

Муниципальная бюджетная общеобразовательная школа-интернат
«Общеобразовательная школа-интернат среднего общего образования №17
«Юные спасатели МЧС»



ПРОГРАММА
Спортивно - туристической направленности.
«Туризм и скалолазание»

Составитель:
Попов Алексей Геннадиевич
зам. директора
по патриотическому воспитанию
1 кв. категории.

Верхняя Салда
2017 год

Аннотация.

Программа «Туристы-проводники» является составительской, рассчитана на шесть лет обучения, для работы с детьми 12-17 лет. Работа по реализации программы строится с учетом ближних и дальних перспектив, предусматривает изучение техники и тактики туризма, ориентирования на местности, оказание первой медицинской помощи, получение спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Программа кружка «Туристический» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной ее смысл заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа рассчитана на учащихся 6-11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, второго года - не менее 10 человек, в последующие годы - не менее 8 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

-приобретение теоретических и практических навыков по основам туристской деятельности; целенаправленное совершенствование личностных качеств учащихся.

Основные задачи программы:

1. Образовательные:

Теоретическая подготовка по видам туризма - пеший, водный и горный, спортивному ориентированию, горнолыжному спорту.

Овладение техникой, тактикой пешего, водного видов туризма, спортивного ориентирования;

Овладение техникой катания на горных лыжах;

Овладение навыками фото и видеосъемки;

Овладение навыками туристского быта;

Углубление и расширение краеведческих знаний.

2. Воспитательные:

Воспитание бережного отношения к природе;

Эстетическое воспитание;

Морально - волевое воспитание;

Развитие познавательной, творческой и общественной активности учащихся, самостоятельности и инициативы.

3. Оздоровительные:

Общая и специальная физическая подготовка. Закаливание организма.

Начальную туристскую подготовку целесообразно начинать в 11 - 12 лет, когда начинает «расти» автономия ребенка и одновременно усиливается влияние на него сверстников, охотно проявляется инициатива, интенсивно развивается логическая память и мышление.

Структуру учебного процесса составляют занятия трех видов, дополняющих друг друга и формирующие необходимые знания, умения и навыки:

- теоретические и практические занятия в помещении. Первые в виде устного изложения материала, бесед, показов и самоподготовки. Практические занятия: организация конкурсов, викторин, подготовка к походам, соревнованиям, ремонт снаряжения, изготовление фотогазеты, занятия в бассейне, спортивном зале и на Горнолыжном комплексе, о/л «Лесная сказка».

- комбинированные занятия на местности: походы выходного дня, школы-семинары начальной (НТП), средней (СТП), высшей (ВТП) подготовки, многодневные походы, туристские слеты и соревнования, судейство соревнований.

Во всей учебной деятельности сочетаются групповая и индивидуальная работа с учащимися. Принцип обучения - от простого к сложному.

Принципиальной особенностью процесса обучения является единство теории и практики, когда теоретический материал излагается небольшими частями и сразу же закрепляется на практике. Это способствует за короткий срок выработать не только умения, но и навыки, что в свою очередь позволяет прогрессивно заниматься по видам туризма, при этом сохранять высокий интерес ко всем занятиям у детей.

Подготовка и проведение учебно-тренировочных многодневных походов проводится в следующем порядке:

- определение цели и задач похода;
- выбор района путешествия и разработка маршрута;
- комплектование группы, распределение обязанностей,
- оформление походной документации и составление сметы расходов,
- комплектование личного и группового снаряжения,
- решение вопросов по организации питания,
- движение группы на маршруте, обеспечение безопасности,
- организация бивачных работ, обеспечение безопасности,
- охрана природы,
- подведение итогов похода - написание отчета о походе, изготовление фотогазеты.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические занятия	
1.	Организационное занятие	2	2		
2.	История развития туризма. Чем полезны и интересны походы и путешествия.	2	2		
3.	География Свердловской области	4	4		
4.	Пешеходный и горный туризм	3	3		
5.	Подготовка и проведение пешего похода выходного дня.	9		1	8
6.	Топографическая подготовка юных туристов. Ориентирование на местности.	10	1	1	8
7.	Лыжный туризм.	2	2		
8.	Подготовка и проведение лыжного похода выходного дня.	10	1	1	8
9.	Общая физическая подготовка юных туристов. Закаливание организма. Морально-волевое воспитание.	41	1	20	20
10.	Водный туризм	3	3		
11.	Подготовка и проведение водного похода выходного дня.	10	1	1	8
12.	Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.	3	2	1	
13.	Туристский быт и охрана природы. Охрана природы - обязательное условие отдыха на природе.	11	2	1	8
14.	Специальная подготовка к пешему многодневному путешествию.	10	4	6	
15.	Туристский поход.	1 - многодневный, 2 - двухдневных			
16.	Подведение итогов путешествия.	8		8	
17.	Туристские слеты, соревнования, походы, конкурсы.	73	3	12	58 Соревно- вания
18.	История России, культура, искусство	15			
ИТО ГО		216	Школа НТП А - пеший туризм		

ТЕМА №1 ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ.

Знакомство с планом работы на год. Цели и задачи. Требования к юным туристам, их права и обязанности

Обязанности руководителя и участников похода. Дисциплина в походе. Инструктаж по технике безопасности - передвижение группы по дорогам, поведение на транспорте. Просмотр походных фото и видеоматериалов из архива старших туристов клуба «Альтаир».

ТЕМА № 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ И ИНТЕРЕСНЫ ПОХОДЫ И ПУТЕШЕСТВИЯ.

Понятие о туризме. История развития туризма. Век российского туризма 1895 - 2006 - летопись истории.

Чем полезны и интересны походы и путешествия. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья.

Требования к сдаче нормативов на значок Юный турист.

ТЕМА № 3. ГЕОГРАФИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ.

Географическое положение. Природные условия и ресурсы. Растительность и животный мир. Висимский заповедник. Значение заповедников в охране природы. Устный журнал «По страницам Красной книги». Экскурсия по городу. Викторина «Знаешь ли ты Урал?».

ТЕМА № 4. ПЕШЕХОДНЫЙ И ГОРНЫЙ ТУРИЗМ.

Туристские возможности Урала по пешеходному и горному туризму. Безопасность - основное требование ко всем туристским путешествиям. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе.

Перечень личного снаряжения для однодневного пешего похода. Специфика подбора личного снаряжения для похода в зимних условиях. Требования к снаряжению.

Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Уход за снаряжением, ремонт снаряжения.

Техника движения по пересеченной местности, техника движения на подъемах, спусках, при траверсе склона, техника движения по тропам. Организация движения.

ТЕМА № 5. ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ПЕШЕГО ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ.

Практическая работа: поход

- определение цели и задач похода,
- выбор района, разработка маршрута,
- оформление маршрутного листа, - составление сметы расходов,
- составление списков личного и группового снаряжения, - укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра,
- отработка техники движения по пересеченной местности, обеспечение безопасности, -охрана природы.

ТЕМА №6 ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТУРИСТОВ.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

Значение навыков ориентирования для туристов, карта и приемы работы с ней.

Компас и работа с ним. Условные знаки.

Практическая работа:

- ориентирование карты на местности,
- ориентирование вдоль дорог, чтение четких ориентиров,
- выпрямление пути (срезка), переход с одной дороги на другую,
- ориентирование на коротких отрезках с хорошей видимостью,
- определение расстояния на глаз,
- определение точки стояния,
- игры по ориентированию на местности.

