

Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на маршруты, чтобы хоть на несколько дней окунуться в чарующий мир первозданной природы.

В то же время, спортивный туризм – это не только походы, но и многочисленные соревнования по различным видам туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный и др.) и различной направленности (ориентирование на местности, выживание в экстремальных ситуациях, спасательные работы и т.д.), в которых, как правило, применяется специальное туристское снаряжение. Такие соревнования очень популярны у современной молодежи, однако обычному человеку неоткуда почерпнуть необходимые знания, кроме Интернета. Но и Интернет не научит его правильно использовать специальное туристское снаряжение в различных ситуациях.

Данная программа **актуальна**, так как она включает в себя необходимые знания о характеристиках и технических приемах использования специального туристского снаряжения с приобретением учащимися навыков и умений их применения при ориентировании на местности, преодолении различных видов препятствий во время соревнований и спортивных походов по разным видам туризма, при организации спасательных работ. Эти знания могут пригодиться им не только на соревнованиях и в походах, но и в повседневной жизни, дальнейшей профессиональной деятельности (работа в МЧС, в туристической индустрии или промышленном альпинизме).

Данная программа основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С.Константинова, А.Г.Маслова», рекомендованного Министерством образования РФ для использования в системе дополнительного образования детей. Для разработки программы также использовалось учебное издание «Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм): программа дополнительного образования / Р.Р.Набиуллин, И.Г.Хурамшин, Ф.Ф.Минхаиров», допущенное Министерством образования и науки Республики Татарстан.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы, утв. Постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 г. №295;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности (позитивных жизненных ценностей) в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи программы

Обучающие:

- обучение основам техники спортивного туризма (пешеходного, лыжного, горного, водного), спортивного ориентирования и скалолазания;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- получение дополнительных знаний по географии, биологии и экологии.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие обучающихся;
- развитие коммуникативных и творческих способностей обучающихся;

- укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию обучающихся;
- расширение знаний об окружающем мире.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортивным туризмом, стремления к самообразованию в области туризма;
- формирование у обучающихся этических и морально-волевых качеств (сдержанности, толерантности, честности, коллективизма, трудолюбия, уверенности в своих силах, ответственности, выдержки, самообладания, настойчивости, решительности, смелости) средствами туризма;
- формирование у обучающихся гражданственности и патриотизма;
- воспитание экологической культуры, формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия.

Программа рассчитана на 3 года обучения учащихся в возрасте 7-18 лет, не имеющих противопоказаний для занятий спортом. Время, отведенное на обучение, составляет 216 учебных часов в год из расчета 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Рекомендуемый состав групп всех лет обучения – 15 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, с целью восполнения создавшихся «пробелов» в знаниях обучающихся и дальнейшего совершенствования их знаний, умений и навыков. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с применением интерактивных технологий, наглядных материалов и специального туристского снаряжения.

Практические занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале ДДЮТиЭ «Простор» с использованием скалолазной стенки, на местности в лесопарковой зоне г.Казани (Троицкий лес, ЦПКиО им.Горького), во время проведения мероприятий и учебно-тренировочных походов по родному краю.

Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке занимающихся.

Одним из условий реализации программы является участие обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и скалолазанию.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в нее включены элементы пешеходного, горного, лыжного и водного туризма, а также оказания первой помощи, выживания в экстремальной ситуации и проведения спасательных работ. Это позволяет надеяться, что обучающиеся в полной мере раскроют для себя многогранный мир туризма и, в тоже время, смогут помочь себе и близким в случае чрезвычайной ситуации.

При реализации данной программы применяются разнообразные **формы и методы работы.**

Методы:

- словесные: рассказ, беседа, обсуждение, анализ мероприятий (похода или соревнования).
- наглядные: демонстрация специального снаряжения и технических приемов педагогом, использование оборудования спортивного зала ДДЮТиЭ; просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков,
- практические: спортивные тренировки, соревнования, походы, сборы.
- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Основные формы деятельности:

- тренировки и практические занятия на местности;
- соревнования, слеты и тренировочные сборы;
- учебно-тренировочные и спортивные походы, летние лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- беседы;
- экскурсии;
- родительские собрания;
- зачетные занятия.

