Муниципальное казённое учреждение отдел образования администрации Приволжского муниципального района

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа г. Приволжска

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на педагогическом совете протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г  | Утверждена приказом директора МКУ ДО ДЮСШ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2021г. |

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**по спортивному туризму «Турист»**

|  |
| --- |
|  Срок реализации: 3 года Возраст обучающихся: 10-18 лет Составитель программы Рахманов Сергей Николаевич, тренер-преподаватель |

г. Приволжск, 2021 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | **стр.** |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1 | Обоснование предлагаемой Программы в образовательном процессе. | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи Программы. | 5 |
| 2 | Нормативная часть Программы. | 6 |
| 2.1 | Продолжительность этапов подготовки, возраст обучающихся и количественный состав учебных групп | 7 |
| 2.2 | Прогнозируемые результаты и способы их проверки. | 8 |
| 2.3 | Планируемые показатели соревновательной деятельности по спортивному туризму | 12 |
| 2.4 | Медицинские требования | 13 |
| 2.5 | Требование к оборудованию и инвентарю, необходимому для занятий спортивным туризмом | 13 |
| 2.6 | Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 13 |
| 3 | Содержание программы  | 14 |
| 3.1 | Содержание учебного плана 1 года обучения | 15 |
| 3.2 | Содержание учебного плана 2 года обучения | 18 |
| 3.3 | Содержание учебного плана 3 года обучения | 22 |
| 4 | Методическое обеспечение Программы. | 25 |
| 5 | Список литературы. | 26 |
|  |  |  |

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивному туризму «Турист» (далее – Программа) разработана на основе типовых программ для системы дополнительного образования детей: «Юные туристы» «Юные туристы-спасатели» федеральной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года».

При разработке данной Программы были использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;

- Об основных гарантиях прав ребенка в РФ. Федеральный закон РФ;

- Семейный кодекс Российской Федерации;

- Устав МКУ ДО ДЮСШ,

- Инструкция по технике безопасности МКУ ДО ДЮСШ;

- Инструкция по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) сучащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Приложение 1 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 13.07.1992 г. №293;

- Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Письмо Минобрнауки РФ от 21.06.2016 №ВК-1412/09);

* 1. **Обоснование необходимости разработки и внедрения**

**предлагаемой Программы в образовательный процесс.**

**Актуальность программы.**

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины, включение туризма в комплекс ГТО.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целю опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь.  Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разно плановости интересов.  Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей.  Частые   походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно   на каникулы: летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня. Направленность программы – туристическо-краеведческая. Туристская деятельность во всех её 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, умение действовать в экстремальных ситуациях.

**Новизна и особенности Программы:** кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на **две дисциплины**: **«маршрут»** и **«дистанция».** Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. **Второе направление** представлено программой дополнительного образования детей **«Спортивный туризм: туристское многоборье».** Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой Всероссийской спортивной классификации.

Программа предусматривает занятия по группе дисциплин **«маршрут» и «дистанция»**, где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, на достижение спортивных результатов, о чём будут свидетельствовать результаты на очных и заочных соревнованиях. Данным направлением могут заниматься дети и подростки с разным уровнем физической подготовки и с разными спортивными данными, по мере сил и возможностей тренироваться и принимать участие как в общих мероприятиях, походах, соревнованиях разной степени сложности.

Данная Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного похода. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, Программа предполагает проводить общешкольные соревнования, например преодоления спортивно- туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, обучающиеся будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма. Кроме этого занятия спортивным туризмом – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

**Педагогическая целесообразность** Программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

**1.2.Цель и задачи Программы.**

**Целью** Программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта.  Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

**Задачи программы:**

***Образовательные задачи:***

* освоение туристских навыков в походе, слёте;
* освоение знаний прохождения технических этапов;
* изучение различных способов переправ;
* изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
* обеспечение выживания в экстремальных условиях.
* освоение приёмов, применяемых в горном туризме
* освоение техник лыжного туризма
* освоение техники водного туризма
* освоение навыков велотуризма
* освоение навыков парусного спорта

***Развивающие задачи:***

* обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
* развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
* приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, физической подготовки и т. п.);
* обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
* развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
* развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

***Воспитательные:***

* формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
* формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
* воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
* воспитание стремления к саморазвитию;
* воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
* выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
1. **Нормативная часть Программы.**

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы -10 лет, максимальный - 18 лет.

Зачисление детей и подростков в Учреждение осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего и медицинской справки от врача поликлиники о допуске к тренировочным занятиям.

 Правила приема поступающих в учреждение, а также порядок формирования групп осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Положение о приеме, переводе и отчислении обучающихся в МКУ ДО ДЮСШ».