ТЕМА №7. ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ.

Туристские возможности Урала по лыжному виду туризма. Инструктаж по правилам техники безопасности в лыжном походе. Снаряжение туриста - лыжника: лыжи, крепления, палки, одежда, обувь. Уход за лыжами. Транспортировка лыж.

Особенности техники движения туриста - лыжника. Одношажный. Двухшажный. Попеременный ход. Движение на подъеме, спуске. Техника торможения. Организация движения.

ТЕМА № 8. ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ЛЫЖНОГО ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ.

Практическая работа: поход

- определение цели и задач похода,
- выбор района, разработка маршрута, -
- оформление маршрутного листа, -
- составление сметы расходов,
- составление списков личного и группового снаряжения,
- укладка рюкзака, разведение костра,
- отработка техники движения лыжника, обеспечение безопасности,
- охрана природы.

ТЕМА № 9. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТУРИСТОВ. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА. МОРАЛЬНО - ВОЛЕВОЕ ВОСПИТАНИЕ.

В основе дозированной общей физической подготовки лежат занятия по видам спорта: легкая атлетика, подготовительные гимнастические упражнения, лыжный спорт, конькобежный спорт, плавание, спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, а также преодоление естественных препятствий в различном природном окружении.

Специальная физическая подготовка по видам туризма.

Закаливание организма естественными оздоравливающими силами природы: солнце, воздух и вода.

Общая физическая подготовка и туристские походы способствуют воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбие, настойчивость, терпение, выдержка и самообладание,

ТЕМА № 10. ВОДНЫЙ ТУРИЗМ.

Туристские возможности Урала по водному виду туризма. Инструктаж по правилам безопасности в водном походе.

Основы речной лодки. Терминология. Категорийность рек.

Разновидности типов туристских судов. Подготовка судна к путешествию. Загрузка судов. Посадка и выход из лодки.

Снаряжение туриста-водника: каска, спасательный жилет, спасательный комбинезон, одежда, обувь.

Техника гребли: прямые гребки обратные, управляющие. Движение против течения, движение кормой, швартовка.

Техника безопасности. Аварии и их ликвидация. Виды страховки.

ТЕМА № 11. ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ВОДНОГО ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ.

Практическая работа: поход

- определение цели и задач похода,
- выбор водоема, разработка маршрута,
- оформление маршрутного листа,
- составление сметы расходов,
- составление списков личного и группового снаряжения,
- транспортировка группового снаряжения,
- отработка техники гребли, обеспечение безопасности,
- охрана природы.

ТЕМА № 12. ПРАВИЛА САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ В ПОХОДЕ.

Гигиена туристов в походе. Нормы нагрузки туристов.

Требования к одежде, обуви, снаряжению для походов по временам года.

Купание, закаливание в походе. Уход за ногами.

Профилактика клещевого энцефалита.

Профилактика травматизма. Дисциплина - основное условие безаварийности походов. Режим дня.

Возможные травмы в походе. Оказание первой медицинской помощи при ушибе, растяжении, порезе, ожоге, кровотечении из носа. Обработка ран.

Практическая работа: оказание первой медицинской помощи.

ТЕМА №13. ТУРИСТСКИЙ БЫТ И ОХРАНА ПРИРОДЫ. ОХРАНА ПРИРОДЫ - ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ.

Туристский бивак. Правильный выбор места туристского бивака с учетом особенностей природного окружения. Снятие бивака. Уборка места лагеря, ямы для мусора. Соблюдение правил пожарной безопасности. Типы костров, устройство кострища. Заготовка дров.

Поведение туристов у костра. Раздача пищи. Сушка обуви. Типы рюкзаков. Преимущества и Питание в походе. Ягоды и грибы, правила их сбора.

Практическая работа: поход

-составление меню одно-, двух-, трехдневного похода (деловая игра),

-пользование ножом, пилой, лопатой, ремонтным набором,

-установка и снятие палатки,

-разжигание костра, приготовление пищи на костре,

-вязка узлов,

-составление экологического Кодекса юного туриста,

-организация игр в пути и на привале.

ТЕМА № 14. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ПЕШЕМУ МНОГОДНЕВНОМУ ПОХОДУ.

Обязанности в группе. Дисциплина в походе.

Снаряжение для летнего пешего похода: личное и групповое.

Питание в походе. Организация питания, набор продуктов, режим питания.

Движение группы на маршруте, обеспечение безопасности. Привалы и ночлеги.

Периодичность и продолжительность привалов. Дневка. Правила выбора места для бивака и его устройства. Правила санитарии и гигиены в походе. Первая медицинская помощь.

Практическая работа:

-определение цели и задач похода,

-выбор района путешествия, разработка маршрута, изучение литературы и отчетов о походах в данном районе,

-оформление походной документации, составление сметы расходов, распределение обязанностей,

-комплектование личного и группового снаряжения, вязка узлов, -

составление походного меню, определение расхода продуктов.

ТЕМА № 15. ТУРИСТСКИЙ ПОХОД.

Практическая работа: поход первой категории сложности.

Выполнение цели и задач похода - закрепление туристских навыков и умений в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки.

ТЕМА № 16. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПУТЕШЕСТВИЯ.

Оформление документов о выполнении требований Положения о значке «Юный турист» и награждении учащих значком «Юный турист».

Оформление документов о выполнении разрядных требований на третий разряд и присвоения учащимся третьего разряда по туризму.

Изготовление походных фотографий, фотогазеты.

Положение о соревнованиях и конкурсной программе. Виды соревнований: поход, техника по видам туризма, туристский триатлон, соревнования по ориентированию. Конкурсная программа: фотоконкурс, художественная самодеятельность, слайд-фильмы, туристская песня, туристская газета, конкурс краеведов, туристский быт.

Судейская коллегия. Подведение итогов, награждение.

Охрана природы на территории слета. Оборудование места соревнований и обеспечение безопасности при их проведении.

Практическая работа:

-подготовка спортивной и конкурсной программы соревнований, участие в слетах, соревнованиях, конкурсах, организация и проведение соревнований, конкурсов,

-организация и проведение походов выходного дня, двухдневных и многодневных походов.

ТЕМА №18. ИСТОРИЯ РОССИИ, КУЛЬТУРА, ИСКУССТВО.

Эстетическое воспитание школьников средствами природы, художественного и театрального искусства, искусства общения и знакомства с прошлым и настоящим российских городов во время походов.

Тема № 19. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ « ЧЕЛОВЕК - ГОРЫ»

Горы в истории человечества. История географических открытий основных горных районов и высочайших вершин. Современное освоение гор.

Горные виды спорта: горный туризм, альпинизм, дельта и парапланеризм, горные лыжи. Их характеристика, современное состояние этих видов спорта. Начальные сведения по истории развития горных видов спорта.

Техника безопасности при занятиях горными видами спорта.

Смысл безопасности при совершении горвосхождений. Страховка - основа безопасности в скалолазании. Верхняя и нижняя страховка. Снаряжение скалолаза. Безопасность в походе, в дороге, на занятиях.

Практические занятия. Овладение техникой верхней страховки, правильным одеванием страховочной системы, узлами для привязывания.

