

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и
рекомендовано
методическим советом
МКОУ ДО «ДЮЦ
Ачинского района»
Протокол № 1
от «20» сентября 2016 г.

Утверждаю
Директор МКОУДО «ДЮЦ
Ачинского района»
И. В. Нечипоренко
Приказ №23
от «20» сентября 2016 г.



**Дополнительная
общеобразовательная программа
«Весёлый турист»**
туристско-краеведческое направление
срок реализации – 1 год

Разработчик программы:
Семёнова Елена Валентиновна,
педагог дополнительного образования

Ачинский район
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе программы занятий этапа базовой туристско-спортивной подготовки, М.: Гор. ДТДиЮ, 1998. Программа является модифицированной, рассчитана на 1 год.

Многопрофильность программы спортивно-познавательного туризма во всех формах своей деятельности способствует всестороннему развитию личности ребёнка. В рамках реализации программы предполагается овладение:

- базовыми знаниями туристско-краеведческой деятельности,
- проектной технологией,
- умениями и навыками технико-тактического мастерства на начальном этапе обучения и совершенствование их в последующей работе в реализации блока «Туристское многоборье»,
- знаниями в области экотуризма.

Овладение программой происходит планомерно в течении всего времени обучения, темы и разделы пересекаются и дополняют друг друга.

Познавательная функция туризма заключается в приобретение навыков самостоятельной деятельности в условиях природной среды, формировании инициативности и коллективизма, знаний об истории родного края, знания местности.

Актуальность.

Туризм – одно из самых перспективных направлений формирования здорового образа жизни, развития молодого поколения.

В условиях развития современных информационно-коммуникационных технологий возникает проблема снижения уровня двигательной активности школьников и как следствие снижение уровня здоровья. Социальные сети отрицательно влияют на формирование естественных коммуникативных навыков современных учащихся. Вызывает тревогу и патриотическое воспитание школьников. Туризм в данном случае решает сразу несколько проблем:

- способствует формированию коммуникативных навыков (взаимовыручки, взаимопонимания) в условия естественной природной среды среди сверстников;
- планомерная физическая нагрузка в условиях тренировочного процесса и похода непосредственно, позволяет повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- краеведческая составляющая (знание местности, истории, природы, культуры) любого похода способствует формированию патриотического отношения к малой Родине;
- туризм способствует социальной адаптации школьников при выборе профессии;
- в условиях назревающей экологической катастрофы эковоспитание одно из важнейших направлений туризма.

Конечно, не для всех детей туризм является их главным увлечением, лучшим видом досуга, но в каждом ребёнке есть интерес к путешествиям и приключениям. Поэтому система туризма в дополнительном образовании необходима. Прогулки, слеты, походы, экскурсии, соревнования - это та «воспитательная среда», которая может дать двойной, тройной эффект во всестороннем развитии школьников.

Новизна.

Даная программа сочетает в себе туристско-краеведческое, спортивно-туристское («Дисциплина-маршруты», основы туристского многоборья), проектное, экологическое

направление. Программа предусматривает использование знаний и умений работы со снаряжением как в искусственных условиях на дистанциях, так и в условиях преодоления естественных препятствий на маршрутах. Суть проектного обучения, в данной программе, состоит в том, чтобы учащийся смог приобрести и обобщить знания в области туризма, сформулировать проблемы и пути их решения.

Все виды и направления прекрасно дополняют друг друга и способствуют формированию всесторонне развитой личности ребёнка.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа рассчитана для учащихся разных возрастных категорий, и возможность реализации каждого ребёнка есть во всех периодах обучения в разных направлениях деятельности, не зависимо от физических возможностей. Программа предусматривает участие родителей и детей в походах выходного дня, участие в реализации проектов и мероприятий, а так же приобщение тех и других к практической деятельности по охране природы. Программа развивает межпредметные связи с такими предметами как ОБЖ, физическая культура, география биология, история. Дети приобретая знания, умения и навыки по программе по окончании курса могут решить проблему профориентации. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, служить в МЧС и т. д.