В секцию спортивного туризма принимаются дети и подростки, желающие систематически заниматься данным видом деятельности, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом, при необходимости прошедшие конкурсный отбор, включающий в себя сдачу спортивных нормативов (таблица №1).

**Таблица №1**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки 1-й год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12 с) | Бег 60 м (не более 12,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см) |
| Выносливость | Бег на 1 км(не более 6 мин 50 с) | Бег на 1 км(не более 7 мин 10 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с) | Челночн. бег 3х10 м (не более 10,9 с) |
| Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)0 |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| Подтягивание из висана высокой перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса лежа нанизкой перекладине (не менее 2 раз) |
| Силоваявыносливость | Подъем туловищалежа на спине (не менее 10 раз) | Подъем туловищалежа на спине (не менее 7 раз)  |
| Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с) | Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с) |

Основное содержание этапов подготовки раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Программой устанавливается уровень подготовки по годам обучения:

* 1. 3 г.о. - этап начальной подготовки (ЭНП).

 Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса юных туристов.

 Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке.

**Направленность** данной программы: физкультурно-спортивная.

**Уровень Программы:** Программа рассчитана на 3 года и предполагает дополнительное образование по начальном уровне и базовом.

**Форма обучения:** очная, с возможным обучением в дистанционном формате.

* 1. **Продолжительность этапов подготовки, возраст обучающихся и количественный состав учебных групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки, продолжительность этапа (в годах) | Возраст обучающихся, лет | Наполняемость групп, человек |
| Этап начальной подготовки 1 г.о. | 10-15 | 12-15 |
| Этап начальной подготовки 2 г.о. | 11-16 | 12-15 |
| Этап начальной подготовки 3 г.о. | 12-18 | 10-12 |

Количество обучающихся:

1-й г.о. – 12-15 человек, 2-й г.о. – 12-15 человек, 3-й г.о. – 10-12 человек.

*Количество учебных часов:*

1-й год обучения – 276 часов в год,

2-й год обучения – 276 часов в год,

3-й год обучения – 276 часов в год.

**Режим занятий.**

Для проведения теоретических и практических занятий, подготовки к походам и соревнованиям, согласно расписанию, используется учебный кабинет и спортивный зал МКУ ДО ДЮСШ (ул. Коминтерновская, д. 32).

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Походы и соревнования входят в сетку часов.

Календарный план занятий по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, финансового бюджета, в т.ч. контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарном плане, составляющемся в начале каждого учебного года и являющемся приложением к данной программе.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся делается большой упор на групповые (2 -3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на 2 этапе обучения, так же при подготовке к соревнованиям. Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

**Адресат Программы**. Программа рассчитана на обучающихся общеобразовательных организаций Приволжского муниципального района, студентов младших курсов СУЗов при согласии их родителей (законных представителей), не имеющих медицинских противопоказаний.

Состав обучающихся: постоянный.

* 1. **Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с программой и учебными задачами.

*Планируемые результаты:*

* овладение детьми основными видами туристических направлений;
* умение оказать себе и пострадавшему первую медицинскую помощь;
* овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы, как лично, так и командой;
* участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
* воспитание характера;
* формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;
* в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
* участие в туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.

**Примерный перечень знаний, умений и навыков.**

***Первый год обучения. Дети должны знать и уметь (по окончании учебного года):***

* общее представление о всех видах туризма
* организовывать бивак в полевых условиях
* с помощью руководителя готовить пищу на костре
* ремонтировать небольшие поломки в снаряжении
* пользоваться пилой и топором под присмотром руководителя
* оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
* готовить снаряжение к походу
* фасовать и упаковывать продукты для похода
* выполнять обязанности по должности
* преодолевать несложные естественные препятствия (кустарники, завалы)
* вязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, проводник
* определять масштаб и расстояние по карте
* читать и изображать топографические знаки
* определять рельеф по карте
* знать устройство компаса
* ориентировать карту по компасу
* двигаться по азимуту с помощью компаса
* подбирать состав медицинской аптечки
* применять основные медицинские препараты
* изготавливать транспортировочные средства
* транспортировать пострадавшего
* укладывать рюкзак
* знать требования к снаряжению
* выбирать место для бивака
* знать порядок выполнения бивачных работ
* убирать место лагеря
* вязать грудную обвязку и беседку
* переправляться по бревну
* Иметь представление о технике северной ходьбы
* Умение управлять байдаркой и катамараном
* Умение двигаться на лыжах, знание различных техник передвижения