Опасности, связанные с горной природой. Разрушение горных пород. Камнеопасность. Лавины, лавиноопасность, правила прохождения лавиноопасного склона. Горные реки и сели. Ледовые трещины. Меры безопасности.

Снаряжение для скалолазания и горного туризма. Страховочная система, скальные тупфли, магnezия. Страховочные веревки, их виды. Карабины, оттяжки. Индивидуальное снаряжение для горного туризма.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ:

ЗНАТЬ:

Историю развития туризма.

Правила поведения туриста в природе.

Географию Свердловской области.

Правила безопасности в туристском походе и на транспорте.

Правила пожарной безопасности в лесу.

Правила личной гигиены в походе.

Техникой движения по пересеченной местности.

Техникой движения на лыжах.

Техникой выполнения гребков на туристских судах.

Техникой самоспасения на воде.

УМЕТЬ:

Работать с компасом и картой.

Подготовить для сплава туристское судно.

Оказать первую медицинскую помощь.

Пользоваться групповым снаряжением.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
				В помеще- нии	На мест- ности
1.	Организационное занятие	2	2		
2.	Краеведение. Туристские возможности Урала.	18	6		12
3.	Пешеходный и горный туризм.	3	3		
4.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.	15	1	6	8
5.	Подготовка и проведение двухдневного горного похода.	1		1	За сеткой часов поход
6.	Общая физическая подготовка. Закаливание организма. Морально-волевое воспитание.	40		20	20
7.	Водный туризм	12	4	4	4
8.	Подготовка и проведение двухдневного водного похода.	1		1	За сеткой часов поход
9.	Лыжный туризм	2	2		
10.	Подготовка и проведение лыжного похода	2		2	За сеткой часов поход
11.	Горные лыжи	10	2		8
12.	Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.	6	2	4	
13.	Туристский быт и охрана природы.	10	1	1	8
14.	Специальная подготовка к горному многодневному походу.	11	5	6	
17.	Туристские слеты, соревнования, конкурсы, походы.	71	3	10	58
18.	Приемы транспортировки пострадавшего	4			
	Итого:	216, школа НТП А			

ТЕМА № 1. ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ.

Знакомство с планом работы на год. Определение состава совета клуба

Юных туристов. Распределение обязанностей в клубе с целью организации самоуправления. Заполнение анкеты . Итоги летних каникул.

Требования нормативов по туризму на значок «Юный турист», судейской категории «Юный судья по спорту».

Безопасность - основное требование ко всем туристским путешествиям. Инструктаж по правилам безопасности в туристском путешествии, передвижения группы по дорогам, поведение на транспорте.

Подготовка и проведение праздника «Посвящение в туристы».

ТЕМА № 2. КРАЕВЕДЕНИЕ. ТУРИСТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ УРАЛА.

Историческое прошлое г. Екатеринбурга и области. Боевые и трудовые подвиги уральцев. Народное творчество нашей области. Направления краеведческой работы сегодня.

Экскурсии по городу и городам области с посещением музеев, выставок, памятных мест.

Туристские возможности Урала по видам туризма. Памятники природы Урала.

ТЕМА № 3. ПЕШЕХОДНЫЙ И ГОРНЫЙ ТУРИЗМ.

Снаряжение для горного туризма: веревки - основная и вспомогательная, репшнур, спусковые устройства, системы, каска, рукавицы.

Техника движения по травянистым склонам, осыпям.

Основные приемы скалолазания.

Порядок движения группы, обеспечение безопасности движения.

ТЕМА №4. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ.

Значение навыков ориентирования. Условные знаки. Изображение рельефа на карте.

Определение понятия азимут. Азимут прямой и обратный. Принципы прокладки азимута.

Детальное чтение рельефа.

Практическая работа:

-игры на решение топографических задач, - ориентирование карты на местности, -выбор простого пути,

-грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами,

-ориентирование с использованием крупных форм рельефа, -прорисовка пройденного маршрута, -определение расстояния на местности на глаз, - глазомерная съемка участка пути, -определение азимута на предмет, - топографический диктант, задания по карте.

ТЕМА № 5. ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ДВУХДНЕВНОГО ГОРНОГО ПОХОДА.

Практическая работа: поход.

-определение цели и задач похода,

- выбор района, разработка маршрута,

-оформление маршрутного листа,

-составление сметы расходов,

-составление списков личного и группового снаряжения,

-составление меню, упаковка продуктов,

-распределение обязанностей в группе,

-отработка техники вязания основных узлов,

-отработка техники движения по травянистым склонам, осыпям,

-отработка техники скалолазания, безопасность на склоне,

-устройство бивака, снятие лагеря, охрана природы.

-режим работы в походе,

-отработка навыков установки палатки,

-умение обращаться с топором, пилой, правильно укладывать рюкзак, способы разжигания костра, типы костров, -организация бивака в лесу, гигиена туриста.

ТЕМА № 6. ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка. Основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота. Методы и способы развития. Соотношение развития разных качеств для занятий различными горными видами спорта.

Практические занятия:

-тренировки по ОФП, -спортивные и подвижные игры, -бег на лыжах.

Основные альпинистские узлы. Узлы для привязывания: восьмерка, булинь, двойной булинь.

Узлы для связывания веревок, специальные узлы.

Практическая работа:

-вязка узлов. Зачет по правильности и скорости завязывания узлов.

СКАЛОЛАЗАНИЕ. Основные правила скалолазания. Техника скалолаза. Приемы страховки.

Лазание с верхней страховкой. Передвижение лазанием в разных направлениях. Спуск по веревке с помощью тормозных приспособлений, дюльфером.

вертикальным и горизонтальным перилам. Приемы само страховки. Страховка и само страховка при передвижении по травянистым склонам, снегу, осыпям.

ТЕМА №7. ЭКОЛОГИЯ И ТРУД.

Что такое экология? Актуальность экологических знаний. Экологические проблемы пригородных зон и горных районов. Правила бережного отношения к природе во время выездов, походов, тренировок. Экологическое мышление в отношениях между людьми, в общении друг с другом.

Практические занятия: работа по очистке мест стоянок, родников, других природоохранных мероприятиях. Участие в экологических акциях «зеленого» движения Урала, России.

Уход за снаряжением. Навыки самообслуживания. Ремонт одежды, обуви, бытового оборудования своими силами.

ТЕМА № 8. ОСНОВНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ГИГИЕНА ТЕЛА И ПСИХИКИ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ОКАЗАНИЕ 1-Й ПОМОЩИ.

Строение и функции систем организма человека. Основные органы. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и работа. Влияние физических упражнений на организм в целом и на его органы в частности.

Практические занятия: способы определения ЧСС.

Гигиена тела, полости рта, одежды, обуви. Гигиенические факторы, влияющие на здоровье человека. Режим сна, питания, рационального отдыха.

Что такое здоровый образ жизни. Вредные привычки, их устранение. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления и закаливания (баня, массаж, обливание холодной водой, фитотерапия и др.)

Оказание 1-й помощи при потертостях ног, ссадинах, ушибах, обморожениях, ожогах, обработка ран. Навыки наложения повязок, бинтов. Обработка ран.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ:

ЗНАТЬ:

1. Историю г. В.Салды и области.
2. Туристские возможности Урала.
3. Условные знаки и изображения рельефа на карте.
4. Правила поведения в лесу зимой.
5. Основы закаливания организма.
6. Историю развития горнолыжного спорта.
7. Правила безопасности на горнолыжном склоне и технику падения.
8. Правила организации и проведения соревнований.

