

**Управление образованием Администрации города Юрги  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Городской центр детского (юношеского) технического творчества г. Юрги»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании Методического совета  
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»  
протокол от 28.08.2018 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»  
от 30.08.2018 г. № 240

на заседании Педагогического совета  
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»  
протокол от 30.08.2018 г. № 1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

***«Туристское многоборье»***

Возраст учащихся: 12–16 лет

Срок реализации: 3 года

**Автор-составитель:**

Пыстина Наталья Юрьевна,  
методист МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»

**Юрга 2018**

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	11
Содержание курса 1-го года обучения.....	12
Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	22
Содержание курса 2-го года обучения.....	23
Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	35
Содержание курса 3-го года обучения.....	36
 Методическое обеспечение программы.....	 46
Тематическое планирование 1-го года обучения.....	46
Тематическое планирование 2-го года обучения.....	53
Тематическое планирование 3-го года обучения.....	58
Список литературы для педагога .....	64
Список литературы для учащихся.....	70
Интернет-ресурсы .....	72

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье» имеет туристско-краеведческую направленность, относится к программам общекультурного базового уровня.

Активно работает Всероссийское движение школьников «Школа безопасности», в рамках движения проводятся туристские слеты, соревнования, личные и командные первенства по туризму. До недавнего времени, педагоги, занимаясь туристским многоборьем с детьми, использовали в своей работе отдельные фрагменты образовательных программ. Однако дальнейшее развитие этой дисциплины в системе дополнительного образования привело к необходимости разработки отдельной программы. Это обусловило **актуальность** составления программы «Туристское многоборье». Дополнительная общеобразовательная программа «Туристское многоборье» составлена на основе федеральной Программы детского объединения участников движения «Школа безопасности» (А.Г. Маслов, [47]). **Новизна** программы заключается в том, что основное время отводится спортивной и технико-тактической подготовке в разных дисциплинах спортивного туризма, на пешеходной и лыжной дистанциях.

Образовательный процесс организуется в традиционных формах. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы – от 12 до 16 лет (6-10 классы общеобразовательной школы). Программа рассчитана на 3 года обучения, объем – 324 часа в год, что составляет 9 часов в неделю. Программа реализуется в **очной форме**, занятия проводятся по группам постоянного состава, продолжительность занятий – 3 академических часа с периодичностью 3 раза в неделю. Рекомендуемый состав групп первого года обучения – 12 человек, второго года обучения – 11 человек, третьего года – от 10 человек.

**Целью** программы «Туристское многоборье» является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа направлена на решение следующих **задач**.

*Образовательные:*

- формировать знания, умения по туристскому многоборью;
- формировать необходимые туристские навыки;
- создавать условия для подготовки спортсменов по видам спорта «спортивный туризм» и «спортивное ориентирование».

*Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества, гражданственность, чувство любви к Родине и патриотизм;
- прививать культуру общения, поведения в обществе, спортивную этику;
- развивать сплоченность коллектива, взаимопомощь и умение действовать в команде;
- формировать навыки здорового образа жизни, укреплять здоровье школьников.

*Развивающие:*

- развивать мотивацию к занятиям спортом, туризмом;
- осуществлять всестороннее физическое развитие и целенаправленную физическую подготовку;
- формировать потребности в саморазвитии и стремлении к достижению спортивных результатов;
- работать над формированием активной жизненной позиции, ответственности.

**Формы и режим занятий.** Среди основных форм работы: учебно-тренировочные, зачетные (степенные/категорийные) походы, соревнования, тренировка; кроме того, в группе проводятся викторины, конкурсы,

организация досуговой деятельности проходит в форме праздников, тематических вечеров. Более значительная часть программы отведена практическим занятиям.

### **Методы организации обучения:**

- методы практико-ориентированной деятельности: тренировки, упражнения на отработку умений и навыков;
- словесные методы: объяснение, рассказ, диалог, консультация;
- наглядные методы: работа с картами, схемами, планами, демонстрация фото- и видеоматериалов;
- социологические методы: интервью, опрос;
- исследовательские методы: поисковая работа, анализ данных;
- методы проблемного обучения: поиск, отбор документов и фактов, проблемное изложение материала;
- игровые методы: дидактические и развивающие игры, ролевые, народные игры. Формы и методы даны по классификации С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко, [32, с. 48].

### **Ожидаемые результаты. После 1-го года обучения учащиеся знают:**

- правила техники безопасности на занятиях, в спортивном зале, на спортивной площадке, на местности, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, при проведении туристских походов;
- виды спортивного туризма, особенности туристского многоборья;
- основные положения правил соревнований, систему штрафов, права и обязанности участников;
- личное, групповое, командное и специальное туристское снаряжение, снаряжение для занятий ориентированием и требования к нему;
- понятия «дистанция», «самостраховка», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время»;
- основные узлы, спортивное и прикладное значение узлов;

- понятие ориентирования, виды ориентирования; понятие о топографической карте; приемы работы с компасом, измерения расстояний;
- соблюдение гигиенических требований на соревнованиях и в походе;
- простые приемы оказания первой помощи;
- туристские должности, обязанности по должностям в группе;
- порядок движения группы на маршруте, режим движения, темп;
- основы туристского быта: правила организации привалов в походе; типы костров, правила разведения костра; организацию питания и питьевой режим на маршруте в походе;
- основные сведения по истории, культуре и природным особенностям родного края; исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места Кемеровской области;

#### **учащиеся умеют:**

- применять на практике специальное туристское снаряжение: ИСС, карабин, жумар и др. устройства;
- преодолевать этапы пешеходной дистанции 1 класса;
- наводить страховочные перила с помощью педагога;
- владеть техникой движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов, использования специального снаряжения;
- выполнять не менее 10 основных туристских узлов;
- работать на дистанции командой со специальным снаряжением и без;
- выполнять правильные действия перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша;
- определять масштаб и выполнять простые расстояния по карте;
- владеть приемами работы с компасом, ориентировать карту по компасу, определять азимут на заданный предмет;
- подбирать одежду и обуви для тренировок и походов, ухаживать за ними.
- оказывать первую помощь условно пострадавшему;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- применять приемы преодоления естественных препятствий;
- укладывать рюкзак, готовить снаряжение для похода, устанавливать и снимать палатку, разводить костер;
- определить место, пригодное для организации привалов;
- выполнять основные обязанности по туристским должностям;
- участвовать в составлении отчета о походе в соответствии со своими обязанностями.