***Второй год обучения. Дети должны знать и уметь (по окончании учебного года):***

* состав медицинской аптечки, правила ее хранения и транспортировки
* правила сбора и использования лекарственных растений
* правила оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим
* правила наложения жгута
* правила наложения повязок
* изготовление носилок из шестов
* выполнять транспортировку пострадавшего
* выполнение основных упражнений, разрабатывающих двигательные качества человека: быстроту, силу, ловкость, выносливость
* подготовка снаряжения для соревнований и походов
* использование страховочного снаряжения
* усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения
* установка палатки в различных условиях
* заготовка дров
* приготовление пищи и организация питания в населенных пунктах
* стирка и сушка одежды в походе
* строительство простейших походных сооружений
* расчет количества продуктов на поход и составление меню
* организация простейших переправ
* выполнение основных приемов страховки и само страховки
* упаковка продуктов, обеспечение герметичности упаковки
* планирование маршрута по топографической карте
* в совершенстве владение техники северной ходьбы
* основные приёмы спуска и подъёма по верёвке, само страховка
* ориентирование на лыжах в группе по два человека
* скоростное прохождение лыжной дистанции по маркированной трассе
* управление байдаркой и катамараном, слаженная гребля
* преодоление дистанции на велосипеде
* основные приёмы управления парусом на байдарке и кайтом на лыжах

***Третий год обучения. Дети должны знать и уметь (по окончании учебного года):***

* организация бивака в полевых условиях
* приготовление пищи на костре
* ремонт снаряжения
* техника безопасности при заготовке дров и разведении костра
* оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего при различных травмах
* ведение метеонаблюдений, прогнозирование погоды
* организация страховки и само страховки в походах и на тренировках
* навыки ориентирования на незнакомой местности с помощью карты, компаса и местных предметов
* разработка маршрута и составление плана путешествия
* ведение походного дневника
* исполнение различных обязанностей в походах различной сложности
* правила соревнований по туризму
* состав рем набора
* значение специального снаряжения
* грамотное распределение физической нагрузки на тренировках
* знать до 20 туристских узлов
* уметь вязать обвязку, беседку, блокировать систему
* преодоление дистанции 10км с техникой северной ходьбы
* владение на лыжной дистанции различных техник движения, а также спуска и подъёма с горы
* управление байдаркой и катамараном на течении
* заходы на судах в суводь, причаливание и старт
* киль, оверкила на байдарке и катамаране
* скоростное прохождение поворотов и завалов
* техническая гребля и гребля на выносливость 30 -50 мин
* техника велотуризма
* ремонт велосипеда в полевых условиях
* езда на скорость и выносливость.
* управление кайтом на лыжах, повороты, действия при порывах и сильном ветре
* двухдневный маршрут с постановкой палатки зимой
* быт в условии отсутствия дров
* снаряжение и самоконтроль в зимнем походе

**Формы подведения итогов реализации Программы.**

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

***Текущий*** контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами ***промежуточного*** и ***итогового*** контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

*Методы диагностики:* наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №2), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях, и действия учащихся в походе согласно обязанностям и в случае их смены.

 **Таблица №2**

|  |
| --- |
| **Диагностическая карта обученности воспитанников** |
| **Топография:*** Топознаки – 8 заданий
* Расстояние по карте – 2 задания
 | * Зачёт 70% правильных ответов
 |
| * Зачёт 70% правильных ответов
 |
| * Зачёт 70% правильных ответов
 |
| **Медицинская подготовка:*** Состав медицинской аптечки
* ПМП при ожоге
* ПМП при обморожении
* ПМП при поверхностных ранениях
* Действия при укусе клеща
 |  |
|  |
| * Зачёт 70% правильных ответов
 |
| **Бивак:*** Установка палатки
* Разведение костра
* Приготовление пищи на костре
 |  |
| * Зачёт 70% правильных ответов
 |
| **Узлы:**Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд |  |
|  |
| * Зачёт 70% правильных ответов
 |
| **Техника пешеходного туризма:*** Подъем спортивным способом
* Спуск спортивным способом
* Навесная переправа
* Параллельные перила
* Бревно с горизонтальным маятником
 | * Зачёт 70% правильных выполнений
 |
| **Техника горного туризма*** Спуск на восьмёрке
* Подъём при помощи 2х жумаров
* Организация перильной переправы
* Организация станции и продёргивания верёвки
* Ледовый инструмент и кошки, пользование им
 | * Зачёт 70% действий выполнено правильно
 |
| **Техника лыжного туризма*** Снаряжение и действия в той или иной ситуации
* Стили ходьбы
* Подъём и спуск с горы
* Лыжное ориентирование, выбор оптимального маршрута
* Организация бивуака зимой в лесной зоне.
* Строительство снежного убежища
 | * Зачёт 70% действий выполнено правильно
 |
| **Техника водного туризма*** Снаряжение для водного туризма
* Приёмы гребли и основные команды
* Спасение людей, попавших в воду
* Киль и оверкиль
* Техническое прохождение препятствий и ворот
* Чалка и старт
 | * 70% действий выполнено правильно
 |
| **Техника велотуризма*** Устройство и ремонт велосипеда
* Преодоление лесных завалов, и не глубоких рек
* Велорюкзак и его упаковка
* Скоростное прохождение дистанции
 | * Зачёт 70% действий выполнено правильно
 |
| **Техника парусного туризма*** Общие понятия о парусах и кайтах
* Управление парусной байдаркой и кайтом
* Курсы следования теория и практика
* Старт и парковка кайта, и парусной байдарки
* Действия при порывах ветра и в экстремальных ситуациях
 | * Зачёт 70% действий выполнено правильно
 |
| **Участие в соревнованиях по ТМ**(тур мастерство) | * Участие в 1 региональном соревновании.
 |
| **Итоговый уровень подготовки** | * Зачёт при зачёте по всем пунктам не менее 70% знаний и умений
 |

