконтроля самочувствия на маршруте. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм обследования пострадавшего.

Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Транспортировка пострадавшего на большие расстояния.

Изготовление волокуш. Проведение действий по реанимации (искусственное дыхание).

Практическая работа: Изготовление волокуш. Проведение действий по реанимации.

1.6 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Учёт возможных сходов лавин, селя, камнепадов при выборе места для бивака. Построение снежных стенок и иглё, снежных пещер и траншей. Использование костров для обогрева при организации ночлега в экстремальной ситуации.

Практическая работа на местности: Построение снежных стенок, иглу, снежных пещер и траншей. Устройство укрытий с использованием костра для обогрева.

1.7 Топография и ориентирование на местности.

Совершенствование навыков ориентирования. Особенности ориентирования в тумане, темноте, движение в условиях ограниченной видимости. Роль разведки. Обзорные точки. Действия группы при потере ориентировки.

Практическая работа на местности: Ориентирование по карте.

1.8 Изучение района путешествия.

Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Коллекционирование. Музейная деятельность. Порядок описания краеведческих объектов. Создание краеведческих экспозиций, выставок. Использование краеведческих материалов в разработке туристских маршрутов и экскурсий.

Практическая работа на местности: Описание памятника природы. Составление экскурсии по краеведческим объектам своего населённого пункта.

1.9 Техника преодоления естественных препятствий.

Препятствия в пешем, лыжном, водном, горном походе. Транспортировка пострадавшего через препятствия. Совершенствование навыков безопасного преодоления препятствий.

Практическая работа на местности: Транспортировка пострадавшего. Отработка навыков безопасного преодоления препятствий.

1.10 Основы выживания в походе.

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приёмы выхода группы из аварийной ситуации (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стоянки).

Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надёжности страховки путём коллективных действий, соблюдение самостраховки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с

маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

1.11 Подведение итогов похода.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение «точки» - отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода.

Практическая работа: Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Подготовка и проведение «точки».

Раздел 2. Организаторская подготовка.

2.1 Нормативные документы по туризму.

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ.
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
3. Разрядные требования по спортивному туризму.
4. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.
5. Положение о присвоении звания «Юный турист России» и «Турист России».

2.2 Содержание деятельности инструктора – 4ч.

Права и обязанности инструктора – стажёра. Обучение новичков простейшим туристско-краеведческим умениям и навыкам в походных условиях.

Раздел 3. Судейская подготовка.

3.1 Туристские соревнования.

Порядок подготовки и проведения туристских соревнований и слётов. Организация и проведение школьного турслёта. Спортивная и конкурсная программы.

Практическая работа на местности: Подготовка и проведение школьного турслёта.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

4.1 Тренировки к туристским соревнованиям и походам.

4.2 Походы.

4.3 Слёты туристов.

Приложение 1.

Содержание курса тренировок к туристским соревнованиям и походам.

Способы передвижения. Походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, приставным и скрестным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями туловища.

Бег вперёд, назад, вправо, влево. Бег на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад. Бег с изменениями направления и скорости, семенящий бег, бег с внезапными остановками.

Упражнения для развития мышц. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя), движение руками – сгибание и разгибание, вращение и махи, отведение и приведение, рывки, движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в коленях, тазобедренных суставах, приседания, отведение и приставление ноги, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады с пружинистым покачиванием, подскоки из различных исходных положений ног, прыжки с одной и двух ног вперёд, вверх, в стороны.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, поворот туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, принятие положения сидя из положения лёжа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Лыжи. Изучение различной техники ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Ходьба на лыжах на различные дистанции. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, волейбол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий.

Развитие выносливости. Марш-броски и туристские походы. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности. Ходьба на лыжах. Преодоление туристской полосы препятствий. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Развитие быстроты. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Эстафеты. Упражнения со скакалкой.

Развитие ловкости и прыгучести. Прыжки в длину. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту. Прыжки вниз.

Развитие координации. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие. Переправы через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, лестнице, по крутым склонам оврагов, ручьёв. Элементы скалолазания.