**После 2-го года обучения учащиеся знают:**

- правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях;
- виды туристского многоборья, правила соревнований и система штрафов на соревнованиях по туристскому многоборью;
- виды личного, группового туристского снаряжения, снаряжение для ориентирования, для многодневного слета, похода, виды и назначение командного снаряжения; особенности снаряжения для зимнего похода;
- технические этапы дистанций и их параметры, необходимое оборудование дистанции;
- основные характеристики туристских слетов, соревнований по туризму;
- виды условных знаков, группы условных знаков;
- устройство, правила обращения с компасом;
- основные сведения о строении внутренних органов человека; способы оказания помощи, способы иммобилизации и транспортировки пострадавшего;
- значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом;
- способы выбора и разработки маршрута туристского похода;
- экскурсионные объекты на территории края;
- требования к месту привала и бивака в различных погодных и природных условиях;
- типы костров, меры безопасности при обращении с огнем, кипятком, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

**учащиеся умеют:**

- соблюдать ТБ на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе; с соблюдением ТБ преодолевать естественные препятствия;
- применять различные типы страховочных систем;
- подбирать снаряжение для летнего и зимнего периода;
- готовить к использованию, маркировать веревки; формировать ремонтный набор;
- преодолевать этапы дистанции 1-2 класса лично и в связке;
- работать на дистанции командой: без специального туристского снаряжения; с наведением сопровождения; с наведением перил;
- работать с топографической и спортивной картой, читать карту, определять изображения реальных объектов на местности;
- определять азимут, двигаться по азимуту на маркированной трассе;
- оказывать первую помощь; изготавливать носилки из шестов, волокуши из лыж;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- подготовить личное и групповое туристское снаряжение для 1-2 дневного туристского похода; фасовать, упаковывать и переносить продукты в рюкзаке;
- выполнять работы по организации привалов и ночлегов, разворачиванию и свертыванию лагеря (бивака);
- заготавливать дрова, разжигать костер, готовить пищу на костре;
- составлять отдельные разделы отчета о походе, систематизировать материалы о походе.

### **После 3-го года обучения учащиеся знают:**

- правила соревнований по спортивному туризму и ориентированию;
- разрядные требования, техническую информацию о дистанциях соревнований; характеристику дистанций 3-го класса;
- права и обязанности участников соревнований, систему штрафов;
- требования к личному снаряжению, правила эксплуатации;



- технику и тактику прохождения дистанции 3-го класса;
- применение различных специальных средств для наведения перил на этапах; схемы этапов по техническим параметрам;
- меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим»;
- основные правила соревнований по видам; правила судейства;
- характеристики топографической и спортивной карты, их особенности;
- способы иммобилизации пострадавшего подручными и специальными средствами, способы транспортировки пострадавшего
- основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме;
- приемы выхода группы из экстремальных ситуаций;
- порядок эвакуации группы с маршрута;
- правила устройства туристского быта на биваке, ночлеге, стоянке
- туристские маршруты Кемеровской области, достопримечательности и памятники нашего края;

**учащиеся умеют:**

- изготавливать, совершенствовать, ремонтировать и правильно хранить личное снаряжение;
- готовить и применять групповое снаряжение в зависимости от условий соревнований;
- изготавливать усы самостраховки, петли самостраховки;
- проходить технические этапы на дистанции 3 класса лично, в связке и в команде;
- выполнять технические приемы поисково-спасательных работ;
- участвовать в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа;
- определять различные формы рельефа, выбирать пути движения с учетом основных форм рельефа;
- применять приемы ориентирования;

- оказывать первую помощь условно пострадавшим; применять разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготавливать носилки и волокуши;

- выполнять действия в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий;

- выполнять работы по обустройству туристского быта: выбрать место для бивака или стоянки устанавливать палатку, заготавливать дрова, приготовить пищу на костре;

- систематизировать материалы о походе, материалы видео- и фотосъемки.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- участие в лично-командных первенствах и соревнованиях по туризму; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального и областного масштаба;

- выполнения нормативов по общей и специальной физподготовке;

- выполнение нормативов спортивных разрядов;

- участие в зачетном многодневном туристском походе;

- участие в подготовке и проведении мероприятий: судейство соревнований (помощник судьи, секретарь, судья этапа на дистанции, конкурсной программы);

- педагогическая диагностика качества обученности промежуточная и итоговая не реже 1 раза в полугодие.

В качестве форм фиксации результатов применяются: аналитические материалы по итогам проведения диагностики, грамоты, дипломы и благодарственные письма, журнал учета работы педагога, маршрутные листы и отчеты о походе (документация МКК), портфолио, протоколы соревнований (другая документация соревнований), фото- и видеоматериалы, выступления учащихся.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Прак- тика	
1.	Введение. Туризм как вид спорта	9	3	6	-
2.	Основы туристского многоборья	84	24	60	Участие в лично-командных первенствах и соревнованиях по туризму;
3.	Ориентирование на местности	39	18	21	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	42	15	27	Диагностика качества обученности – тестовые задания
5.	Общая и специальная физическая подготовка	69	9	60	Выполнение нормативов по общей и специальной физподготовке
6.	Организация и проведение походов	63	9	54	Участие в зачетном многодневном туристском походе
7.	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	15	-	15	Диагностика качества обученности – тестовые задания
8.	Подведение итогов	3	-	3	Беседа
	<b>Итого за учебный год:</b>	<b>324</b>	<b>84</b>	<b>240</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Введение. Туризм как вид спорта (9 часов)

Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники.

Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Вводный инструктаж. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Постановка целей и задач на учебный год.

**Практические занятия.** Подготовка и проведение активом объединения бесед о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Поход выходного дня.

### 2. Основы туристского многоборья (84 часа)

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

Туристские слеты и соревнования.

Личное снаряжение спортсмена: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска. Виды карабинов.

Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Личное туристское снаряжение, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Групповое туристское снаряжение, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Естественные и искусственные препятствия. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Техника прохождения (преодоления) различных этапов.

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.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Система нарушений и штрафов. Разряды и разрядные требования по спортивному туризму. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Права и обязанности участников соревнований. Судейство соревнований.

***Практические занятия.*** Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

*без специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и

спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Техника выполнения узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником)

*без специального туристского снаряжения:* установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами, наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской 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; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсах, конкурсных программах соревнований.

### **3. Ориентирование на местности (39 часов)**

Ориентирование – вид спорта, средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских

соревнований. История развития ориентирования.

Виды ориентирования. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование).

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

Компас. Приемы работы с компасом.

Измерение расстояний.

Движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Тактика ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Техническая информация по соревнованиям. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша. Тактические действия на соревнованиях.

***Практические занятия.*** Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет. Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

Действия спортсмена-ориентировщика на соревнованиях: перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.



Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

#### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь(42 часа)**

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Походная медицинская аптечка. Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Правовые основы оказания доврачебной помощи. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Транспортировка пострадавшего.

**Практические занятия.** Соблюдение гигиенических требований в походе. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

Формирование походной медицинской аптечки.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Оказание помощи при ранениях, переломах, при тепловом и солнечном ударах, ожогах. Помощь утопающему. Действия при простудных заболеваниях, при пищевых отравлениях, укусах насекомых и пресмыкающихся.

Способы транспортировки пострадавшего.

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка (69 часов)**

Строение и функции организма человека и влияние физических

упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Общая физическая подготовка. 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.

Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

***Практические занятия.*** Прохождение врачебного контроля.

*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 игры. Спортивно-туристские эстафеты.*

*Спортивные игры*

Баскетбол, футбол, волейбол.

### *Лыжная подготовка*

#### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах.

#### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

#### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

#### *Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения, требующие сложной координации движений. *Упражнения на равновесие*, выполняемые на гимнастическом бревне.

*Элементы акробатики*: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

#### *Элементы скалолазания.*

#### *Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки - на низкой. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

#### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

#### *Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность*

суставов.

Учебно-тренировочный поход.

## **6. Организация и проведение походов (63 часа)**

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории Кемеровской области: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места, музеи. Туристские экскурсии и туристские походы – средство познания родного края.

Подготовка к туристскому походу. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Хозяйственный набор: состав, хранение, правила использования.

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

Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Туристские должности в группе. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе – дежурный по кухне.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим

ходового дня.

Подведение итогов похода.

**Практические занятия.** Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

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. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Составление меню и списка продуктов.

Установка палаток.

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

## **7. Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам (15 часов)**

## **8. Подведение итогов (3 часа)**

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе		
			Теори я	Прак- тика	
1.	Туристское многоборье как вид спорта	111	42	69	Участие в лично-командных первенствах и соревнованиях по туризму;
2.	Ориентирование на местности	42	15	27	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	36	12	24	Диагностика качества обученности – тестовые задания, конкурс
4.	Общая и специальная физическая подготовка	72	9	63	Выполнение нормативов по общей и специальной физподготовке
5.	Пешеходный туризм	45	6	39	Участие в зачетном многодневном туристском походе
6.	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	15	-	15	Диагностика качества обученности – тестовые задания
7.	Подведение итогов	3	-	3	Беседа
	<b>Итого за учебный год:</b>	<b>324</b>	<b>84</b>	<b>240</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Туристское многоборье как вид спорта (111 часов)**

Вводный инструктаж. Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Пожарная безопасность. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила дорожного движения. Права и обязанности обучающихся.

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

Нормативные документы по туристскому многоборью. Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте.

Характеристика классов дистанций. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

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).

Личное снаряжение туриста-многоборца. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного

снаряжения.

Групповое снаряжение туристов-многоборцев. Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения.

Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма». 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.

Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма». 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.

Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут». 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 (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Туристские слеты и соревнования. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на



соревнованиях.

**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. Организация поиска условно заблудившихся.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

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.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

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

Вид «Личная техника пешеходного туризма»: 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.

Приемы 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», «вось-

мерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «шкотовый», «булинь», «брамшкотовый», «стремя», «грейпвайн».

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки 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 само страховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на само страховке; подъем-траверс-спуск с само страховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

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

*с наведением перил:* подъем с само страховкой с наведением перил; спуск с само страховкой с наведением перил.

Участие в соревнованиях «Юный спасатель», «Школа безопасности», соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах соревнований.

## 2. Ориентирование на местности (42 часа)

Спортивное ориентирование как вид спорта. Прикладное значение ориентирования. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Виды ориентирования. Ориентирование по выбору (туристское).

Условные знаки. Виды условных знаков. Масштабные, немасштабные, 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).

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом.

Техника и тактика ориентирования. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

**Практические занятия.** Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в

финишном коридоре, после финиша.

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

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

Ориентирование «Лабиринт»

Городское ориентирование.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (36 часов)**

Личная гигиена туриста-спортсмена, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. 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.

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.

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

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка (72 часа)**

Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности .

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

*Практические занятия.*

Врачебный контроль и самоконтроль. Прохождение врачебного контроля. Медицинский допуск к занятиям спортом.

Общая физическая подготовка. *Легкая атлетика*

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

*Подвижные игры и спортивные игры.*

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Игры и эстафеты с мячом.

### *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, перекаты, стойка на лопатках, мост.

### *Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Специальная физическая подготовка.

### *Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

*Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Переправы»: «Параллельная переправа», «Кочки» и т.п.

*Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.



## **5. Пешеходный туризм (45 часов)**

Туристские возможности родного края. Административное деление Кемеровской области. География и природа Кемеровской области: рельеф, реки, животный и растительный мир. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия Кузбасса.

Экскурсионные возможности Кемеровской области. Исторические и природные достопримечательности, памятные места.

Туристский поход – средство познания своего края, активного отдыха и физической подготовки. Определение цели и района похода. Разработка маршрута.

Организация туристского быта. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация ночлега.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Групповое снаряжение туриста: 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.

Костровое оборудование. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе. Поведение на водоемах.