**2.3.Планируемые показатели**

**соревновательной деятельности по спортивному туризму**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды соревнований*** | ***Количество соревнований в год*** |
| *Этапы подготовки* |
|  | *1 г.о.* | *2 г.о.* | *3 г.о.* |
| *Контрольные* | 1 | 1-2 | 1-2 |
| *Отборочные* | 1 | 1-2 | 1-2 |
| *Основные*  | 1 | 1-2 | 3 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

 Обучающийся, проходящий подготовку, направляется образовательным учреждением на соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

 Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или учреждения.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствиях, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

**2.4.Медицинские требования.**

Лицо, желающее заниматься в секции спортивного туризма, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра и не имеющего противопоказаний по состоянию здоровья.

Перед участием в соревнованиях, обучающийся дополнительно проходит медицинское обследование (осмотр) и получает допуск к соревнованиям, либо предоставляет медицинскую справку о состоянии здоровья.

Физические нагрузки обучающимся назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья в соответствии с нормативами физической подготовленности.

**2.5.Требование к оборудованию и инвентарю,**

**необходимому для занятий спортивным туризмом**

 Организация тренировочного процесса включает в себя требование к спортивному инвентарю, оборудованию и спортивной одежде обучающихся.

Для занятий спортивным туризмом обучающиеся должны иметь простую форма одежды.

Для участия в соревнованиях форма одежды - специальная, по требованиям.

**Материальное обеспечение программы**

Кружковые занятия проводятся в помещении комнаты спортивного туризма. Для занятий используется следующее: аптечка, верёвки - диаметром от 6 до 11 мм. длина 20, 30, 40, 50 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор, байдарки, катамараны, вёсла, спас жилеты, кайты, лыжи, лыжные палки и палки для скандинавской ходьбы.

**2.6. Требования к технике безопасности в условиях**

**тренировочных занятий и соревнований**

 Обучающиеся в секции спортивного туризма обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры.

- незамедлительно сообщать о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни и здоровью обучающегося, либо жизни и здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и инвентаря, заболеваниях и травмах, а также нарушениях общественного порядка при прохождении учебных занятий.

- соблюдать требования безопасности во время занятий, мероприятий, соревнований.

- соблюдать санитарно-гигиенические требования.

**Требования к количественному и качественному составу группы обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст обучающихся | Кол-во обучающихся | Кол-во занятий в неделю | Нагрузка в неделю. часы | Предполагаемые требования к физической и технической подготовке  |
| 1 г.о. | 10-15 | 12-15 | 3 | 6 | Выполнение контрольно-нормативных требований или выполнение норм ГТО в соответствии с возрастными требованиями |
| 2 г.о. | 11-16 | 12-15 | 3 | 6 |
| 3 г.о. | 12-18 | 10-12 | 3 | 6  |

1. **Содержание Программы**

**Содержание Программы** представлено тремя направлениями подготовки:

1. Основы туризма.
2. Спортивный туризм (группа дисциплин – маршрут и дистанции)
3. Спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины – дистанции и необходимые навыки в дисциплине - маршрут).