Развитие силы. Ходьба «гусиным шагом» в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лёжа с помощью и без помощи партнёра.

Переноска пострадавшего различными приёмами. Переноска на руках, в одиночку, вдвоём, переноска с использованием подручных средств: бухты верёвки, рюкзака. Транспортировка пострадавшего на скальном рельефе.

Развитие гибкости. Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, «полушпагаты», маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжения и развитие подвижности суставов. Различные упражнения в сгибании и разгибании туловища.

Техническое оснащение занятий

1. Учебно-методические материалы.
2. Наглядное пособие «Узлы»
3. Наглядное пособие «Современное туристское снаряжение»
4. Дидактическая игра «Топографическое ассорти»
5. Дидактическая игра «Народный синоптик»
6. Интеллектуальная игра «Навыки спортивного ориентирования»
7. Картографический материал
8. Комплект туристского снаряжения

Список использованной литературы

1. Басов Л.М. Детский туристский клуб. Екатеринбург 1996.
2. Дрогов И.А. Юные туристы – спасатели. Москва 2000.
3. Козлова Ю.В. Лидер: школа туристского организатора. Москва 1998.
4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. Москва.1999.
5. Макаров В.Д. Основы туристско-краеведческой деятельности. Красноуфимск.2002.
6. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. Практическое пособие. Москва. 2001.
7. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодёжи. Москва. 1999.
8. Скок Н.В., Гранин В.Г. Практикум по курсу Организация туристско-краеведческой работы. Екатеринбург. 1992.

Список литературы для педагогов и учащихся

1. Капустин В.Г., Корнев И.Н. География Свердловской области. Учебное пособие. Екатеринбург. 1996.
2. Теплоухов В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма (прохождение технических этапов). Екатеринбург. 2003.
3. Харин С.Я. Экстремальные ситуации в лыжном походе. Причины возникновения и действия по устранению их последствий. Нижний Тагил. 1999.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. Москва.1995.
5. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. Практическое пособие. Москва. 2001.
6. Ярошенко.В.В., Козлова Ю.В. В поход с классом. Москва. 2004.
7. Козлова Ю.В., Ярошенко.В.В. Туристский клуб школьников. Пособие для руководителя. Москва. 2004.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. Москва.1999.
9. Походная туристская игротка. Москва. 1991.
10. Поляков С.В. Туристская игротка. Красноуфимск. 2004.
11. Справочник инструктора детско-юношеского туризма (безопасность туристско-краеведческих походов, экспедиций, экскурсий).

НОРМАТИВЫ по спортивному туризму

вид подготовки	нормативы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
ОФП (общая физическая подготовка)	бег 800 м (д.) 1000 м (м.) мин. сек.	5,00	5,00	5,00	4,30	4,30	4,00	4,00	3,30
	бег на лыжах 1 км 2 км (мин.сек.) 3 км 5 км	8,00 16,00 - -	7,30 15,30 - -	8,00 16,00 - -	7,00 15,00 - -	- - 16,00 -	- - 22,00 -	- - 13,00 -	- - 18,00 -
	подтягивание (м.) поднимание туловища (д.) (раз)	- 30	3 -	- 35	5 -	- 40	7 -	- 45	10 -
	сгибание рук в упоре лёжа (раз)	12	14	12	15	15	20	25	30
	завязывание узлов (количество и правильность)	встречный, стремя	встречный, стремя, восьмёрка	встречный, стремя, штык, прямой	встречный, стремя, штык, прямой, шкотовый	встречный, стремя, штык, прямой, шкотовый, академический, брамшкотовый, австрийский		встречный, стремя, штык, прямой, шкотовый, академический, брамшкотовый, австрийский, булинь, грейп, двойной	
СП (специальная подготовка)	маркировка верёвки (мин.сек)	2,30	2,00	2,00	1,30	1,30	1,00	45 сек.	30 сек.
	надевание системы (мин. сек)	2,00	1,30	1,30	1,00	1,00	45 сек.	35 сек.	30 сек.