Цель: средствами туризма, создание условий для формирования полноценной личности обладающей хорошим физическим здоровьем, адаптированной к любым жизненным ситуациям, способной к самореализации и самосовершенствованию.

Задачи:

- Формировать знания в области туризма, а также умения самостоятельно применять на практике полученные знания;
- Развить двигательные умения и навыки, способности к рациональному выполнению технических, тактических действий;
- Воспитать активную жизненную позицию, нравственные и волевые качества, способствующие сознательной потребности в занятиях туризмом;
- Способствовать формированию социальной компетентности воспитанников в условиях туристско-краеведческой деятельности.

Возрастная категория детей, сроки реализации программы.

Программа рассчитана на возраст детей с 10 до 15 лет включительно. Срок реализации программы 1 года.

Рекомендуемый состав групп.

Рекомендуемый минимальный состав объединения 12 – 15 человек. В объединение принимаются дети с основной и подготовительной группой здоровья и с заявлением от родителей.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 9 часа в неделю в течении 1года обучения. Всего 306 часов в год. Условия проведения занятий может изменяться, в зависимости от погодных условий. В зимнее время занятия проводятся на лыжах и в зале. Осенью и весной занятия проводятся в спортивном зале, учебном классе, на территории туристского полигона. Занятия, связанные с разработкой проектов, проходят в аудиториях. В программе предусматривается раза в месяц участие в соревнованиях различного уровня по туристскому многоборью, спортивному ориентированию. В летнее время организуются походы разной степени сложности.

Формы организации деятельности.

В программе используются групповая, коллективная форма.

Формы организации занятий.

Преимущественно в программе используются теоретические, практические, учебно-тренировочные занятия на местности, в условиях спортивного зала.

В первый год обучения активно используется игровая форма организации занятий. Мероприятия (тематические праздники), конкурсы (лучший отчёт о походе, рисунков, фотографий), экскурсия как активные формы позволяют наладить взаимосвязь с родителями воспитанников. Как система оценки результатов походы, соревнования неотъемлемая форма организации.

В программе используются следующие методы.

Программа совмещает активные формы обучения с традиционными методами:

- повторный, повторно-серийный метод, метод круговой тренировки – для организации тренировочного процесса;
- игровой (подвижные, спортивные игры, организационно-коммуникативная, организационно-деятельностная игра);
- метод проектных технологий (метод мозгового штурма, групповой дискуссии) – разработка маршрутов, мероприятий;
- соревновательный метод как форма контроля деятельности;
- поисково-исследовательский метод – самостоятельная краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий при подготовке и участии в походах, экскурсиях;
- метод стимулирования – создание ситуации успешности каждого воспитанника;
- методы контроля самоконтроля и самооценки – решение ситуационных задач на местности, контроль выполнения практических заданий, самоконтроль, диагностика, анализ результатов деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты образовательной деятельности по данной программе.

По итогам 1 года обучения обучающиеся должны знать:

- основные законы и правила туристов, правила спортивного поведения; основные правила охраны окружающего пространства, безопасности при выполнении учебных, учебно-тренировочных заданий, в походе, соревновании;
- основное личное и групповое снаряжение для однодневных походов в межсезонье, зимний период, двухдневных - в летний период; основные типы костров, основные продукты питания, разрешённые санитарными нормами для походов; обязанности дежурного, завхоза, реммастера;
- основные правила личной гигиены, профилактические мероприятия заболеваний и травматизма в походе, на соревнованиях; название и назначение средств, входящих в групповую аптечку (не менее 5); средства защиты от кровососущих насекомых; способ транспортировки пострадавшего; обязанности санитара группы;
- правила работы с компасом; понятия «азимут», «границы полигона»; внешний вид КП (контрольного пункта); условные знаки топографической и спортивной карт (не менее 10); порядок действий в аварийной (экстремальной) ситуации при потере ориентировки;
- названия объектов, являющихся историческим, природным, культурным наследием (посёлка, города, края); названия лекарственных растений, произрастающих в

окрестностях населённого пункта, их способ применения в народной медицине; названия местных ядовитых растений, ягод, грибов;

- названия дисциплин спортивного туризма; названия основных туристских узлов, применяемых в спортивном туризме; правила спортивного поведения, правила безопасности при выполнении технических приемов.