ВЛАДЕТЬ:

1. Техникой движения по травянистым склонам и осыпям.
2. Детальным чтением карты.

3. Техникой движения по глубокому снегу на лыжах.
4. Техникой поворотов на горных лыжах.

УМЕТЬ:

1. Пользоваться грудными обвязками и спусковыми устройствами.
2. Ходить по азимуту.
3. Устанавливать зимний лагерь.
4. Пользоваться горнолыжным подъемником.
5. Преодолевать простые водные препятствия.
6. Различать ядовитые растения, ягоды, грибы.
7. Пользоваться примусом.
8. Вязать основные узлы.
9. Выполнять обязанности походного медика.
10. Работать судьей на этапе, старшим на этапе на туристских соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Основы туристской подготовки			
1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
	Воспитательная роль туризма	1	1	
2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	4	За сеткой часов
4.	Подготовка к походу, путешествию	18	4	14
5.	Питание в туристском походе	10	2	8
6.	Туристские должности в группе	6	2	4
7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	4	За сеткой часов
8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	За сеткой часов
9.	Туристские слеты и соревнования	4	4	За сеткой часов
10.	Подведение итогов туристского похода	10	2	8
	Итого:	69	29	40
	Краеведение			
11.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	2	8
12.	Туристские возможности родного края, обзор	2	2	За сеткой
14.	Пешеходный и горный туризм	10	2	8
15.	Ориентирование на местности.	11	3	8
16.	Спортивное ориентирование.	14	4	10
17.	Общая физическая подготовка туриста.			
	Закаливание организма. Морально-волевое воспитание.	40	10	30
18.	Правила санитарии и гигиены. Первая			
	Медицинская помощь в походе.	20	10	10
	Зеленая аптека.	10	5	5
19.	Спасательные работы	20	6	14
	Итого:	216		

ТЕМА № 1. ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ.

Знакомство с планом работы на год. Распределение обязанностей. Итоги летних многодневных походов.

Требования нормативов по туризму на значки «Юный турист», «Младший инструктор по туризму», судейской категории «Юный судья по спорту», третий спортивный разряд.

Классификация категорийности походов.

Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе, передвижения группы по дорогам, поведения на транспорте.

ТЕМА № 2. ПЕШЕХОДНЫЙ И ГОРНЫЙ ТУРИЗМ.

Особенности выбора пешеходных и горных маршрутов.

Техника безопасности. Страховка. Виды страховки. Связка. Движение в связке. Порядок движения группы.

Практическая работа; поход.

ТЕМА № 3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Движение по азимуту. Разработка маршрута, оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы.

Ориентирование без карты по небесным светилам, по местным признакам, определение сторон горизонта без компаса.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса Земли. Магнитное склонение. Магнитная аномалия.

Изучение местности по карте. Кроки местности.

Карты для спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования: заданное направление, по выбору, маркированная трасса.

Контрольный пункт и система отметки.

Практическая работа: игры и соревнования по спортивному ориентированию на местности. В основе дозированной общефизической подготовки лежат занятия по видам спорта: легкая атлетика, подготовительные гимнастические упражнения, лыжный и конькобежный спорт, плавание, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, а также преодоление естественных препятствий в различном природном окружении.

Специальная физическая подготовка по видам туризма. Закаливание организма естественными оздоравливающими силами природы: солнцем, воздухом и водой.

Общая физическая подготовка и походы способствуют воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, настойчивости, терпению, выдержке и самообладанию, решительности, мужеству и смелости, уверенности в своих силах, дисциплинированности, самостоятельности и инициативности, воли к победе, коллективизму, дружбе, товариществу, патриотизму.

ТЕМА № 6. ГОРНЫЕ ЛЫЖИ.

Техника поворотов на горных лыжах.

Техника катания по бугристым склонам, по глубокому снегу.

Техника падения, остановка.

Практическая работа: занятия на склоне - отработка техники катания на горных лыжах.

Организация и проведение соревнований на короткой трассе. Обеспечение безопасности на склоне.

ТЕМА № 7. ВОДНЫЙ ТУРИЗМ.

Техника гребли на лодке, катамаране-двойке, катамаране-четверке.

Практическая работа: занятия на воде. Профилактика и ремонт туристских судов. Ремонтный набор. Такелажные работы.

Ориентирование на реке. Страховка с берега и с воды.

ТЕМА №8. ПРАВИЛА САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ В ПОХОДЕ. ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА.

Приемы оказания медицинской помощи при ожогах, отравлении, простуде, обморожении, вывихе, переломе - открытом и закрытом, солнечном и тепловом ударе.

Предупреждений обморожений. Особенности оказания первой медицинской помощи в зимних условиях.

Специфика акклиматизации.

Лекарственные растения Урала. Правила их сбора, хранения, использования.

Ядовитые грибы, ягоды, растения.

ТЕМА №9. ТУРИСТСКИЙ БЫТ И ОХРАНА ПРИРОДЫ.

Правильная организация питания в походе. Требования к продуктам питания для зимних и летних походов. Нормы на одного человека. Упаковка, хранение, учет и транспортировка продуктов.

Составление походного меню, водно-солевой режим, очистка и обеззараживание воды.

Дары природы и пополнение пищевых запасов в пути: правила рыбной ловли, сбора грибов, диких плодово-ягодных растений (их частей: плодов, стеблей и листьев, цветов и соцветий, подземной части) правила их использования.

Правила определения ядовитых грибов, ягод и растений. Обязанности завхоза по питанию, обязанности коменданта лагеря.

Что такое экология. О разумном вмешательстве человека в природное единство. Возникшие экологические проблемы окрестностей г.В.Салды и г. Н.Тагила. Знакомство с картой экологической ситуации промышленных районов Свердловской области.

Практическая работа: поход.

- профилактика клещевого энцефалита,
- отработка приемов оказания первой медицинской помощи, -
- отработка приемов массажа и самомассажа,
- определение ядовитых грибов, лекарственных растений. Подготовка к проведению викторины «Знаешь ли ты свой край».

ТЕМА № 11. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ВОДНОМУ МНОГОДНЕВНОМУ ТУРИСТСКОМУ ПОХОДУ.

Походная документация. Заявочная и маршрутная книжки.

Порядок прохождения заявки на участие в многодневном туристском походе в маршрутно-квалификационной комиссии.

Движение группы на маршруте, обеспечение безопасности. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе

Практическая работа:

- определение цели и задач похода,
- выбор района путешествия, реки, разработка маршрута, изучение литературы и отчетов о сплаве по данной реке,
- оформление походной документации, составление сметы расходов, распределение обязанностей,
- составление графика прохождения маршрута, запасные варианты выхода с маршрута, составление временной ленты участков реки,
- комплектование личного и группового снаряжения, его упаковка,
- составление походного меню, определение расхода продуктов, герметическая упаковка продуктов, возможность пополнения продуктов на маршруте,
- распределение группового снаряжения и продуктов между участниками похода.

ТЕМА № 12. ТУРИСТСКИЙ ПОХОД.

Практическая работа:

- поход первой категории сложности.

Выполнение целей и задач похода - закрепление туристских навыков и умений в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки, временной ленты участков реки, составление технического описания маршрута.

ТЕМА № 13. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА.