Питание в туристском походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Подведение итогов похода

**Практические занятия.** Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Знакомство с достопримечательностями родного края. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

## **6. Закрепление пройденного материала.**

**Диагностика по разделам(15 часов)**

## **7. Подведение итогов (3 часа)**

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Прак- тика	
1.	Техника безопасности в спортивном и пешеходном туризме	12	3	9	Опрос, выполнение практических заданий
2.	Туристское многоборье	150	48	102	Участие в лично-командных первенствах и соревнованиях по туризму;
3.	Ориентирование на местности	36	9	27	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	24	9	15	Диагностика качества обученности – тестовые задания, конкурс
5.	Общая и специальная физическая подготовка	57	12	45	Выполнение нормативов по общей и специальной физподготовке
6.	Организация и проведение походов	27	3	24	Участие в зачетном многодневном туристском походе
7.	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	15	-	15	Диагностика качества обученности – тестовые задания
8.	Подведение итогов	3	-	3	Беседа
	Итого за учебный год:	324	81	243	

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **1. Техника безопасности в спортивном и пешеходном туризме (12 часов)**

Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Соблюдение безопасности – основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Права и обязанности обучающихся. Правила дорожного движения  
Пожарная безопасность.

Опасности в туризме субъективные и объективные. Система обеспечения безопасности в туризме. Деятельность поисково-спасательных служб.

Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

***Практические занятия.*** Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

### **2. Туристское многоборье (150 часов)**

Личное снаряжение туриста-многоборца. Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для

участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Групповое снаряжение туриста-многоборца.

Командное снаряжение для соревнований.

Правила соревнований по спортивному туризму. Судейство соревнований. Права и обязанности судей. Система нарушений и штрафов.

Нормативные документы по туристскому многоборью. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью.

Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью.

Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Конкурсная программа соревнований.

Содержание и особенности международной и российской систем сигналов бедствия. Средства аварийной сигнализации: радиотехнические, пиротехнические спасательные средства, звуковых и электрические средства сигнализации. Использование флагов, костров, свеч и ламп как средств сигнализации. Условные знаки аварийной сигнализации. Кодовая система сигнализации. Жестовая сигнализация.

***Практические занятия.*** Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки. Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков применения снаряжения.  
Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки.

Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма». Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма».

Разработка тактических схем преодоления технических этапов.

Специальные средства для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах.  
Преодоление дистанции 2-3 класса:

*без специального туристского снаряжения:* преодоление заболоченного участка по кладям из жердей;

*с использованием специального туристского снаряжения:* организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел

Бахмана», «штык», «карабинный тормоз».

Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут». Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*без специального туристского снаряжения:* преодоление скального, чашеобразного, буреломного, заболоченного участка;

*с наведением перил и сопровождения:* организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенным командой; подъем-траверс-спуск по перилам, наведенным командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных командой;

укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы». Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при

работе с «пострадавшим».

Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР.

Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ (ПСР) при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего».

Формирование умений и навыков работы на дистанции ПСР командой:

*без специального туристского снаряжения:* транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности;

*с наведением перил и организацией сопровождения:* переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; спуск «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем).

Инструкторская и судейская практика. Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей. Участие в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.



Участие в соревнованиях «Юный спасатель», «Школа безопасности», соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково-спасательным работам. Участие в конкурсных программах.

## **2. Ориентирование на местности (36 часов)**

Прикладное значение ориентирования.

Картографическая подготовка. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Технико-тактическая подготовка ориентировщика. Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования.

Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты.

Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП.

Соревнования по спортивному ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников.

Права и обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика.

Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика.

Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

**Практические занятия.** Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

### **3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь (24 часа)**

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе. Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов.

Походная медицинская аптечка. Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи при заболеваниях.

Профилактика и оказание первой помощи при переутомлении, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях, травме, ушибе, переломе, вывихе.

Приемы транспортировки пострадавшего. Иммобилизация пострадавшего

подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела.

Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Положение «пострадавшего» при транспортировке.

**Практические занятия.** Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждений и промокания.

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка (57 часов)**

Врачебный контроль, самоконтроль. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

**Практические занятия.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Общая физическая подготовка.

*Легкая атлетика*

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

*Подвижные и спортивные игры*

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, стойка на голове.

### *Лыжный спорт*

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

### *Основы скалолазания*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

Специальная физическая подготовка.

### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с мак-

симальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°.

Лазание по канату на скорость.

*Упражнения для развития ловкости*

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в равновесии, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

*Упражнения для развития силы*

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

*Игры и упражнения по ориентированию на местности.*

## **5. Специальная подготовка туриста (27 часов)**

Экстремальные ситуации в походе и меры их предупреждения.

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность

группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

*Действия группы в экстремальных ситуациях.*

Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Организация туристского быта. Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка дров для растопки и сохранение 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. Обязанности дежурных по кухне.

***Практические занятия.***

Определение туристского маршрута. Работа с картой Кемеровской области.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила

работы дежурных по кухне.

Питание в туристском походе. Составление меню и списка продуктов.  
Приготовление пищи на костре.

Подведение итогов туристского путешествия.

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

## **7. Закрепление пройденного (15 часов)**

## **8. Подведение итогов (3 часа)**

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## Тематическое планирование 1-го года обучения

Тема учебного плана	Тема занятия	К-во часов
<b>1. Введение.</b> <b>Туризм как вид спорта</b> <b>(9 часов)</b>	Понятие о спортивном туризме	3
	Традиции объединения	3
	ТБ на занятиях. Вводный инструктаж.	3
<b>2. Основы туристского многоборья</b> <b>(84 часа)</b>	Виды спортивного туризма	3
	Туристские слеты и соревнования	3
	Личное снаряжение спортсмена	3
	Специальное туристское снаряжение	3
	Личное туристское снаряжение	3
	Групповое туристское снаряжение	3
	Командное снаряжение	3
	Типы и функции веревок	3
	Типы рюкзаков и палаток	3
	Естественные и искусственные препятствия	3
	Понятия «дистанция» и «технический этап»	3
	Знакомство с понятием «самостраховка»	3
	Техника прохождения этапов	3
	Организация самостраховки на вертикальных перилах	3
	Преодоление этапов без специального туристского снаряжения	3
	Преодоление этапов со специальным	3



	Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением	3
	Организация работы команды на технических этапах дистанций	3
	Взаимодействие команды на дистанции	3
	Командная работа без специального туристского снаряжения	3
	Командная работа со специальным туристским снаряжением	3
	Техника выполнения туристских узлов	3
	Правила соревнований по туристскому многоборью	3
	Разряды и разрядные требования по спортивному туризму	3
	Положение и условия проведения соревнований	3
	Права и обязанности участников	3
	Лично-командные первенства по спортивному туризму	3
	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	3
<b>3. Ориентирование на местности (39 часов)</b>	Ориентирование – вид спорта	3
	Виды ориентирования	3
	Понятие о топографической карте	3
	Компас. Приемы работы с компасом	3
	Ориентирование карты по компасу	3
	Упражнения на засечки	3
	Определение азимута на заданный предмет	3
	Измерение расстояний на карте и местности	3
	Ориентиры. Движение по ориентирам	3

	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3
	Действия спортсмена-ориентировщика на соревнованиях	3
	Тактика прохождения дистанции	3
	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	3
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (42 часа)</b>	Личная гигиена туриста Походная медицинская аптечка Оказание первой доврачебной помощи Определение травмы, заболевания Определение травмы, заболевания Оказание помощи при ранениях, переломах Оказание помощи при тепловом и солнечном ударах Оказание помощи при ожогах Действия при простудных заболеваниях Действия при пищевых отравлениях Действия при пищевых отравлениях Способы транспортировки пострадавшего	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка (69 часов)</b>	Строение и функции организма человека Врачебный контроль и самоконтроль Общая физическая подготовка Легкая атлетика Кросс с преодолением естественных и искусственных препятствий Спортивные игры Спортивно-туристские эстафеты Подвижные игры Лыжная подготовка	3 3 3 3 3 3 3 3 3

	Гимнастические упражнения	3
	Упражнения на равновесие	3
	Специальная физическая подготовка	3
	Упражнения на развитие выносливости	3
	Упражнения на развитие быстроты	3
	Упражнения для развития ловкости	3
	Элементы акробатики	3
	Элементы скалолазания	3
	Упражнения для развития силы	3
	Упражнения для развития гибкости	3
	Упражнения с сопротивлением	3
	Учебно-тренировочный поход	3
	Лыжный учебно-тренировочный поход	3
	Соревнования по командным спортивным играм	3
<b>6. Организация и проведение походов (63 часа)</b>	Экскурсионные объекты на территории Кемеровской области	3
	Экскурсия «Природные и исторические достопримечательности»	3
	Краеведческая экскурсия	3
	Подготовка к туристскому походу	3
	Составление меню, фасовка и хранение продуктов	3
	Организация туристского быта	3
	Отработка движения колонной	3
	Привалы и ночлеги в походе	3
	Установка палаток	3
	Виды костров	3
	Заготовка дров и разведение костра	3
	Заготовка дров	3
	Питание в туристском походе	3

	Приготовление пищи на костре	3
	Установка палаток	3
	Туристские должности в группе	3
	Порядок движения группы на маршруте	3
	Отработка движения колонной	3
	Техника движения по дорогам и тропам	3
	Техника движения по пересеченной местности	3
	Подведение итогов похода	3
	Составление отчета о походе	3
	Ремонт и сдача инвентаря и снаряжения	3
<b>7. Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам(15 часов)</b>		<b>15</b>
<b>8. Подведение итогов (3 часа)</b>		<b>3</b>
<b>Итого за учебный год:</b>		<b>324</b>

## Тематическое планирование 2-го года обучения

Тема учебного плана	Тема занятия	К-во часов
<b>1. Туристское многоборье как вид спорта (111 часов)</b>	Вводное занятие. Вводный инструктаж	3
	Меры личной безопасности на занятиях по туристскому многоборью	3
	Нормативные документы по туристскому многоборью	3
	Туристские слеты и соревнования	3
	Характеристика классов дистанций	3
	Разрядные требования по туристскому многоборью	3
	Виды туристского многоборья	3
	Личное снаряжение туриста-многоборца	3
	Снаряжение для многодневного слета, похода	3
	Групповое снаряжение туристов-многоборцев	3
	Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода	3
	Изготовление и совершенствование личного снаряжения	3
	Типы страховочных систем	3
	Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние	3
	Регулировка и правильное расположение личного снаряжения	3
	Выполнение туристских узлов	3
	Спортивное и прикладное значение узлов.	3

	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма»	3
	Техника преодоления естественных препятствий различного вида	3
	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма».	3
	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут»	3
	Организация командной страховки	3
	Командная работа на дистанции со специальным снаряжением	3
	Командная работа на дистанции без специального снаряжения	3
	Организация сопровождения	3
	Наведение перил	3
	Организация страховки и самостраховки	3
	Техники прохождения этапов дистанции	3
	Личное прохождение этапов	3
	Прохождение этапов в связке и в команде	3
	Туристские слеты и соревнования	3
	Конкурсная программа соревнований	3
	Организация туристского быта на соревнованиях	3
	Участие в туристском слете	3
	Участие в соревнованиях «Юный спасатель»	3
	Участие в соревнованиях «Школа безопасности»	3
	Участие в соревнованиях по туризму	3

<b>2. Ориентирование на местности (42 часа)</b>	Прикладное значение ориентирования	3
	Снаряжение для занятий ориентированием	3
	Ориентирование по выбору	3
	Условные знаки	3
	Топографический диктант	3
	Ориентирование с компасом	3
	Ориентирование с картой и компасом	3
	Техника и тактика ориентирования	3
	Выбор тактических приемов ориентирования	3
	Городское ориентирование	3
	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3
	Ориентирование на маркированной трассе	3
	Ориентирование «лабиринт»	3
	Участие в соревнованиях по ориентированию	3
<b>3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (36 часов)</b>	Личная гигиена туриста-спортсмена	3
	Основы закаливания на занятиях и в походе	3
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при травмах	3
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при заболеваниях	3
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при укусах животных	3
	Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах	3