Ожидаемые результаты

Реализация всей программы обучения позволит учащимся выполнить 3 (в отдельных случаях даже 2 или 1) спортивный разряд по спортивному туризму, массовые разряды по спортивному ориентированию или скалолазанию, а также норматива на присвоение значка «Турист России».

По итогам I года обучения до 20% от занимающихся в объединении могут выполнить 3-юношеский разряд по спортивному туризму.

По итогам II года обучения до 20% от занимающихся в объединении могут выполнить 2, 1-юношеские (или 3 спортивный) разряды по спортивному туризму, спортивному ориентированию или скалолазанию.

По итогам III года обучения до 20% от занимающихся в объединении могут выполнить норматив на 3 спортивный разряд (в отдельных случаях даже 2 или 1) по спортивному туризму, массовые разряды по спортивному ориентированию или скалолазанию.

Первый год обучения предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы (по 6 часов в неделю). Занятия организуются по базовой туристской, туристско-спортивной программе. Предусматривается психолого-педагогическая диагностика творческих способностей и возможностей обучающихся, определение начального уровня их физического и функционального развития.

За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закалывания организма. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении и предполагается формирование коллектива.

В течение года обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня по спортивному туризму на дистанциях 1-го и 2-го класса, сдают нормативы и требования на значок «Юный турист России», выполняют разрядные нормативы 3-2 юношеского разряда по спортивному туризму.

Второй год обучения предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы (по 6 часов в неделю). Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, преодолению препятствий на соревнованиях по спортивному туризму и в спортивных туристских походах, краеведению, санитарии и гигиене туриста, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов.

В течение года обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального и республиканского уровня по спортивному туризму, спортивному ориентированию и скалолазанию, выполняют нормативы 1-го юношеского или 3-го разряда по спортивному туризму (соревнования по спортивному туризму на дистанциях), сдают нормативы и требования на значок «Турист России».

Третий год обучения предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы (по 4 часа в неделю). Обучающиеся продолжают совершенствовать свои знания, умения и навыки по ориентированию на местности, преодолению препятствий на соревнованиях по спортивному туризму и в спортивных туристских походах, получают новые знания,

умения и навыки по действию в экстремальных ситуациях и организации спасательных работ в природной и техногенной среде, совершенствую навыки оказания первой медицинской помощи.

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность; дальнейшее увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; общее знакомство с тактико-техническими приемами организации спасательных работ, прохождения естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов.

В течение года обучающиеся принимают участие в соревнованиях республиканского и межрегионального уровня по спортивному туризму, спортивному ориентированию и скалолазанию, стремятся выполнить нормативы 3-го и последующих спортивных разрядов по спортивному туризму, получить массовые разряды по спортивному ориентированию или скалолазанию, сдают нормативы и требования на значок «Турист России».

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется организация и проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере.

МБУДО ДШОТИАЭ

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ	4	4	-	Тестирование
2.	ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	66	14	52	Опрос и сдача нормативов
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	66	14	52	Сдача нормативов и участие в соревнованиях
4.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА	8	4	4	Поход
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	72	-	72	Сдача нормативов
ИТОГО:		216	36	180	

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

ВВЕДЕНИЕ – 4 часа

Теоретические занятия (4 часа)

Информация о работе кружка, правила техники безопасности. Значение и воспитательная роль туризма. Виды спортивного туризма. Туристские возможности Родного края.

ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА – 66 часов

Теоретические занятия (14 часов)

Специальное личное снаряжение. Виды и назначение туристских узлов. Классификация карабинов и их применение. Виды, назначение и характеристики веревок для спортивного туризма. Ориентирование на местности. Международная система сигналов бедствия

Практические занятия (52 часа)

Отработка приемов и способов применения личного снаряжения. Вязание туристских узлов, в том числе на скорость. Отработка техники работы с карабинами. Отработка техники работы с веревками. Измерение

расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Способы показа сигналов бедствия

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА – 66 часов

Теоретические занятия (20 часов)

Правила организации переправ. Техническое снаряжение при организации переправ. Техника и тактика преодоления переправ. Правила движения по склону. Техническое снаряжение, используемое при движении по склону. Техника и тактика прохождения спусков, подъемов и траверсов.

Практические занятия (46 часа)

Организации переправ на различном рельефе. Техническое снаряжение при организации переправ. Преодоления переправ через воду или каньон. Движения по различным видам склонов. Техническое снаряжение, используемое при движении по склону. Технические приемы, используемые для прохождения спусков, подъемов и траверсов.

ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Гигиена и безопасность в походе. Правила поведения во время похода. Организация бивака и ночлега в походе. Питание в походе.

Практическое занятие (4 часа)

Проверка теоретических знаний в походе выходного дня

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа

Практические занятия (72 часа)

Бег и комплекс силовых упражнений (для мышц рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища).

Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

Скалолазная подготовка и участие в соревнованиях по скалолазанию.

ПОДРОБНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	4	4	-
1.1.	Информация о работе кружка, правила техники безопасности. Значение и воспитательная роль туризма	2	2	-
1.2.	Виды спортивного туризма. Туристские возможности Родного края	2	2	-
2.	ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	66	14	52
2.1.	Специальное личное снаряжение	2	1	1
2.2.	Виды и назначение туристских узлов	2	2	-
2.3.	Узлы-проводники: восьмерка, двойной проводник, австрийский	2	-	2
2.4.	Контрольные узлы, прямой узел, грейпвайн	2	-	2
2.5.	Узлы шкотовый, брамшкотовый, академический, ткацкий	2	-	2
2.6.	Встречный узел и встречная восьмерка	2	-	2
2.7.	Булинь и стремя на опоре	2	-	2
2.8.	Схватывающие узлы	2	-	2
2.9.	Вязание различных видов узлов на время. Сдача нормативов	2	-	8
2.10.	Назначение и классификация карабинов. Основные характеристики карабинов	2	2	-
2.11.	Отработка техники работы с карабинами	2	-	4
2.12.	Назначение и классификация веревок. Основные характеристики веревок	2	2	-
2.13.	Техника работы с веревками. Бухтование в руку, на ногу и на плечи	2	-	2
2.14.	Отработка техники бухтования веревок	2	-	8
2.15.	Бухтование веревок. Сдача нормативов	2	-	2
2.16.	Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет	2	2	-
2.17.	Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки	2	1	1
2.18.	Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально)	2	1	1
2.19.	Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу	2	1	1
2.20.	Определение азимута на заданный ориентир. Движение по азимуту	2	-	2
2.21.	Выбор оптимального пути движения при	2	1	1

	помощи карты			
2.22.	Сдача нормативов по ориентированию	2	-	2
2.23.	Участие в соревнованиях по ориентированию	2	-	4
2.24.	Международная кодовая система сигнализации. Сигналы бедствия	2	1	1
2.25.	Изготовление сигналов бедствия из подручных средств	2	-	2
3.	<i>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	66	20	46
3.1.	Виды переправ. Правила преодоления переправ	2	2	-
3.2.	Способы организации переправ. Полиспаст	4	2	2
3.3.	Отработка различных приемов натяжения переправы	2	-	2
3.4.	Техника преодоления навесной переправы	3	1	2
3.5.	Отработка техники преодоления навесной переправы	2	-	2
3.6.	Техника преодоления параллельной переправы	3	1	2
3.7.	Отработка техники преодоления параллельной переправы	2	-	2
3.8.	Техника преодоления переправы по бревну	3	1	2
3.9.	Отработка техники преодоления переправы по бревну	2	-	2
3.10.	Техника преодоления переправы «горизонтальным маятником»	3	1	2
3.11.	Отработка техники преодоления переправы «горизонтальным маятником»	2	-	2
3.12.	Техника преодоления переправы «вертикальным маятником»	3	1	2
3.13.	Отработка техники преодоления переправы «вертикальным маятником»	2	-	2
3.14.	Сдача нормативов по преодолению переправ	2	-	2
3.15.	Правила передвижения по различным формам рельефа	2	2	-
3.16.	Техника преодоления спуска без использования веревок	3	1	2
3.17.	Приемы и снаряжение для самостраховки при спуске	2	1	1
3.18.	Техника преодоления спуска по склону с самостраховкой	3	1	2
3.19.	Техника преодоления спуска по веревке	3	1	2