Оформление документов о выполнении разрядных требований на третий разряд и присвоение участникам похода третьего спортивного разряда по туризму.

Отчет о походе первой категории сложности. Назначение отчета о походе. Основные разделы отчета. Приложения к отчету. Оформление отчета. Порядок сдачи отчета и Походный дневник. Обязанности ответственного за ведение дневника. Личные отзывы участников о походе.

Практическая работа:

- проведение разбора похода в группе,
- написание отчета о совершенном походе первой категории сложности, оформление справок участников похода,
- изготовление фотографий и фотогазеты.

ТЕМА № 15. ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, КОНКУРСЫ, ПОХОДЫ.

Положение о соревнованиях. Цели и задачи соревнований. Время и место проведения.

Руководство соревнованиями: оргкомитет, судейская коллегия, комендантский взвод, службы.

Участники соревнований. Условия приема участников. Программа, распорядок дня. Условия проведения соревнований. Финансирование. Порядок и сроки подачи заявок, требуемая документация от участников. Подведение итогов. Награждение победителей.

Работа главного судьи и секретаря соревнований. План работы Главной судейской коллегии.

Семинар «Правила организации и проведения соревнований по технике пешего туризма».

Семинар «Правила организации и проведения соревнований по технике горного туризма».

Семинар «Правила организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию».

Практическая работа:

-зачет по знанию правил соревнований по данному виду туризма, -судейство соревнований в качестве главного судьи и секретаря соревнований, -подготовка команды к участию в соревнованиях, -организация и проведение соревнований, конкурсов,

-организация и проведение походов выходного дня, двухдневных, многодневных походов.

ТЕМА № 16. ИСТОРИЯ РОССИИ, КУЛЬТУРА, ИСКУССТВО.

Эстетическое воспитание школьников средствами природы, художественного и театрального искусства, искусства общения и знакомства с прошлым и настоящим российских городов во время походов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ:

Обучающиеся по данной программе должны:

ЗНАТЬ:

Природные признаки ориентирования без компаса.

Сигналы бедствия, правила поведения при потере ориентировки в зимнем походе

Специфику физической подготовки к туристским походам.

Технику безопасности при движении на лыжах через водоемы, по руслам рек, в горной местности.

Правила хранения и ремонта средств сплава.

Лекарственные растения Урала.

Походную документацию.

Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе.

ВЛАДЕТЬ:

Техникой самозадержания и страховки на фирновом склоне.

Техникой катания по бугристому склону на горных лыжах.

Техникой гребли.

УМЕТЬ:

Двигаться в связке по фирновым и снежным склонам.

Составлять кроки маршрута на местности.

Безаварийно падать на горнолыжном склоне.

Ориентироваться на реке по лоции.

Оказывать первую медицинскую помощь в зимних условиях.

Составлять меню для похода.

Выполнять обязанности завхоза.

Проводить спасательные работы по видам туризма на полигонах первой категории сложности.

Комплектовать личное и групповое снаряжение.

Работать в главной судейской коллегии соревнований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 - го года обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Основы туристской подготовки			
1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
	Воспитательная роль туризма	1	1	
2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	4	За сеткой часов
4.	Подготовка к походу, путешествию	18	4	14
5.	Питание в туристском походе	10	2	8
6.	Туристские должности в группе	6	2	4
7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	4	За сеткой часов
8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	За сеткой часов
9.	Туристские слеты и соревнования	4	4	За сеткой часов
10.	Подведение итогов туристского похода	10	2	8

11.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	2	8
12.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	За сеткой часов
13.	Изучение района путешествия	10	2	8
14.	Пешеходный и горный туризм	10	2	8
15.	Ориентирование на местности.			
	Спортивное ориентирование.	14	4	10
16.	Общая физическая подготовка туриста.			
	Закаливание организма. Морально-волевое воспитание.	40	10	30
17.	Правила санитарии и гигиены. Первая			
	Медицинская помощь в походе, приемы транспортировки пострадавшего	20	4	16
	Зеленая аптека.	10	5	5
18.	Спасательные работы	20	6	14
	Начальная инструкторская подготовка			
19.	Обязанности членов группы по должностям	5	3	2
20.	Общественная работа в коллективе	6	3	3

Итого: 216

ТЕМА № 1. ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ.

Знакомство с планом работы на год. Распределение обязанностей в клубе. Итоги летних многодневных походов.

Требования нормативов по туризму на второй спортивный разряд, на звание «Младший инструктор по туризму» и судейской категории «Юный судья по спорту».

Классификация категорийности походов.

Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе.

Подготовка и проведение викторины - КВН «Знаешь ли ты природу?».

ТЕМА № 2. ПЕШЕХОДНЫЙ И ГОРНЫЙ ТУРИЗМ.

Техника движения по ледовым склонам, по скалам.

Техника вырубания ступеней на подъеме, при траверсе склона.

Страховка. Виды страховки.

Виды переправ. Техника движения по переправам.

Практическая работа: поход.

ТЕМА № 3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Виды спортивного ориентирования: движение по обозначенному маршруту - по легенде, движение по азимуту.

Техника ориентирования - выбор рационального пути.

Зимнее ориентирование. Планшет-столлик для зимнего ориентирования.

Практическая работа: игры и соревнования по спортивному ориентированию на местности.

ТЕМА № 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТОВ. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЕ ВОСПИТАНИЕ.

В основе дозированной общефизической подготовки лежат занятия по видам спорта: легкая атлетика, подготовительные гимнастические упражнения, лыжный и конькобежный спорт,

плавание, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, большой теннис, а также преодоление естественных препятствий в различном природном окружении.

Специальная физическая подготовка по видам туризма.

Закаливание организма естественными оздоравливающими силами природы: солнцем, воздухом и водой.

Общая физическая подготовка и походы способствуют воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, настойчивости, терпению, выдержке и самообладанию, решительности, мужеству и смелости, уверенности в своих силах, дисциплинированности, самостоятельности и инициативности, воли к победе, коллективизму, дружбе, товариществу, патриотизму.

ТЕМА № 5. ГОРНЫЕ ЛЫЖИ.

Техника поворотов на горных лыжах.

Техника катания по фирну, ледянистому склону.

Техника катания по мокрому, тяжелому снегу.

Техника падения.

Практическая работа: занятия на склоне. Организация и проведение соревнований на короткой и длинной трассе. Обеспечение безопасности на склоне.

ТЕМА № 6. ВОДНЫЙ ТУРИЗМ.

Тактика в водном туризме. Выбор линии движения. Разведка. Скоростной спуск.

Практическая работа: занятия на воде.

ТЕМА № 7. ПРАВИЛА САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ В ПОХОДЕ. ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА.

Виды травм. Приемы оказания медицинской помощи.

Состав личной и групповой аптечки. Значение витаминов.

Сбор, правильное хранение и использование целебных растений. Правила определения ядовитых грибов и растений, предупреждающих отравления.

Практическая работа: подготовка и проведение медицинской эстафеты.

ТЕМА № 8. ТУРИСТИЧЕСКИЙ БЫТ И ОХРАНА ПРИРОДЫ.

Погода и ее предсказание. Понятие о метеорологических элементах: давление воздуха, температура воздуха, скорость и направление ветра, облачность, осадки, видимость, атмосферные явления.

Правила организации привалов и ночлегов.

Специфика установки палаток на снегу.

Практическая работа: прогноз погоды по местным признакам.