	Наложение жгута, бинтование ран	3
	Способы иммобилизации пострадавшего	3
	Приемы транспортировки пострадавшего	3
	Переноска пострадавшего при травмах различной локализации	3
	Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж	3
<b>4. Общая и специальная физическая подготовка (72 часа).</b>	Врачебный контроль и самоконтроль	3
	Общая физическая подготовка	3
	Легкая атлетика	3
	Бег на короткие и длинные дистанции	3
	Бег с преодолением препятствий	3
	Кросс	3
	Подвижные игры	3
	Игры и эстафеты с мячом	3
	Спортивные игры: баскетбол	3
	Спортивные игры: футбол	3
	Спортивные игры: пионербол	3
	Гимнастические упражнения	3
	Элементы акробатики	3
	Лыжный спорт	3
	Спортивно-туристские эстафеты	3
	Элементы скалолазания	3
	Игры с мячом	3
	Специальная физическая подготовка	3
	Упражнения на развитие выносливости	3
	Упражнения на развитие быстроты	3
	Упражнения для развития ловкости	3
	Упражнения для развития силы	3



	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке	3
	Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке	3
<b>5. Пешеходный туризм (45 часов)</b>	Туристские возможности родного края	3
	Административное деление Кемеровской области	3
	География и природа Кемеровской области	3
	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия Кузбасса	3
	Экскурсионные возможности Кемеровской области	3
	Подготовка к туристскому походу	3
	Обязанности туристской группы по должностям	3
	Организация туристского быта	3
	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	3
	Групповое снаряжение туриста	3
	Хозяйственный набор	3
	Костровое оборудование	3
	Уход за одеждой и обувью в походе	3
	Питание в туристском походе	3
	Подведение итогов похода	3
<b>6. Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам(15 часов)</b>		15
<b>7. Подведение итогов (3 часа)</b>		3
<b>Всего часов за учебный год:</b>		<b>324</b>

### Тематическое планирование 3-го года обучения

Тема учебного плана	Тема занятия	К-во часов
<b>1. Техника безопасности в спортивном и пешеходном туризме (12 часов)</b>	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	3
	Опасности в туризме субъективные и объективные	3
	Система обеспечения безопасности в туризме	3
	Деятельность поисково-спасательных служб	3
<b>2. Туристское многоборье (150 часов)</b>	Личное снаряжение туриста-многоборца	3
	Подбор личного снаряжения	3
	Групповое снаряжение туриста-многоборца	3
	Командное снаряжение для соревнований	3
	Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение снаряжения	3
	Изготовление усов, петель самостраховки	3
	Подготовка группового снаряжения	3
	Туристские слеты и соревнования	3
	Правила соревнований по спортивному туризму	3
	Судейство соревнований	3
	Система нарушений и штрафов	3
	Нормативные документы по туристскому многоборью	3
	Техническая информация о дистанциях соревнований	3
	Характеристика дистанций 3-го класса	3
	Понятие о спортивной этике	3
	Конкурсная программа соревнований	3

	Системы сигналов бедствия	3
	Средства аварийной сигнализации	3
	Условные знаки аварийной сигнализации	3
	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма»	3
	Освоение технических этапов на дистанции	3
	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма»	3
	Тактическая схема преодоления технических этапов	3
	Специальные средства для наведения перил на этапах	3
	Преодоление дистанции без специального туристского снаряжения	3
	Преодоление дистанции с использованием специального туристского снаряжения	3
	Техника выполнения туристских узлов	3
	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут»	3
	Организация командной страховки	3
	Командная работа на дистанции без специального туристского снаряжения	3
	Отработка техники преодоления скального участка	3
	Отработка техники преодоления преодоление чашеобразного участка	3
	Командная работа на дистанции с наведением перил	3
	Командная работа на дистанции с	3

	наведением перил и сопровождения	
	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы»	3
	Условно пострадавший, правила его поведения	3
	Организация поиска «пострадавшего» на дистанции	3
	Работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции	3
	Организация страховки «пострадавшего» и сопровождающего	3
	Приемы транспортировки «пострадавшего»	3
	Транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности	3
	Транспортировка «пострадавшего» с организацией сопровождения	3
	Дополнительные меры обеспечения безопасности при работе с «пострадавшим»	3
	Требования к снаряжению при работе с «пострадавшим»	3
	Права и обязанности судей	3
	Судейская практика	3
	Инструкторская практика	3
	Участие в соревнованиях «Школа безопасности»	3
	Участие в соревнованиях «Юный спасатель»	3
	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью	3

<b>2. Ориентирование на местности (36 часов)</b>	Прикладное значение ориентирования	3
	Картографическая подготовка	3
	Картографическая подготовка	3
	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	3
	Последовательность действий при прохождении дистанции	3
	Контроль направления движения	3
	Отслеживание местности	3
	Ориентирование в заданном направлении	3
	Ориентирование на маркированной трассе	3
	Эстафетное ориентирование	3
	Права и обязанности участников соревнований	3
	Соревнования по спортивному ориентированию	3
<b>3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь (24 часа).</b>	Личная гигиена туриста-спортсмена	3
	Походная медицинская аптечка	3
	Оказание первой доврачебной помощи при заболеваниях, переутомлении, обмороке	3
	Оказание первой доврачебной помощи при ожоге, тепловом и солнечном ударе	3
	Оказание первой доврачебной помощи при обморожении	3
	Оказание помощи при кровотечениях, травмах	3
	Способы транспортировки пострадавшего	3
	Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж	3

<b>4. Общая и специальная физическая подготовка (57 часов).</b>	Врачебный контроль и самоконтроль	3
	Общая физическая подготовка	3
	Легкая атлетика	3
	Бег с преодолением препятствий	3
	Подвижные игры	3
	Спортивные игры: баскетбол	3
	Спортивные игры: футбол	3
	Спортивные игры: пионербол	3
	Гимнастические упражнения	3
	Лыжный спорт	3
	Спортивно-туристские эстафеты	3
	Основы скалолазания	3
	Специальная физическая подготовка	3
	Упражнения на развитие выносливости	3
	Упражнения на развитие быстроты	3
	Упражнения для развития ловкости	3
	Упражнения для развития силы	3
	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке	3
	Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке	3
<b>5. Специальная подготовка туриста (27 часов).</b>	Определение туристского маршрута	3
	Экстремальные ситуации в походе и меры их предупреждения	3
	Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3
	Действия группы в экстремальных ситуациях	3
	Способы выживания и сохранения группы в экстремальных условиях	3