3.20.	Техника преодоления подъема без использования веревок	3	1	2
3.21.	Приемы и снаряжение для самостраховки при подъеме	2	1	1
3.22.	Техника преодоления подъема по склону с самостраховкой	3	1	2
3.23.	Техника преодоления подъема по веревке	3	1	2
3.24.	Техника прохождения траверса	3	1	2
3.25.	Сдача нормативов по преодолению подъемов, спусков и траверсов	4	-	4
4.	<i>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА</i>	8	4	4
4.1.	Гигиена и безопасность в походе	2	2	-
4.2.	Правила поведения во время похода	2	2	-
4.3.	Проверка теоретических знаний в походе выходного дня	4	-	4
5.	<i>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	72	-	72
5.1.	Беговая подготовка и комплекс силовых упражнений	36	-	36
5.2.	Скалолазная подготовка	12	-	12
5.3.	Участие в соревнованиях по скалолазанию	4	-	4
5.4.	Лыжная подготовка	16	-	16
5.5.	Итоговый мониторинг. Подведение итогов года	4	-	4
ИТОГО		216	36	180

В конце года по окончании курса обучения проводится итоговый мониторинг успеваемости обучающихся.

Участие в соревнованиях или учебно-тренировочных походах осуществляется за счет часов на практическую подготовку по тем или иным разделам или как массовые мероприятия.

Летний зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.д.) в сетку часов не включены.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	10	7	3	Тестирование
2.	ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	48	10	38	Опрос и сдача нормативов
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	66	20	46	Сдача нормативов и участие в соревнованиях
4.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА	20	11	9	Поход
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	72	-	72	Сдача нормативов
ИТОГО		216	48	168	

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ – 10 часов

Теоретические занятия (7 часов)

Основы оказания первой помощи, первая помощь при кровотечении, переломах, ожогах и отморожении, состав медицинской аптечки в походе и на соревнованиях

Практические занятия (3 часа)

Приемы оказания первой помощи при кровотечении, переломах, ожогах и отморожении

ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА – 48 часов

Теоретические занятия (10 часов)

Виды и назначение туристских узлов. Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет. Международная система сигналов бедствия. Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки. Правила ведения радиосвязи

Практические занятия (38 часов)

Совершенствование навыков вязания туристских узлов, в том числе на скорость. Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Способы показа сигналов бедствия. Радиосвязь. Практика

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА – 66 часов

Теоретические занятия (20 часов)

Правила организации переправ. Техническое снаряжение при организации переправ. Полиспаст. Правила передвижения по различным формам рельефа. Приемы и снаряжение для самостраховки при спуске и подъеме.

Практические занятия (46 часов)

Организации переправ на различном рельефе. Техническое снаряжение при организации переправ. Преодоления переправ через воду или каньон. Движения по различным видам склонов. Техническое снаряжение, используемое при движении по склону. Технические приемы, используемые для прохождения спусков, подъемов и траверсов.

ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА – 20 часов

Теоретические занятия (11 часов)

Гигиена и безопасность в походе. Правила поведения во время похода. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Разделение обязанностей в группе. Питание в походе

Практические занятия (9 часов)

Правила организации бивака. Специфика проведения пешеходного похода. Проверка теоретических знаний в походе выходного дня

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа

Практические занятия (72 часа)

Бег и комплекс силовых упражнений (для мышц рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища).

Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

Скалолазная подготовка и участие в соревнованиях по скалолазанию.

**ПОДРОБНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ</i>	10	7	3
1.1.	Основы оказания первой помощи	2	2	-
1.2.	Первая помощь при кровотечениях	2	1	1
1.3.	Первая помощь при переломах	2	1	1
1.4.	Первая помощь при ожогах и отморожении	2	1	1
1.5.	Состав медицинской аптечки в походе и на соревнованиях	2	2	-
2.	<i>ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	48	10	38
2.1.	Виды и назначение туристских узлов	3	1	2
2.2.	Совершенствование навыков вязания туристских узлов	6	-	6
2.3.	Вязание различных видов узлов на время. Сдача нормативов	6	-	6
2.4.	Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет	2	2	-
2.5.	Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки	2	1	1
2.6.	Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально)	3	1	2
2.7.	Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу	2	1	1
2.8.	Определение азимута на заданный ориентир. Движение по азимуту	2	-	2
2.9.	Выбор оптимального пути движения при помощи карты	7	1	6
2.10	Сдача нормативов по ориентированию	4	-	4
2.11	Участие в соревнованиях по ориентированию	4	-	4
2.12	Сигналы бедствия	3	1	2
2.13	Правила ведения радиосвязи	2	2	-
2.14	Радиосвязь. Практика	2	-	2
3.	<i>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	66	20	46
3.1.	Виды переправ. Правила преодоления переправ	2	2	-
3.2.	Способы организации переправ. Полиспаст	6	2	4
3.3.	Отработка различных приемов натяжения переправы	2	-	2
3.4.	Техника преодоления навесной переправы	3	1	2
3.5.	Отработка техники преодоления навесной	2	-	2

	переправы			
3.6.	Техника преодоления параллельной переправы	3	1	2
3.7.	Отработка техники преодоления параллельной переправы	2	-	2
3.8.	Техника преодоления переправы по бревну	3	1	2
3.9.	Отработка техники преодоления переправы по бревну	2	-	2
3.10.	Техника преодоления переправы «горизонтальным маятником»	3	1	2
3.11.	Отработка техники преодоления переправы «горизонтальным маятником»	2	-	2
3.12.	Техника преодоления переправы «вертикальным маятником»	3	1	2
3.13.	Отработка техники преодоления переправы «вертикальным маятником»	2	-	2
3.14.	Сдача нормативов по преодолению переправ	2	-	2
3.15.	Правила передвижения по различным формам рельефа	2	2	-
3.16.	Техника преодоления спуска без использования веревок	3	1	2
3.17.	Приемы и снаряжение для самостраховки при спуске	2	1	1
3.18.	Техника преодоления спуска по склону с самостраховкой	3	1	2
3.19.	Техника преодоления спуска по веревке	3	1	2
3.20.	Техника преодоления подъема без использования веревок	3	1	2
3.21.	Приемы и снаряжение для самостраховки при подъеме	2	1	1
3.22.	Техника преодоления подъема по склону с самостраховкой	3	1	2
3.23.	Техника преодоления подъема по веревке	3	1	2
3.24.	Техника прохождения траверса	3	1	2
3.25.	Сдача нормативов по преодолению подъемов, спусков и траверсов	2	-	2
4.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА	20	11	9
4.1.	Гигиена и безопасность в походе	2	2	-
4.2.	Правила поведения во время похода	2	2	-
4.3.	Личное снаряжение	2	1	1
4.4.	Групповое снаряжение	2	1	1
4.5.	Разделение обязанностей в группе	1	1	-
4.6.	Питание в походе	1	1	-

4.7.	Правила организации бивака	2	1	1
4.8.	Специфика проведения пешеходного похода	4	2	2
4.9.	Проверка теоретических знаний в походе выходного дня	4	-	4
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	72	-	72
5.1.	Беговая подготовка и комплекс силовых упражнений	36	-	36
5.2.	Скалолазная подготовка	12	-	12
5.3.	Участие в соревнованиях по скалолазанию	4	-	4
5.4.	Лыжная подготовка	16	-	16
5.5.	Итоговый мониторинг. Подведение итогов года	4	-	4
ИТОГО		216	48	168

В конце года по окончании курса обучения проводится итоговый мониторинг успеваемости обучающихся.