Уметь:

- двигаться в туристской группе; собрать рюкзак для однодневного (летнего двухдневного) похода, упаковать продукты для перекуса в межсезонье и зимнее время; упаковать групповое снаряжения; рассчитать денежные затраты для составленного меню; выбрать место для костра, заготовить растопку и хворост для костра, развести и поддерживать костёр с соблюдением правил пожарной безопасности, приготовить пищу на костре; ухаживать за личным и групповым снаряжением (чистка, мытьё, ремонт); выполнять свои обязанности в группе;
- обработать мелкие раны, наложить повязку; укомплектовать и маркировать групповую аптечку, согласно предложенному списку;
- определять азимут на заданный предмет, определять азимут по карте; ориентировать карту с помощью компаса; определять, используя масштаб карты, расстояние по карте; рисовать изученные знаки топографической и спортивной карты; рисовать схемы движения в масштабе;
- вязать туристские узлы («штык», «карабинная удавка», «маркировочный узел», «схватывающий», «стремя»); надеть индивидуальные страховочные системы; проходить с самостраховкой (страховкой) этапы дисциплины «дистанция пешеходная» лично и в связке (команде);
- передвигаться по слабопересечённой местности с грузом до 4-5 кг в рюкзаке, передвигаться на лыжах с палками и без палок по рыхлому снегу без груза и с грузом до 5 кг в рюкзаке.
- уметь рассказать о своей семье, семейных традициях, своих впечатлениях от экскурсии, похода; правильно осматривать экспонаты;
- осуществлять совместное оформление результатов мероприятий.

Итоговыми результатами реализации программы может являться участие в походах выходного дня, соревнованиях, конкурсах и других туристско-краеведческой мероприятиях, получение нагрудного знака «Юный турист», улучшение показателей физических качеств развития, общее укрепление здоровья, проявление нравственных качеств во взаимоотношениях в группе.

Результаты образовательной деятельности могут быть оценены по четырём критериям:

1. Теоретическая подготовка по разделам программы.
2. Практическая подготовка (специальные умения по начальной туристской подготовке и основам безопасности).
3. Физическая подготовка.
4. Личностный рост.

Способы проверки: решение ситуационных задач, «Найди ошибку в рассказе»; зачёт (физические качества, специальные упражнения); зачётный поход; конкурсы; соревнования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристско-спортивной подготовки				
1.1	Спортивный туризм. История развития туризма в Ачинском районе г. Ачинске.	3	3	
1.2	Техника безопасности в спортивном туризме.	6	3	3
		9	6	3
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топография. Условные знаки разных карт. Масштаб.	18	3	15
2.2	Ориентирование по компасу. Азимут. Ориентирование на местности.	18	6	12
		36	9	27
3. Краеведение				
3.1	Туристские возможности района.	3	3	-
3.2	Изучение района путешествия.	9	3	6
3.3	Экскурсия	6	-	6
		18	6	12
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	3	3	-
4.2	Оказание первой доврачебной помощи	6	3	3
4.3	Способы транспортировки пострадавшего	9	3	6
		18	9	9
5. Спортивный туризм, дисциплина – маршрут.				
5.1	Планирование похода.	6	6	-
5.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	9	3	6
5.3	Техника безопасности в походах.	9	3	6
5.4	Организация бивачных работ и охрана природы	9	3	6
5.5	Учебный поход выходного дня	6	-	6
5.3	Подведение итогов похода	3	3	-
		42	18	24
6. Спортивный туризм, дисциплина – дистанция.				
6.1	Личное, командное снаряжение	12	3	9
6.2	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	30	3	27
6.3	Технико-тактическая подготовка к виду	36	6	30

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	«Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»			
6.4	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	33	3	30
6.5	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	3	3	-
		114	18	96
7. Общая и специальная физическая подготовка		45	3	42
8. Зачетные мероприятия				
8.1	Зачетные соревнования по спортивному туризму, дисциплина – дистанция. Зачетные походы, экскурсии	69	9	60
<i>Итого</i>		306		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Спортивный туризм, история развития

Спортивный туризм. Спортивные походы. Ачинские туристы-спортсмены и их роль в развитии туризма. История развития спортивного туризма в г. Ачинске. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «туристское многоборье», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодетельный туризм». Виды туристского многоборья. Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

Практические занятия в помещении. Анализ предыдущего года. Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Планирование мероприятий на год. Анализ летних походов (знакомство с отчётами, фото, видео материалами спортивно-туристских соревнований).