ТЕМА № 9. СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ.

Практическая работа: отработка техники спасательных работ по видам туризма на полигонах второй категории сложности.

ТЕМА № 10. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЛЫЖНОМУ МНОГОДНЕВНОМУ ТУРИСТСКОМУ ПОХОДУ.

Походная документация. Заявочная и маршрутная книжки. Питание в зимнем походе.

Движение группы на маршруте, обеспечение безопасности. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе.

Практическая работа:

- определение цели и задач похода,
- выбор района путешествия, реки, разработка маршрута, изучение литературы и отчетов о походах в данном районе;
- оформление походной документации, составление сметы расходов, распределение обязанностей,
- составление графика прохождения маршрута, запасные варианты выхода с маршрута, составление временной ленты маршрута,
- комплектование личного и группового снаряжения,
- составление походного меню, определение расхода продуктов, возможность пополнения продуктов на маршруте,

- распределение группового снаряжения и продуктов между участниками похода.

ТЕМА № 11. ТУРИСТСКИЙ ПОХОД.

Практическая работа:- поход второй категории сложности.

Выполнение целей и задач похода - закрепление туристских навыков и умений в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки, временной ленты участков маршрута, составление технического описания маршрута.

ТЕМА № 12. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА.

Практическая работа:

- проведение разбора похода в группе,
- написание отчета о совершенном походе второй категории сложности, оформление справок участников похода,

- изготовление походных фотографий и фотогазеты.

Тема № 13. ТУРИСТИЧЕСКИЕ СЛЕТЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, КОНКУРСЫ, ПОХОДЫ.

Работа организационного комитета соревнований. План организационных мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

Работа начальника дистанции, коменданта и контролера.

Семинар «Правила организации и проведения соревнований по технике водного туризма».

Семинар «Правила организации и проведения соревнований по технике лыжного туризма».

Практическая работа:

-зачет по знанию правил соревнований по данному виду туризма,
-судейство соревнований, работа в качестве коменданта, начальника дистанции и контролера соревнований,
-подготовка команды к участию в соревнованиях, -организация и проведение соревнований, конкурсов,
-организация и проведение походов выходного дня, двухдневных, многодневных походов.

ТЕМА № 14. ИСТОРИЯ РОССИИ, КУЛЬТУРА, ИСКУССТВО.

Эстетическое воспитание школьников средствами природы, художественного и театрального искусства, искусства общения и знакомства с прошлым и настоящим российских городов во время походов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Обучающиеся по данной программе должны:

ЗНАТЬ:

Технику безопасности на ледовом склоне и скалах.

Правила зимнего ориентирования.

ВЛАДЕТЬ:

Техникой самоудержания и страховки на ледовом склоне и скалах.

Техникой движения по навесным переправам.

Техникой движения по азимуту.

Техникой катания на горных лыжах по фирну.

Тактикой разведки в водном походе.

УМЕТЬ:

Выбрать рациональный путь при движении по реке на сплаве.

Готовить пищу на костре.

Проводить спасательные работы по видам туризму на полигоне.

№ п\п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Основы туристской подготовки			
1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
	Воспитательная роль туризма	1	1	
2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	4	За сеткой часов
4.	Подготовка к походу, путешествию	18	4	14
5.	Питание в туристском походе	10	2	8
6.	Туристские должности в группе	6	2	4
7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	4	За сеткой часов
8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	За сеткой часов
9.	Туристские слеты и соревнования	4	4	За сеткой часов
10.	Подведение итогов туристского похода	10	2	8
	Итого:	69	29	40
	Краеведение			
11.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	2	8
12.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	За сеткой часов
13.	Изучение района путешествия	10	2	8
14.	Пешеходный и горный туризм	10	2	8
15.	Ориентирование на местности.			
	Спортивное ориентирование.	14	4	10
16.	Общая физическая подготовка туриста.			
	Закаливание организма. Морально-волевое воспитание.	20	10	10
17.	Правила санитарии и гигиены. Первая			
	Медицинская помощь в походе.			
	Зеленая аптека.	10	5	5
18.	Спасательные работы	20	6	14
	Инструкторская подготовка			
19.	Педагогические основы обучения	5	4	1

	Подготовка и проведение занятий по темам	1		
21	Ориентирование на маршруте	14	2	12
22.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
23.	Подготовка к походу	8	2	6
24.	Организация привалов и ночлегов	10	1	9

Итого: 216

ТЕМА № 1. ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ.

Знакомство с планом работы на год. Распределение обязанностей в клубе. Заполнение паспорта члена клуба. Итоги летних многодневных походов.

Требования нормативов по туризму на первый спортивный разряд.

Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе.

Подготовка и проведение викторины - КВН «Хитрая задача».

ТЕМА № 2. ПЕШЕХОДНЫЙ И ГОРНЫЙ ТУРИЗМ.

Тактика в пешеходном и горном видах туризма.

Переправа. Виды переправ: вброд, по камням, по бревну, навесная переправа, параллельные перила.

Организация переправ. Организация личной и групповой страховки при наведении переправ.

Самостраховка при переправе.

Практическая работа:

- отработка техники наведения переправ;
- вязание и применение основных узлов;
- организация страховки при помощи веревочных перил;
- переправа вброд группой.

ТЕМА № 3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Практическая работа:

- азимутальные формы тренировок;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;

ТЕМА № 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТОВ. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЕ ВОСПИТАНИЕ.

В основе дозированной общефизической подготовки лежат занятия по видам спорта: легкая атлетика, подготовительные гимнастические упражнения, лыжный и конькобежный спорт, плавание, спортивные игры: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол, хоккей, большой теннис, а также преодоление естественных препятствий в различном природном окружении.

Специальная физическая подготовка по видам туризма.

Закаливание организма естественными оздоравливающими силами природы: солнцем, воздухом и водой.

Общая физическая подготовка и походы способствуют воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, настойчивости, терпению, выдержке и самообладанию, решительности, мужеству и смелости, уверенности в своих силах, дисциплинированности,

ТЕМА № 3. ГОРНЫЕ ЛЫЖИ.

Слалом - гигант.

Фигурное катание на горных лыжах. Классификация упражнений: позы, шаги, повороты, вращения, прыжки. Правила безопасности. Склоны для фристайла.

Практическая работа: изучение элементов фигурного катания на горных лыжах.

ТЕМА № 6. ТУРИСТСКИЙ БЫТ И ОХРАНА ПРИРОДЫ.

Погода и ее предсказание. Основные причины изменения погоды. Предсказание погоды по местным признакам: признаки устойчивой ясной погоды, перемены ясной погоды на ненастную, признаки устойчивой ненастной погоды, перемены ненастной погоды к лучшей, признаки приближения грозы. Необходимость наблюдения за погодой в походе.

Правила поведения туриста в природе. Необходимость выполнения эколого-туристских правил поведения в окружающей среде: при пользовании водоисточниками, хождении в природном окружении, сборе грибов и частей диких растений, выборе места и устройстве туристского бивака, выборе места для кострища, обращении с огнем, выборе и сборе, заготовке топлива для костра, захоронении бытовых отходов, обращении с дикими животными. Не нарушать тишины.

Практическая работа:

- прогноз погоды по местным признакам;
- выполнение эколого-туристских правил поведения в походе.

ТЕМА № 8. ТУРИСТСКИЙ ПОХОД.