Участие в соревнованиях или учебно-тренировочных походах осуществляется за счет часов на практическую подготовку по тем или иным разделам или как массовые мероприятия.

Летний зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.д.) в сетку часов не включены.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	10	3	7	Тестирование
2.	ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	32	10	22	Опрос и сдача нормативов
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	72	7	65	Сдача нормативов и участие в соревнованиях
4.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА	30	11	19	Поход
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	72	-	72	Сдача нормативов
ИТОГО		216	31	185	

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ – 10 часов

Теоретические занятия (3 часа)

Основы оказания первой помощи, первая помощь при кровотечении, переломах, ожогах и отморожении, состав медицинской аптечки в походе и на соревнованиях

Практические занятия (7 часов)

Приемы оказания первой помощи при кровотечении, переломах, ожогах и отморожении

ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА – 32 часа

Теоретические занятия (10 часов)

Виды и назначение туристских узлов. Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет. Международная система сигналов бедствия. Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки. Правила ведения радиосвязи

Практические занятия (22 часа)

Совершенствование навыков вязания туристских узлов, в том числе на скорость. Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта

по компасу. Движение по азимуту. Способы показа сигналов бедствия. Радиосвязь. Практика

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа

Теоретические занятия (7 часов)

Правила организации переправ. Техническое снаряжение при организации переправ. Полиспаст. Правила передвижения по различным формам рельефа. Приемы и снаряжение для самостраховки при спуске и подъеме.

Практические занятия (65 часов)

Организации переправ на различном рельефе. Техническое снаряжение при организации переправ. Преодоления переправ через воду или каньон. Движения по различным видам склонов. Техническое снаряжение, используемое при движении по склону. Технические приемы, используемые для прохождения спусков, подъемов и траверсов.

ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА – 30 часов

Теоретические занятия (11 часов)

Гигиена и безопасность в походе. Правила поведения во время похода. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Разделение обязанностей в группе. Питание в походе

Практические занятия (19 часов)

Правила организации бивака. Специфика проведения пешеходного похода

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа

Практические занятия (72 часа)

Бег и комплекс силовых упражнений (для мышц рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища).

Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

Скалолазная подготовка и участие в соревнованиях по скалолазанию.

ПОДРОБНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ</i>	10	3	3
1.1.	Основы оказания первой помощи	3	2	1
1.2.	Первая помощь при кровотечении	2	-	2
1.3.	Первая помощь при переломах	2	-	2
1.4.	Первая помощь при ожогах и отморожении	2	-	2
1.5.	Состав медицинской аптечки в походе и на	1	1	-

	соревнованиях			
2.	ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	32	10	22
2.1.	Виды и назначение туристских узлов	2	1	1
2.2.	Совершенствование навыков вязания туристских узлов	4	-	4
2.3.	Вязание различных видов узлов на время. Сдача нормативов	2	-	2
2.4.	Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет	2	2	-
2.5.	Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки	2	1	1
2.6.	Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально)	2	1	1
2.7.	Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу	2	1	1
2.8.	Определение азимута на заданный ориентир. Движение по азимуту	2	-	2
2.9.	Выбор оптимального пути движения при помощи карты	2	1	1
2.10	Сдача нормативов по ориентированию	2	-	2
2.11	Участие в соревнованиях по ориентированию	4	-	4
2.12	Сигналы бедствия	2	1	1
2.13	Правила ведения радиосвязи	2	2	-
2.14	Радиосвязь. Практика	2	-	2
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	72	7	65
3.1.	Виды переправ. Правила преодоления переправ	2	2	-
3.2.	Способы организации переправ. Полиспаст	2	1	1
3.3.	Отработка различных приемов натяжения переправы	4	-	4
3.4.	Техника преодоления навесной переправы	2	-	2
3.5.	Отработка техники преодоления навесной переправы	4	-	4
3.6.	Техника преодоления параллельной переправы	2	-	2
3.7.	Отработка техники преодоления параллельной переправы	4	-	4
3.8.	Техника преодоления переправы по бревну	2	-	2
3.9.	Отработка техники преодоления переправы по бревну	4	-	4
3.10.	Техника преодоления переправы «горизонтальным маятником»	2	-	2