 В реализации программы используются методики по физической подготовке:

1. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости;
2. Структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период;
3. Адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

**Учебно-тематический план**

|  |
| --- |
| **Программа занятий по спортивному туризму для школьников** |
| № **п/п** | **Наименование дисциплины** | **Общая трудоемкость (ч)** | **По учебному плану (ч)** | **Самостоятельная работа (ч)** | **Форма контроля** |
| **Лекции (ч)** | **Практические занятия (ч)** |
| 1 | Введение в туризм. | 2 | 2 | 0 | 0 | нет |
| 2 | Ориентирование и топография. | 24 | 6 | 10 | 8 | зачет |
| 3 | Основы медицинских знаний. | 10 | 4 | 4 | 2 | зачет |
| 4 | Организация питания в походе. | 10 | 4 | 4 | 2 | зачет |
| 5 | Туристское снаряжение. | 10 | 6 | 2 | 2 |  зачет |
| 6 | Экологическая подготовка туриста | 6 | 2 | 2 | 2 |  зачет |
| 7 | Краеведческая подготовка туриста. | 6 | 2 | 2 | 2 |  зачет |
| 8 | Техника северной (скандинавской) ходьбы | 20 | 4 | 8 | 8 |  зачет |
| 9 | Техника пешего туризма. | 22 | 6 | 8 | 8 |  зачет |
| 10 | Техника горного туризма. | 22 | 6 | 8 | 8 | зачет |
| 11 | Техника лыжного туризма. | 22 | 6 | 8 | 8 | зачет |
| 12 | Техника водного туризма. | 22 | 6 | 8 | 8 | зачет |
| 13 | Техника велотуризма | 22 | 6 | 8 | 8 | зачет |
| 14 | Техника парусного туризма. | 22 | 6 | 8 | 8 | зачет |
| 15 | Итоговое время: | **276** | 66 | 80 | 74 |  зачёт |

***3.1. Содержание учебного плана 1 года обучения.***

***3.1.1.Вводное занятие. Введение в туризм***

Чем полезны и интересны туристические походы. Условия занятий. Правила поведения, инструктаж вводный, первичный.

Понятие туризма, виды туризма, туризм в нашей стране. Спортивный туризм

***3.1.2.Топография и ориентирование.***

Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Изучение топознаков по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

*Практическое занятие*:работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

***3.1.3.Обеспечение безопасности в походе и на занятиях, основы медицинских знаний***

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

*Практические занятия***:** формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

***3.1.4.Организация питание в туристском походе.***

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух- трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

*Практические занятия*: закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

***3.1.5.Личное и групповое туристское снаряжение.***

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практическое занятие*: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

***3.1.6. Экологическая подготовка, организация туристского быта. Привалы и ночлеги.***

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

*Практическое занятие*: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание и свертывание лагеря, разжигание костра.

***3.1.7.Краеведение и подготовка к походу, путешествию.***

Географическое положение и туристские возможности Ивановской области; реки, озёра, водохранилища, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

*Практические занятия.* Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.

*Практические занятия*: составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов. Поиск исторических сведений о районе и сведений о растениях и животных.

***3.1.8.Техника Северной ходьбы, общая и специальная физическая подготовка.***

Основные приёмы северной ходьбы, история возникновения, подводящие упражнения, теоретическое обоснование, практические занятия.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведение о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма.

Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств. необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры. упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

***3.1.9.Техника и тактика пешего туризма.***

Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней.

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи человеку, увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

***3.1.10.Техника и тактика водного туризма.***

Понятие о технике и тактике водного туризма. Безопасность на воде. Различные плав средства, байдарки, катамараны, приёмы гребли и управления.

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в водном походе: завалы, пороги, мели, заросли. Техника движения в различных условиях.

Движение в потоке, причаливание к берегу, ремонт снаряжения. Принципы экономии сил. Рациональная техника гребли. Приемы преодоления прижимов и повороты, траверс струи и задний ход, основные команды, способность выдерживать курс.

Действия в случае переворота или прокола корпуса судна, спасение оказавшихся в воде,

***3.1.11.Техника лыжного туризма***

Снаряжение туриста лыжника. Техника движения на лыжах. Техника подъёма, техника спуска.

Организация бивуака в зимнее время, основные опасные моменты, действия в экстремальных ситуациях. Строительство убежища

***3.1.12.Техника парусного туризма (управление кайтом)***

Правила парусного спорта. Снаряжение кайтера, работа с пилотажным кайтом подъём повороты, восьмёрка. Понятия ветрового окна, основные курсы,

***3.2.Содержание учебного плана 2 года обучения.***

***3.2.1. Введение.*** Цели и задачи нового уровня,
 творческие и туристские планы: творческие планы, условия занятий, туристские перспективы, организационные вопросы, достижения и неудачи первого года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

***3.2.2. Топография и ориентирование.***

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, за рамочное оформление. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты по компасу.

Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки, циркулем. Измерение среднего шага. счет шагов при движении бегом, шагом.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных людьми, по растительности.

***Практические занятия:***упражнения на запоминание условных знаков, элементы рельефа, определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на местности. Прохождение и про бегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

***3.2.3. Основы медицинских знаний. Техника и тактика спасательных работ.***

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках.

Личная гигиена туриста, значение водных процедур. Роль закаливания организма в повышении сопротивляемости простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

Состав походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Лекарственные растения, возможность их использования в походах. Сбор, обработка и хранение лекарственных растений.

Заболевания и травмы, связанные с участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение ОРЗ, отравлений. Заболевания, связанные с укусами членистоногих, змей, насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок. Первая помощь при переломах. Помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (грелки, компрессы), охлаждающие процедуры (компрессы, пузыри со льдом). Правила наложения шин, иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

***Практические занятия.***Комплектация аптечки, Оказание первой медицинской помощи при различных травмах и заболеваниях, обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего.

**3.2.4. Классификация чрезвычайных ситуаций.**

ЧС природного характера (землетрясения, смерчи, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). ЧС техногенного характера (аварии, катастрофы, пожары и др.) ЧС экологического характера ( эпидемии) и др. История спасательных служб в мире и России.

Поисково-спасательные службы. Этапы и уровни подготовки спасателей. Квалификационные требования к спасателям. Технические средства спасателей. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Специальное снаряжение.

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающее жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших.

***Практические занятия:***Хранение и эксплуатация снаряжения, оказание помощи в условиях окружающей среды, подготовка мест проведения спасательных работ, обеспечение страховки и само страховки спасателей и пострадавших.

**3.2.5. Питание в туристском походе.**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменения режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Нормы закладки продуктов.

***Практическое занятие****:* Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

***3.2.6. Личное и групповое снаряжение.***

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, альпеншток, ледоруб, жумар, крючья скальные и ледовые, ледобуры, верёвки вспомогательные и основные.

**3.2.7.Экологическая подготовка и организация туристского быта.**

Требования к месту бивака (наличие питьевой воды, удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев, комфортность: не продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама)

Организация бивака в безлесной зоне, горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров, предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду: при сильном ветре, тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

***Практическое занятие:*** выбор места бивака, самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров. Работа с пилой и топором.

**3.2.8.Краеведение и подготовка к походу**

Углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места кировской области. Обзор наиболее интересных объектов.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК, смотр готовности групп, его цели.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

***Практические занятия.***Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области

**3.2.9.Техника Северной ходьбы и общая физическая подготовка.**

Основные приёмы северной ходьбы, история возникновения, подводящие упражнения, теоретическое обоснование, практические занятия. Длительное соблюдение техники на дистанции 10км.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведение о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма.

Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств. необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

**3.2.10.Техника и тактика пешеходного туризма.**

Основные технические приемы организации движения в пешем походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий.

Туристские узлы.

Осыпи и морены. Признаки “живой” осыпи. Приемы движения по осыпям. Траверсирование камнеопасных мест.

Техника движения через водные преграды. Приемы разведки места переправы. Влияние времени суток и погоды на уровень воды в реке. Виды переправ, их организация и приемы преодоления. Наведение и снятие перил через водные преграды.

**3.2.11.Техника водного туризма.**

Безопасность на воде. Сборка разборка судов, байдарки, катамараны, приёмы гребли и управления.

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в водном походе: завалы, пороги, мели, заросли. Техника движения в различных условиях.

Движение в потоке, причаливание к берегу, ремонт снаряжения. Принципы экономии сил. Рациональная техника гребли. Приемы преодоления прижимов и повороты, траверс струи и задний ход, основные команды, способность выдерживать курс.

Действия в случае переворота или прокола корпуса судна, спасение оказавшихся в воде на время.

Водный поход выходного дня.

**3.2.12.Техника горного туризма**

Безопасность в горах, профилактика несчастных случаев.

Знакомство со специальным горным снаряжением. Рекомендации по личному снаряжению, список вещей.

Основные техники движения, страховки и само страховки. Действия на склоне каждого участника в группе.

Требования к физической подготовке, специальные упражнения

Чтение карты, составление маршрута, дневная норма по расстоянию в зависимости от высотного графика. Высотная акклиматизация, нормы набора высоты в день.

Спуск с помощью восьмёрки, подъём по вертикальным перилам на двух жумарах, подъём по скальной стенке с верхней страховкой. Действия при срывах.

Выезд на карьер для практических занятий.