- Практическая работа:- поход третьей категории сложности.

Выполнение целей и задач похода - закрепление туристских навыков и умений в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки, временной ленты участков маршрута, составление технического описания маршрута.

ТЕМА № 9. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА. Практическая работа:

- проведение разбора похода в группе,
- написание отчета о совершенном походе третьей категории сложности, оформление справок участников похода,
- изготовление походных фотографий и фотогазеты.

Оформление документов о выполнении разрядных требований на первый спортивный разряд и присвоении участникам похода первого спортивного разряда по туризму.

ТЕМА № 10. ИМИТАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ В ПОХОДЕ.

Правила поведения заблудившегося.

Ориентирование без компаса.

Движение по азимуту в различных условиях погоды, характера местности, времени суток.

Подножный корм: ягоды, грибы, лекарственные травы, рыбалка.

ТЕМА № 11. ТУРИСТИЧЕСКИЕ СЛЕТЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, ПОХОДЫ.

Семинар «Правила организации и проведения соревнований по технике туризма».

Семинар «Правила организации и проведения соревнований по технике катания на горных лыжах».

Практическая работа:

- зачет по знанию правил соревнований по виду туризма, соревнований горнолыжников;
- составление положения о туристских соревнованиях;
- судейство соревнований в различных должностях;
- подготовка команды к участию в соревнованиях,
- организация и проведение соревнований, конкурсов,
- организация и проведение походов выходного дня, двухдневных, многодневных походов.

ТЕМА № 12. ИСТОРИЯ РОССИИ, КУЛЬТУРА, ИСКУССТВО.

Эстетическое воспитание школьников средствами природы, художественного и театрального искусства, искусства общения и знакомства с прошлым и настоящим российских городов во время походов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

Правила поведения заблудившегося в лесу.

Правила организации питания на туристском маршруте.

ВЛАДЕТЬ:

Техникой наведения и страховки на различных видах переправ.

Техникой вязания и применения основных узлов. Элементами фигурного катания на горных лыжах.

УМЕТЬ:

Предсказывать погоду по местным признакам.

Выполнять эколого-туристские правила поведения в окружающей среде.
Оформлять походную документацию. Действовать в аварийных ситуациях.

№ п\п		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1.	Нормативные документы по туризму	2	1	1
2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	10	2	8
3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях	8		
4.	Подготовка к походу, путешествию	13		
5.	Питание в туристском походе	9	1	8
6.	Техника преодоления естественных препятствий	20	1	19
7.	Соревнования по туризму	За сеткой часов		
8.	Подведение итогов туристского похода	4		4
9.	Туристский быт и охрана природы	3	1	2
Топография и ориентирование				
10.	Топографическая съемка. Ориентировка карты.	10	2	8
11.	Соревнования по ориентированию	8		8
Краеведение				
12.	Изучение района путешествия	6	2	4
13.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	18	За сеткой часов	
Основы медицинской подготовки				
14.	Спасательные работы	10	5	5
15.	Оказание первой медицинской помощи пострадавшим	26	8	18
16.	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших	12	2	10
Общая и специальная физическая подготовка.				
17.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
18.	Общая физическая подготовка	Вне сетки часов		
19.	Специальная физическая подготовка	Вне сетки часов		
Специальная подготовка				
20.	Природная среда и безопасность	16	2	14
21.	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы, и способы защиты от их последствий	10	4	6

	Наименование тем и разделов			
23.	Психология коллектива	2	1	1
24.	Права и обязанности руководителя группы	3	3	За сеткой часов
25.	Обеспечение безопасности при проведении походов	8	4	4
26.	Подготовка туристской группы к походу.	6	4	2

Итого: 216

ТЕМА № 1. ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ.

Знакомство с планом работы на год. Распределение обязанностей в клубе. Заполнение паспорта члена клуба. Итоги летних многодневных походов.

ТЕМА № 2. ПЕШЕХОДНЫЙ И ГОРНЫЙ ТУРИЗМ.

Тактика в пешеходном и горном видах туризма.

Переправа. Виды переправ: вброд, по камням, по бревну, навесная переправа, параллельные перила.

Организация переправ. Организация личной и групповой страховки при наведении переправ. Самостраховка при переправе.

Практическая работа:

- отработка техники наведения переправ;
- вязание и применение основных узлов;
- организация страховки при помощи веревочных перил;
- переправа вброд группой.

ТЕМА № 3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Радио-ориентирование «Охота на лис».

Практическая работа:

- азимутальные формы тренировок;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- радио-ориентирование.

ТЕМА № 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТОВ. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЕ ВОСПИТАНИЕ.

В основе дозированной общефизической подготовки лежат занятия по видам спорта: легкая атлетика, подготовительные гимнастические упражнения, лыжный и конькобежный спорт, плавание, спортивные игры: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол, хоккей, большой теннис, а также преодоление естественных препятствий в различном природном окружении.

Специальная физическая подготовка по видам туризма.

Закаливание организма естественными оздоравливающими силами природы: солнцем, воздухом и водой.

Общая физическая подготовка и походы способствуют воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, настойчивости, терпению, выдержке и самообладанию,

ТЕМА № 5. ГОРНЫЕ ЛЫЖИ.

Слалом - гигант.

Фигурное катание на горных лыжах. Классификация упражнений: позы, шаги, повороты, вращения, прыжки. Правила безопасности. Склоны для фристайла.

Практическая работа: изучение элементов фигурного катания на горных лыжах.

ТЕМА № 6. ТУРИСТСКИЙ БЫТ И ОХРАНА ПРИРОДЫ.

Погода и ее предсказание. Основные причины изменения погоды. Предсказание погоды по местным признакам: признаки устойчивой ясной погоды, перемены ясной погоды на ненастную, признаки устойчивой ненастной погоды, перемены ненастной погоды к лучшей, признаки приближения грозы. Необходимость наблюдения за погодой в походе. Правила поведения туриста в природе. Необходимость выполнения эколого-туристских правил поведения в окружающей среде: при пользовании водоисточниками, хождении в природном окружении, сборе грибов и частей диких растений, выборе места и устройстве туристского бивака, выборе места для кострища, обращении с огнем, выборе и сборе, заготовке топлива для костра, захоронении бытовых отходов, обращении с дикими животными. Не нарушать тишины.

Практическая работа:

- прогноз погоды по местным признакам;
- выполнение эколого-туристских правил поведения в походе.

ТЕМА № 7. ТУРИСТСКИЙ ПОХОД.

Практическая работа:- поход третьей категории сложности.

Выполнение целей и задач похода - закрепление туристских навыков и умений в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки, временной ленты участков маршрута, составление технического описания маршрута.

ТЕМА № 8. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА.

Практическая работа:

- проведение разбора похода в группе,
- написание отчета о совершенном походе третьей категории сложности, оформление справок участников похода,
- изготовление походных фотографий и фотогазеты.

Оформление документов о выполнении разрядных требований на первый спортивный разряд и присвоении участникам похода первого спортивного разряда по туризму.

ТЕМА № 9. ИМИТАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ В ПОХОДЕ.

Правила поведения

заблудившегося. Ориентирование без компаса.

Движение по азимуту в различных условиях погоды, характера местности, времени суток. Подножный корм: ягоды, грибы, лекарственные травы, рыбалка.