	Организация туристского быта	3
	Разведение костра в сложных погодных условиях	3
	Приготовление пищи на костре	3
	Организация туристского быта на соревнованиях.	3
<b>6. Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам(15 часов)</b>		<b>15</b>
<b>7. Подведение итогов (3 часа)</b>		<b>3</b>
<b>Всего часов за учебный год:</b>		<b>324</b>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания [Текст] / Авт.-сост. Н.Б. Садикова – Мн.: 2000. – 352 с.
2. Аксельрод, А.Ю. Скорее «скорой» [Текст]/ А.Ю. Аксельрод. – М.: Медицина, 1990. – 80 с.
3. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе. [Текст]/ А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. - 193 с.
4. Алешин, В.Н. Карта в спортивном ориентировании [Текст]/ В.Н. Алешин - М.: ФиС, 1983. - 202с.
5. Аппенянский, А.И. Физическая подготовка туристов [Текст]/ А.И. Аппенянский – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. - 82 с.
6. Архандеева, Г.А., Бочанцев, С.С. “Школа безопасности”: аспекты теории и практики [Текст]: Методическое пособие / Г.А. Архандеева, С.С. Бочанцев. - Кемерово: Кемерововуиздат, 2000. - 123 с.
7. Бардин, К.В. Азбука туриста [Текст]/ К.В. Бардин - М.: Просвещение, 1981. – 239 с.
8. Бринк, И.Ю., Бондарец, М.П. Ателье туриста [Текст]/ И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 144 с.
9. Бурцев, В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст]/ В.П. Бурцев. \_ М: ФЦДЮТиК, 2007.- 120 с.
10. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Текст]/В.Г. Варламов – М.: ЦРИБ «Турист», 1983. – 112 с.
11. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность [Текст]: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Сост. и науч. ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – 5-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 188 – 195 с.
12. Волков, Б.Н. Выживание в экстремальных условиях [Текст]/ Б.Н. Волков. - М.: ИПЦ “Русский раритет”, 1993. – 252 с.



13. Волков, Б.Н., Волков, Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы [Текст]: Методическое пособие /Б.Н. Волков, Н.Н Волков. - М.: ЦРИБ “Турист”, 1981. – 115 с.
14. Галкин, Н. В. История Юрги [Текст]/ Н. В. Галкин. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2001 – 472 с.
15. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]/ В.И. Ганопольский. - М.: ФиС, 1987. – 264 с.
16. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст]/ Е.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 224 с.
17. Игры на каждый день [Текст]: Пособие для организаторов развивающего досуга/ Авт.-сост.: А.А. Данилков, Н.С. Данилкова. – Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2004. – 144 с.
18. Ильичев, А.А. Большая энциклопедия выживания [Текст]/ А.А. Ильичев; Изд. 2-е, испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 488 с.
19. Ионов, Ю.И. Туристские маршруты по Кузбассу [Текст]/ Ю.И. Ионов – Кемерово, 1981. – 42 с.
20. Историческая энциклопедия Кузбасса [Текст]/ Том 1.- Познань.: Издательский концерн «Штама», 1996. – 380 с.
21. История Кузбасса [Текст] / отв. Ред. Н.П. Шуранов. – Кемерово: ИПП «Кузбасс», «Скиф», 2006 – 360 с.
22. Кацюба, Д.В. История Кузбасса [Текст]/ Д.В. Кацюба – Кемерово, 1993.
23. Ковригина, Л.Н., Фомина, Н.А. Растительный мир Кузбасса и его охрана [Текст]/ Л.Н. Ковригина, Н.А.Фомина – Кемерово: Изд-во Обл ИУУ, 1995. – 96 с.
24. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов [Текст]/ Э.Н. Кодыш – М.: Профиздат, 1990. – 102 с.

25. Козлова, Ю.В., Ярошенко, В.В. Туристский клуб школьников [Текст]: Пособие для руководителя / Ю.В. Козлова, В.В. Ярошенко. – М.: Сфера, 2004. – 224 с.
26. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся [Текст]/ Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 134 с.
27. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста [Текст]/ А.А. Коструб – М.: Профиздат, 1987. – 187 с.
28. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. [Текст]/ С.А. Кошельков - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 52 с.
29. Крылов, Г.В., Завалишин, В.В., Козакова, Н.Ф. Исследователи Кузбасса [Текст]/ Г.В. Крылов, В.В. Завалишин, Н.Ф. Козакова – Кемерово, 1983. – 106 с.
30. Кудряшов, Ю.С. Энциклопедия выживания [Текст]/ Ю.С. Кудряшов - Краснодар: Советская Кубань, 1996. – 343 с.
31. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии [Текст] / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
32. Кульневич, С.В., Иванченко, В.Н. Дополнительное образование детей: методическая служба [Текст]: Практическое пособие для руководителей ОУДОД, методистов и специалистов по дополнительному образованию детей, студентов педагогических учебных заведений, слушателей ИПК/ С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко; под общ. ред. С.В. Кульневича. – Ростов н/Д: Учитель, 2005. – 324 с.
33. Куприн, А.И. На местности и по карте [Текст]/ А.И. Куприн – М.: Недра, 1982. – 84 с.
34. Курилова, В.И. Туризм [Текст]: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов / В.И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