**3.2.13.Техника лыжного туризма**

Влияние отрицательной температуры на организм человека, действия в различных ситуациях с целью исключения переохлаждения, обморожения. Спасение человека, провалившегося под лёд, дальнейшие действия для исключения переохлаждения.

Снаряжение личное, групповое и специальное туриста лыжника. Техника на подъёме, спуске, на льду, и в горах.

Организация бивуака зимой, в лесной и безлесной зоне. Вода, дрова, палатка.

Ориентирование в условиях недостаточной видимости (туман, пурга, метель)

Строительство снежного убежища, пещеры, иглы.

Поход в лес с одной – двумя ночёвками

**3.2.14.Техника парусного туризма**

Парусный туризм. Разборные парусные суда. Устройство паруса и принцип его действия. Курсы движения. Кайтинг, управление пилотажкой. Управление четырёхстопным кайтом.

**3.2.15.Техника велотуризма**

Правила дорожного движения для велосипедистов. Техника безопасной езды. Устройство велосипеда, ремонт в полевых условиях. Расчёт маршрута в велосипедном походе. Специальные упражнения для повышения выносливости.

**3.3. Содержание учебного плана 3 года обучения.**

**3.3.1. Введение.** Цели и задачинового уровня. Творческие и туристские планы, условия занятий, туристские перспективы, организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности.

**3.3.2. Топография и ориентирование.**

Повторение материала 2 ого года обучения и участие в соревнованиях по ориентированию трех и шести часовые.

Одиночное ориентирование, ориентирование в тёмное время суток.

Средства навигации, их практическое использование. Составление маршрутов с использованием карты, определение мест ночёвок.

**3.3.3. Основы медицинских знаний. Техника и тактика спасательных работ.**

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках.

Личная гигиена туриста, значение водных процедур. Роль закаливания организма в повышении сопротивляемости простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

Состав походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Лекарственные растения, возможность их использования в походах. Сбор, обработка и хранение лекарственных растений.

Заболевания и травмы, связанные с участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение ОРЗ, отравлений. Заболевания, связанные с укусами членистоногих, змей, насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок. Первая помощь при переломах. Помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (грелки, компрессы), охлаждающие процедуры (компрессы, пузыри со льдом). Правила наложения шин, иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

***Практические занятия.***Комплектация аптечки, Оказание первой медицинской помощи при различных травмах и заболеваниях, обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего.

**3.3.4. Классификация чрезвычайных ситуаций.**

ЧС природного характера (землетрясения, смерчи, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). ЧС техногенного характера (аварии, катастрофы, пожары и др.) ЧС экологического характера ( эпидемии) и др. История спасательных служб в мире и России.

Поисково-спасательные службы. Этапы и уровни подготовки спасателей. Квалификационные требования к спасателям. Технические средства спасателей. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Специальное снаряжение.

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающее жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших.

***Практические занятия:***Хранение и эксплуатация снаряжения, оказание помощи в условиях окружающей среды, подготовка мест проведения спасательных работ, обеспечение страховки и само страховки спасателей и пострадавших.

**3.3.5. Питание в туристском походе.**

Практика в составлении меню многодневных походов. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Практическое применение составленного меню в ПВД

Изменения режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Нормы закладки продуктов.

**3.3.6. Личное и групповое снаряжение.**

Повторение всего по туристскому снаряжению: его прочность, легкость, безопасность, удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки.

Кухонное оборудование для летних и зимних и горных условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним, горелки.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, альпеншток, ледоруб, жумар, крючья скальные и ледовые, ледобуры, верёвки вспомогательные и основные.

**3.3.7. Экологическая подготовка и организация туристского быта.**

Закрепление знаний по требования к месту бивака (наличие питьевой воды, удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев, комфортность: не продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама)

Организация бивака в безлесной зоне, горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров, предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду: при сильном ветре, тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

***Практическое занятие:*** выбор места бивака, самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря, на время. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров. Работа с пилой и топором.

**3.3.8. Краеведение и подготовка к походу**

Углубление знаний о своем крае и о краях, предполагаемых к посещению: географическое положение и туристские возможности края; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места кировской области. Обзор наиболее интересных объектов.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК, смотр готовности групп, его цели.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

***Практические занятия.***Поиск нужной карты в интернете, работа с картой. Составление маршрута, определение мест интереса согласно краеведческим изысканиям. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты.

**3.3.9. Техника Северной ходьбы и общая физическая подготовка.**

Демонстрация техники северной ходьбы, проведение разминки, упражнения, теоретическое обоснование, практические занятия. Длительное соблюдение техники на дистанции 10 км. Зачёт по времени и технике на дистанции 10 км

**3.3.10. Техника и тактика пешеходного туризма.**

Основные технические приемы организации движения в пешем походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий.