ТЕМА № 10. РАБОТА МЛАДШЕГО ИНСТРУКТОРА.

Роль младшего инструктора туристской группы в организации самоуправления, работе служб при подготовке к одно и двухдневному походу и на маршруте, при подведении итогов.

Права и ответственность младшего инструктора в учебно-тренировочном походе.

Составление плана работы на день. Организация и контроль режимных моментов.

Организация работы и контроль над деятельностью служб. Организация разбора дня (подведение итогов) в группе.

Участие младшего инструктора группы в создании благоприятного психологического климата в группе.

Практическая работа:

- проведение учебных занятий в младшей группе;
- проведение инструктажа по правилам безопасности в походе;
- проведение смотра готовности к многодневному походу в младшей группе.

-

ТЕМА № 11. ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, ПОХОДЫ.

Положение о соревновании. Конкурсная программа.

Семинар «Правила организации и проведения соревнований по технике туризма».

Семинар «Правила организации и проведения соревнований по технике катания на горных лыжах».

Практическая работа:

-зачет по знанию правил соревнований по виду туризма, соревнований горнолыжников;

- составление положения о туристских соревнованиях; -судейство соревнований в различных должностях; -подготовка команды к участию в соревнованиях, -организация и проведение соревнований, конкурсов,

-организация и проведение походов выходного дня, двухдневных, многодневных походов.

ТЕМА № 12. ИСТОРИЯ РОССИИ, КУЛЬТУРА, ИСКУССТВО.

Эстетическое воспитание школьников средствами природы, художественного и театрального искусства, искусства общения и знакомства с прошлым и настоящим российских городов во время походов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Обучающиеся

должны:

ЗНАТЬ:

Нормативно-правовые документы по туризму.

Тактику видов туризма.

Методику планирования туристской работы.

Методы обеспечения безопасности туристских мероприятий.

ВЛАДЕТЬ:

Техникой хождения в различном природном окружении. Спортивной техникой катания на горных лыжах.

Основными приемами оказания первой медицинской помощи в условиях похода.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анимиа Е., Архипова Н. Юному географу Св. 1983
3. Аппенянский А. Физическая тренировка в туризме М. 1989
4. Аппенянский А. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме М. 1990
5. Бардин К. Азбука туризма М. 1981
6. Балабин М. Туристская секция коллектива физкультуры М. 1988
7. Булай П. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и некоторых заболеваниях Мн. 1984
8. Варламов В. Физическая тренировка туристов - пешеходников М. 1989
9. Веретенников Е., Дрогов И. Общественный туристский актив М. 1990
10. Ветер странствий (альманах) №21 М. 1987
- II. Ветер странствий (альманах) №22 М. 1987
12. Водный туризм (сост. ГригорьевВ.) М. 1990
13. Волков Н. Спортивные походы в горах М. 1974
14. В краю полей и озер (книга очерков о пригородном районе) Н.Тагил, 1999
15. Волович В. Как выжить в экстремальной ситуации М. 1990
16. Галактионов С. Озера Урала Св. 1990
17. География (справочные материалы) М. 1989

18. Винокуров В., Левин А., Мартынов И. Безопасность в альпинизме. М.
19. Голицын С. Мы читаем «зеленую книгу» М. 1985
20. ГК РФ по ФКС и Т «Русский турист», Нормативные акты. М. 1998
21. Военная топография. М. 1989
22. Ганопольский В., Безносиков Е., Булатов В., Туризм и спортивное ориентирование. М. 1987
23. Господинов Г., Сорокин В. Топография (учебное пособие для университетов), М. 1967
24. Даринский А. Вопросы туризма в школьном курсе географии М. 1979
25. Ильин А. Школа выживания в природных условиях М. 2001
26. Ильин А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. Как сохранить жизнь. М. 2004
27. Захаров П. Инструктору альпинизма ФИС 1988
28. Завьялов В., Гоголев М. Медико-санитарная подготовка учащихся М. 1988
29. Карманный справочник туриста (изд. 2) М. 1988
30. Веревоочный курс, о\л «Орленок» И. 2006
31. Киселев Ю. Влияние спорта на формирование личности . М. 1991
32. Курилова В. Туризм (учебное пособие для институтов Ф.К.), М. 1988 альпинистов и туристов, м. 1 У/Э
35. Лебедихин А. Основы альпинизма и скалолазания. Ек. 2005
36. Малкин В. Управление психологической подготовкой в спорте. Ек.2001
37. Мацюцкий С. Туристу о растениях. М. 1988
38. Медико - санитарная подготовка учащихся. М. 1988
39. Минделевич С. Туризм для всех. М. 1988
40. Мошкин А. и др. Свердловская область. Св. 1990
41. Оленев А., Шувалов В. География Свердловской области. Ек. 2000
42. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. М. 1998
43. Организация работы федерации туризма. М. 1990
44. Пасечный П. Туризм и экскурсии (учебное пособие) М., 1993
45. Пасечный П. На туристской тропе. М. 1986
46. Попчиковский В. Организация и проведение туристских походов. М. 1989
47. Программа «Школа туризма» М. 2000
48. Юные инструкторы туризма. Программа для дополнительного образования. М.1999
49. Юные туристы - спасатели. Программа для системы дополнительного образования. М.2000
50. Юные судьи туристских соревнований. Программы для дополнительного образования детей. М. 1999
51. Туристы - проводники. Программа для дополнительного образования детей. М. 2000
52. Программа «Дети и горы». Ек. 1998
53. Тренировка альпинистов в подготовительный период Св. 1988
54. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма.
55. Кошельков С. Обеспечение безопасности при проведении -туристских слетов и соревнований учащихся. М. 1997
56. Теплоухов В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Ек. 1996
57. Константинов Ю. Туристские соревнования учащихся. М. 1995
58. Спортивное скалолазание. Правила соревнований. М. 2002
59. Пирогова О. Самодетельный спортивный туризм. Обучающие карты .Ек. 2002
60. Рундквист Н. Сто дней на Урале. Св. 1993

61. Рябинин Б. Уральские путешествия. Св. 1993
62. Следопыт, (альманах, сост. Гурвич Л.), М. 1976.
63. Снаряжение туриста-водника (составитель Григорьев В.), М. 1986
66. Спортивный массаж и лечебная физическая культура. М. 2000
67. Соколов И. Топографическая карта и местность. М. 1989
68. Питание туриста. М. 1986
69. Стрижев А. Туристу о природе. М. 1986
70. Сурина М., Спиридонова И. Целебные растения Тюменского края. Св. 1974
71. Тарасенков Г. На просторах Обь-Иртышья. Тюм. 1980
72. 1000 + 1 совет туристу. Школа выживания, (автор-составитель Садикова Н.) Мн. 1999
73. Туристские спортивные маршруты. М. 1990
74. Туристско-краеведческие кружки в школе. М. 1988
75. Учебник спасателя. (Под редакцией Шойгу С.) М. 2003
76. Тыкул В. Спортивное ориентирование. М. 1990
77. Федоров В. Лекарственные растения Среднего Урала. В.Пышма, 1999
78. Чеурин Г. Школа экологического выживания. Ек. 1995
79. Шимановский В, Ганопольский В. Питание в туристском путешествии. М. 1986.
80. Шебзуков В., Твердохлебов С. Всем, кто в пути. Ст. 1988
81. Штюмер Ю. Охрана природы и туризм. М. 1984