Практические занятия на местности. «Клюква» (встреча туристов, обсуждение похода обмен впечатлениями). Обмен впечатлениями о походе.

1.2. Техника безопасности в спортивном туризме.

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия. Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топография. Условные знаки разных карт. Масштаб.

Виды условных знаков. Условные знаки топографических и спортивных карт, их отличие. Масштабные, внесматбные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина). Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости и почвенного покрова. Масштаб.

Практические занятия в помещении. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости и почвенного покрова.

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа. Знакомство с картографическими материалами.

Практические занятия на местности. Ориентирование на территории школьного участка.

2.2 Ориентирование по компасу. Азимут.

Азимут. Движение по азимуту. Азимут на предмет. Прямой обратный азимут. Азимут на видимый, не видимый объект. Определение азимута.

Способы измерения расстояний. Измерение расстояний шагом, с помощью дальномера.

Практические занятия в помещении. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Практические занятия на местности. Азимут на предмет. Измерение расстояний на глаз, с помощью дальномера. Игра «Поиск клада». Игра по ориентированию на территории школы.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности района.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи района. Школьные музеи. Сбор сведений об истории района в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия в помещении. Знакомство с картой своего района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Практические занятия на местности. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.2. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами встречи с людьми, побывавшими в районе

планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

Практические занятия в помещении. Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

3.3. Экскурсия в музей пос. Ключи.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий (личная гигиена, обуви, одежды, снаряжения, личного, командного). Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия в помещении. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях. Виды источников. Добыча воды. Способы очистки.

Практические занятия в помещении. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия в помещении. Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

5. Спортивный туризм, дисциплина – маршрут.

5.1. Планирование похода.

Поиск идеи похода. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия в помещении. Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения (работа в группах методом «Аквариума»). Подготовка личного и группового снаряжения.

5.2. Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия в помещении. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Практические занятия в помещении. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

5.3. Техника безопасности в походах

Техника безопасности основные правила и поведения туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Действия в случае отставания от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия в помещении. Игра «Ситуация», методом вживания в роль.

5.4. Организация бивачных работ и охрана природы.

Организации привалов и биваков без нанесения ущерба природе. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия в помещении. Моделирование бивака в соответствии с правилами.

Практические занятия в помещении. Планирование места организации бивака по плану (карте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время похода выходного дня. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

Способы утилизации мусора, отходов.

5.8. Учебно-тренировочный поход выходного дня

Практические занятия на местности. Организация движения группы. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Работа с картой местности, с компасом. Работа туристских должностей в группе (командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф). Разведение костра, приготовление пищи. Привалы в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Уборка места лагеря перед уходом группы.

5.5. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

6. Спортивный туризм, дисциплина – дистанция.

6.1. Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного и группового снаряжения. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного, командного (веревки, рюкзаки, палатки) снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Правила эксплуатации, транспортировки.

Практические занятия в помещении. Подготовка группового снаряжения: сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

6.2. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей

занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия в помещении, на местности

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

6.3. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотсвый».

Штрафы за совершенные ошибки.

6.4. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (одергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия. Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

6.4. Техничко-тактическая подготовка по виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия. Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

6.5 Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия. Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков. Использование альпенштока на склонах. Организация переправ с самостраховкой.

7. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия.

Легкая атлетика. Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры. Баскетбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекуты, стойка на лопатках, мост.

8. Зачетные мероприятия

8.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и (или) городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных (коротких) дистанциях.

Зачетный поход

Многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и 2-3 ночлегами в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ И ИНВЕНТАРЯ.