Туристские узлы, не менее 8

Осыпи и морены. Признаки “живой” осыпи. Приемы движения по осыпям, и крутым травянистым склонам. Действия при падении, исключающее дальнейшее скольжение по склону. Траверсирование камнеопасных мест.

Техника движения через водные преграды. Приемы разведки места переправы. Влияние времени суток и погоды на уровень воды в реке. Виды переправ, их организация и приемы преодоления. Наведение и снятие перил через водные преграды.

**3.3.11. Техника водного туризма.**

Безопасность на воде. Сборка разборка судов, байдарки, катамараны, приёмы гребли и управления. Временной зачёт прохождения полосы водных препятствий и ворот.

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в водном походе: завалы, пороги, мели, заросли. Техника движения в различных условиях.

Движение в потоке, причаливание к берегу, ремонт снаряжения. Принципы экономии сил. Рациональная техника гребли. Приемы преодоления прижимов и повороты, траверс струи и задний ход, основные команды, способность выдерживать курс.

Действия в случае переворота или прокола корпуса судна, спасение оказавшихся в воде на время.

Водный поход 1-2 категории сложности.

**3.3.12. Техника горного туризма**

Безопасность в горах, профилактика несчастных случаев.

Ещё раз всё о специальным горным снаряжением. Личное снаряжение, список вещей.

Техники движения, страховки и само страховки. Действия на склоне каждого участника в группе.

Требования к физической подготовке, специальные упражнения

Чтение карты, составление маршрута, дневная норма по расстоянию в зависимости от высотного графика. Высотная акклиматизация, нормы набора высоты в день.

Спуск с помощью восьмёрки, подъём по вертикальным перилам на двух жумарах, подъём по скальной стенке с верхней страховкой. Действия при срывах.

Поход 1 категории сложности.

**3.3.13. Техника лыжного туризма**

Влияние отрицательной температуры на организм человека, действия в различных ситуациях с целью исключения переохлаждения, обморожения. Спасение человека, провалившегося под лёд, дальнейшие действия для исключения переохлаждения.

Снаряжение личное, групповое и специальное туриста лыжника. Техника на подъёме, спуске, на льду, и в горах.

Организация бивуака зимой, в лесной и безлесной зоне. Вода, дрова, палатка.

Ориентирование в условиях недостаточной видимости (туман, пурга, метель)

Строительство снежного убежища, пещеры, иглы.

Поход в зимнее время 1 категории сложности.

**3.3.14. Техника парусного туризма**

Парусный туризм. Разборные парусные суда. Практические приёмы управления судном. Курсы движения. Кайтинг, управление четырёхстопным кайтом. Преодоление дистанции – полумарафон, соревнования в заезде курс рейс

**3.3.15. Техника велотуризма**

Правила дорожного движения для велосипедистов. Техника безопасной езды. Устройство велосипеда, ремонт в полевых условиях. Расчёт маршрута в велосипедном походе. Специальные упражнения для повышения выносливости.

1. **Методическое обеспечение Программы.**

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к пройденным темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагаются следующие формы занятий:

1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры

2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;

3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;

4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;

5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;

6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;

7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;

8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;

9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

        ***Формы и методы реализации программы.***

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

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

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

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

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время, и выступают как средство релаксации и оздоровления обучающихся в пост - и меж соревновательный период, но могут выступать и как зачётный категорийный маршрут в заочном соревновании с другими клубами.

1. **Список литературы.**

*Для педагога*

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985
3. Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
4. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
5. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТ ур МО РФ 2000
6. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
7. Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
8. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Письмо Минобрнауки РФ от 21.06.2016 №ВК-1412/09);
9. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»

«Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987

1. Походная туристская игротека. М., 1991
2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28

1. Семейный кодекс Российской Федерации;
2. Уроки ориентирования. М., 1995
3. Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции)
5. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
6. Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
7. Федеральный закон «О пожарной безопасности»

*Для обучающих*

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. М.,1995
2. Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
3. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
4. «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989

*Интернет ресурсы:*

1. <https://turist-stankovo.schools.by/pages/metodicheskaja-razrabotka-po-teme-turistskij-byt-v-pomosch-uchiteljam-turistskim-organizatoram-shkol-pedagogam-dopolnitelnogo-obrazovanija>
2. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/dopolnitelnoe-obrazovanie/sport-turizm>
3. <http://dop.edu.ru/upload/file_api/b6/4b/b64b7712-1339-4e50-bfc5-855eac41f9f6.pdf>