35. Лукоянов, П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий [Текст]/ П.И. Лукоянов – М.: ЦДЮТур, 1998. – 69 с.
36. Мартынов, А.И. и др. Музей-заповедник «Томская писаница» [Текст]/ А.И. Мартынов и др. – Кемерово, 1995. – 89 с.
37. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» [Текст]/ А.Г. Маслов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
38. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования [Текст]/ А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов - М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001. – 74 с.
39. Обучение правилам пожарной безопасности в образовательных учреждениях [Текст]: Учебно-методическое пособие. Кемерово: ДО Администрации Кемеровской обл., Кемеровский Обл ИУУ, ОГПС №1 г. Кемерово, 2001. – 70 с.
40. Обучение работников организаций и населения основам гражданской обороны и защиты в чрезвычайных ситуациях [Текст]/ Под ред. М.И. Фалеева. – М.: Институт риска и безопасности, 2003. – 360 с.
41. Овчинникова, Е.Г. Разработка учебных программ в учреждении дополнительного образования детей [Текст]: Методическое пособие/ Е.Г. Овчинникова – Кемерово, 2001. – 63 с.
42. Педагогика [Текст]: Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей/ Под ред. П.И. Пидкасистого. – М.: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.
43. Первая помощь [Текст]/ Под общ. ред. Ф.Е.. Вартамяна; Пер. с англ. В.Н. Бормоткин. – Российское общество Красного Креста, 1997. – 215 с.
44. Популярная энциклопедия выживания [Текст]/ Сост. Н.Н. Немо. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 488 с.
45. Правила дорожного движения Российской Федерации [Текст]. – М.: Атберг, 2007. – 64 с.

46. Правила соревнований по туристскому многоборью [Текст]/ Сост. И.И. Петров. - М.: Русский турист, 1996. – 46 с.
47. Маслов, А.Г. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» [Текст]/ А.Г. Маслов. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 72 с.
48. Сборник официальных документов по спортивному туризму [Текст] / Сост.: Г.А. Алексеев, И.Е. Востоков, А. Козлов, А.В. Силкин, В.В. Павлов, С.Н. Панов, А.Э. Ярошевский. – М.: Туристско-спортивный союз России, 1996. – 152 с.
49. Соловьев, Л.И. Живи, Кузнецкая земля!: Методическое пособие [Текст]/ Л.И.Соловьев – Кемерово, 1997. – 237 с.
50. Соловьев, Л.И. География Кемеровской области. Природа: учебное пособие [Текст]/ Л.И. Соловьев - Кемерово: ОАО «Кузбасс»; ООО «Скиф», 2006. – 384 с.
51. Соловьев, Л.И. Краеведческие игры [Текст]: Учебное пособие / Л.И.Соловьев – Кемерово: Изд-во КРИПК и ПРО, 2004 – 368 с.
52. Теплоухов, В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма [Текст]/ В.В. Теплоухов // Путник. - 1996. - № 6 – 36 с.
53. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. [Текст]/ В. И Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. – 218 с.
54. Фридман, М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха [Текст]/ М.Г. Фридман. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.
55. Шабалин, В.М. Тайны имен земли Кузнецкой: Краткий топонимический словарь Кемеровской области [Текст]/ В.М. Шабалин – Кемерово, 1994. - 223 с.

56. Шаров, Г.Н., Надлер, Ю.С. Заповедные геологические памятники Кемеровской области [Текст]/ Г.Н. Шаров, Ю.С. Надлер – Новокузнецк, 2001. – 160 с.
57. Шмаков, С.А. Игры-потехи, забавы-утехи [Текст]/ Шмаков С.А. – Саратов, 1998. – 52 с.
58. Энциклопедия туриста [Текст]/ Под ред. Э. Тамм - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 510 с.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания [Текст]/ Авт.-сост. Н.Б. Садикова– Минск.: 2000. – 352 с.
2. Аксельрод, А.Ю. Скорее «скорой» [Текст]/ А.Ю. Аксельрод. – М.: Медицина, 1990. – 80 с.
3. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе. [Текст]/ А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 193 с.
4. Бардин, К.В. Азбука туриста [Текст]/ К.В. Бардин - М.: Просвещение, 1981. – 239 с.
5. Бринк, И.Ю., Бондарец, М.П. Ателье туриста [Текст]/ И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 144 с.
6. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Текст]/В.Г. Варламов – М.: ЦРИБ «Турист», 1983. – 112 с.
7. Волков, Б.Н. Выживание в экстремальных условиях [Текст]/ Б.Н. Волков. - М.: ИПЦ “Русский раритет”, 1993. – 252 с.
8. Галкин, Н. В. История Юрги [Текст]/ Н. В. Галкин. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2001 – 472 с.
9. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст]/ Е.И. Иванов –М.: ФиС,1985.–224 с.
10. Ильичев, А.А. Большая энциклопедия выживания [Текст]/ А.А. Ильичев; Изд. 2-е, испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 488 с.
11. Курилова, В.И. Туризм [Текст]: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов / В.И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
12. Правила дорожного движения Российской Федерации [Текст]. – М.: Атберг, 2007. – 64 с.

13. Теплоухов, В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма [Текст]/ В.В. Теплоухов // Путник. - 1996. - № 6 – 36 с.
14. Шабалин, В.М. Тайны имен земли Кузнецкой: Краткий топонимический словарь Кемеровской области [Текст]/ В.М. Шабалин – Кемерово, 1994. - 223 с.
15. Шаров, Г.Н., Надлер, Ю.С. Заповедные геологические памятники Кемеровской области [Текст]/ Г.Н. Шаров, Ю.С. Надлер – Новокузнецк, 2001. – 160 с.
16. Шмаков, С.А. Игры-потехи, забавы-утехи [Текст]/ Шмаков С.А. – Саратов, 1998. – 52 с.
17. Энциклопедия туриста [Текст]/ Под ред. Э. Тамм - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 510 с.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/> (дата обращения 01.02.2014).
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
4. Интернет-портал «1 сентября» [Электронный ресурс]. URL: <http://1сентября.рф/> (дата обращения 01.02.2014).
5. Сайт ГАОУ ДОД КО «Областной центр детского и юношеского туризма и экскурсий» [Электронный ресурс]. URL: <http://kuztur42.narod.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
6. Сайт Департамента образования и науки Кемеровской области [Электронный ресурс]. URL: <http://образование42.рф/> (дата обращения 01.02.2014).
7. Сайт МБОУДО «Городской центр детского (юношеского) технического творчества г. Юрги» [Электронный ресурс]. URL: <http://gcdutt.ucoz.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
8. Сайт ФГБОУДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» [Электронный ресурс]. URL: <http://turcentrrf.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
9. Сайт Федерации спортивного ориентирования России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rufso.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
10. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
11. Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. URL: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения 01.02.2014).