1.	Веревка основная (50 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (35 м)	2 шт.
3.	Веревка основная (25 м)	1 шт.
4.	Веревка основная (20 м)	2 шт.
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	15 шт.
6.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	10 шт.
7.	Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	20 шт.
8.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	8 шт.
9.	Блоки и полиспаст	1 шт.
10.	Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм)	5 шт.
11.	Жумар	5 шт.
12.	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка».	8 шт.
13.	Аптечка медицинская	1 шт.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	3 шт.
15.	Курвиметр	1 шт.
16.	Льжи	15 пар.
17.	Льжные палки	15 пар.
18.	Льжные ботинки	15 пар.
19.	Секундомер электронный	2 шт.
20.	Костровое оборудование	1 шт.
21.	Каны (котлы) туристские	2 шт.
22.	Спальники	4 шт.
23.	Палатки туристские походные	1 шт.
24.	Коврики	14 шт.
25.	Рюкзаки	4 шт.
26.	Топор походный	1 шт.
27.	Тент	1 шт.
28.	Ремонтный набор	1 шт.

УЧЕБНО-НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ

- Интерактивный учебник «Спортивно-познавательный туризм»;
- Наглядное пособие (стенд с видами узлов);
- Фото-видео материал о технике вязания узлов, технике ориентирования.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

Методический материал по технике пешего и лыжного туризма Теплоухова В. (Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма (Прохождение технических этапов));

Страховка на туристических соревнованиях. Николай Николаевич Устиновский;
игровой метод обучения ориентированию на местности ЭнделяИзопа;
информационно-методические материалы по социальному проектированию Киричук Н. А.

Азбука туриста-эколога. Сост.Куприна Л.Е. М.: ЦДЮТ, 1991.

Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., 1994.

Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., 1989.

Биржаков М.Б. Введение в туризм. М.- С.-Петербург, 2000.

Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие. М.: «Академия», 2001.

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися... Приказ МО РФ от 13.07.92 г. № 293.

Методические рекомендации по подготовке отчетов о самостоятельных туристских путешествиях. Разраб. Луговьер Д.А. М.: ЦРИБ «Турист», 1977.

Методические рекомендации "Советы юному туристу". Красноярск. КЦДЮТ, 1990.
Методические рекомендации в помощь педагогу, работающему над авторской образовательной программой. Ред. Шадрина И.Е. – М.: Гор. ДТДиЮ, 1995.

Основы безопасности в пешем походе. Разраб. Варламов В.Г. М.:ЦРИБ "Турист", 1983.

От костра к микрофону. Сост. Левитаны А. и М. С.-Петербург: «Респекс», 1996.

Программа 1 года занятий. Этап базовой туристско-спортивной подготовки, М.: Гор. ДТДиЮ, 1998.

Переправы вброд через водные преграды. Методические рекомендации. Разраб. Шимановский В.Ф. М.: ЦРИБ "Турист", 1984.

Природоохранное благоустройство туристских маршрутов. Разраб. Штюмер Ю.А. М.: ЦРИБ «Турист», 1981.

Чеурин Г.С. Школа экологического выживания. М. 1993.

Шиянов Л.П.,Рогаткин А.В. Походы выходного дня. М.: Профиздат, 1985.

Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М.:Профиздат, 1985.

Энциклопедия туриста. Гл. ред. Тамм Е.И. М.:изд. БРЭ, 1993

Основы ориентирования и топографии. Методические рекомендации для педагогов ДО, учителей школ. Ширин В. В., инструктор методист МКОУ ДОД «ДЮЦ», Ширина Т. В. Педагог ДО «ДЮЦ», Минусинск, 2007 г.

Программы дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» Автор: Махов Игорь Игоревич, педагог дополнительного образования Центра детского и юношеского туризма Белгородской области.

Под редакцией Ю.С.Константинова, доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации. Москва ФЦДЮТиК, 2007.

Использование проектной деятельности как средства развития познавательных интересов обучающихся в объединениях туристско-краеведческой направленности.

http://ecodelo.org/8530-programma_po_ekologicheskomu_turizmu-