3.11.	Отработка техники преодоления переправы «горизонтальным маятником»	4	-	4
3.12.	Техника преодоления переправы «вертикальным маятником»	2	-	2
3.13.	Отработка техники преодоления переправы «вертикальным маятником»	4	-	4
3.14.	Сдача нормативов по преодолению переправ	4	-	4
3.15.	Правила передвижения по различным формам рельефа	2	2	-
3.16.	Техника преодоления спуска без использования веревок	3	-	3
3.17.	Приемы и снаряжение для самостраховки при спуске	1	1	-
3.18.	Техника преодоления спуска по склону с самостраховкой	3	-	3
3.19.	Техника преодоления спуска по веревке	3	-	3
3.20.	Техника преодоления подъема без использования веревок	3	-	3
3.21.	Приемы и снаряжение для самостраховки при подъеме	2	1	1
3.22.	Техника преодоления подъема по склону с самостраховкой	3	-	3
3.23.	Техника преодоления подъема по веревке	3	-	3
3.24.	Техника прохождения траверса	3	-	3
3.25.	Сдача нормативов по преодолению подъемов, спусков и траверсов	4	-	4
4.	<i>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА</i>	30	11	19
4.1.	Гигиена и безопасность в походе	2	1	1
4.2.	Правила поведения во время похода	2	1	1
4.3.	Личное снаряжение	2	1	1
4.4.	Групповое снаряжение	2	1	1
4.5.	Подготовка к походу.	2	1	1
4.6.	Разделение обязанностей в группе	2	1	1
4.7.	Движение в походе	2	1	1
4.8.	Профилактика опасностей в походе	2	1	1
4.9.	Питание в походе	2	1	1
4.10	Правила организации бивака	2	1	1
4.11	Специфика проведения пешеходного похода	2	1	1
4.12	Проверка теоретических знаний в походе выходного дня	8		8
5.	<i>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	72	-	72
5.1.	Беговая подготовка и комплекс силовых	36	-	36

	упражнений			
5.2.	Скалолазная подготовка	12	-	12
5.3.	Участие в соревнованиях по скалолазанию	4	-	4
5.4.	Лыжная подготовка	16	-	16
5.5.	Итоговый мониторинг. Подведение итогов года	4	-	4
ИТОГО		216	31	185

В конце года по окончании курса обучения проводится итоговый мониторинг успеваемости обучающихся.

Участие в соревнованиях или учебно-тренировочных походах осуществляется за счет часов на практическую подготовку по тем или иным разделам или как массовые мероприятия.

Летний зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.д.) в сетку часов не включены.

МБУДО ДШОТИАЭ «Простор»

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
3. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
4. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
5. Васильева ЗА., Любинская СМ. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
6. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
7. Воронов Ю.С Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
8. Вяткин Л А, Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
9. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
10. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
11. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
12. Карелин АА. Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
13. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
14. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
15. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
16. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
17. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
18. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
19. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
20. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
21. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
22. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.

25. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методы психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984.
26. Махов И.И., Юные туристы – многоборцы, М.: ФДЮТиК, 2007.
27. Михайлов Б. А, Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
28. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
29. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
30. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
31. Остапец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
32. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
33. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
34. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
35. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
36. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Ганопольский. - М.: ФиС, 1987