

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
«Спортивный туризм»

Возраст учащихся: 15– 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дешевых Татьяна Николаевна
педагог дополнительного образования
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»

Юрга 2018

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план.....	7
Содержание курса	8
Методическое обеспечение программы.....	14.
Тематическое планирование.....	14
Список литературы.....	18

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» является модифицированной, углубленного уровня и имеет туристско-краеведческую направленность. Она направлена на совершенствование умений и навыков по ориентированию и спортивному туризму, а также создает условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности и т.п.

Программа разработана с учетом приложения к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. N06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» и в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей внешкольные учреждения (СанПиН 2.4.4.1251-03 от 20.06.2003г.)

Новизна и актуальность

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Подготовка осуществляется по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а также объемов физических тренировок.

Основной составляющей подготовки юных туристов является совершенствование основных навыков выполнения технических приемов, закрепление основных знаний и умений полевой (походной) жизни.

В плане физической подготовки основной акцент делается на совершенствование скоростных качеств, выносливости организма, ловкости. В техническом плане основное внимание уделяется скоростному выполнению технических элементов. В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общеконандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Не менее важным элементом подготовки является внедрение в сознание детей чувства ответственности за свои поступки, чувства товарищества, взаимовыручки, настойчивости в достижении своей цели.

Туристическое многоборье является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие обучающихся, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем.

Туризм и краеведение - два взаимодополняющих способа постижения учащихся природных и культурных особенностей своей страны и края.

Педагогическая целесообразность

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, доступна, позволяет обучить основам туристского многоборья. Основной акцент при этом отводится отработке практических навыков, так же подготовке к соревнованиям различного уровня (городского и областного). Для подростков чрезвычайно привлекательна деятельность, связанная с риском, с самоутверждением через преодоление трудностей, поэтому обучающиеся объединения «Спортивный туризм» активно принимают участие в соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности». В подростковом возрасте ведущим становится интерес к общению, к взаимоотношениям в коллективе. К этому времени уже достаточно сформирована волевая саморегуляция.

Цель обучения – воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности через совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму и ориентированию.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование комплекса специальных теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- обучение учащихся умению правильно оценивать свои силы и возможности в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- формирование навыков судейства на соревнованиях по туристическому многоборью;
- обучение работе со специальным оборудованием спасателей;
- совершенствование умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- обучение правильному применению специальных приемов спортивного ориентирования на местности.
- совершенствование технико-тактической подготовки;
-

Развивающие:

- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение спортивных результатов;
- развитие внимания и концентрации внимания в стрессовых для организма ситуациях (старты на соревнованиях);
- развитие зрительной памяти;
- развитие моторики.

Воспитательные:

- совершенствование волевых качеств;
- формирование силы воли и дисциплинированности;
- воспитание ответственности, самостоятельности и самоконтроль;

- прививать чувство сплоченности и коллективизма

Отличительная особенность.

Занятия по программе «Спортивный туризм» проводятся с обучающимися, прошедшими подготовку по программе «Туристское многоборье» и принявшие участие в соревнованиях различного уровня (городских и областных). Отличительная особенность данной программы проявляется в плане технической подготовки, а именно – дальнейшее совершенствование соревновательных элементов, доведение до автоматизма, приемов исполнения технических элементов. При этом особое внимание уделяется тактической подготовке. Изучается курс базовой подготовки – «Судейская подготовка». Ребята подходят подготовку по спасательным работам и участвуют в соревнованиях «Юный спасатель», «Школа безопасности»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Сроки реализации программы: 1 год

Формы и режим занятий

Так как данная программа является программой углубленного уровня, количество обучаемых составляет 6 человек.

Режим занятий – 9 часов в неделю 324 часа в год

Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности, через каждые 45 минут предусмотрен 10 минутный перерыв. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

На занятия принимаются обучающиеся со справкой от врача, которая позволяет им заниматься данным видом деятельности.

Программа рассчитана преимущественно на учащихся, прошедших подготовку по программе «Спортивный туризм» или иную подготовку по данному направлению. Основной формой проведения является групповое учебное занятие.

Прогнозируемые результаты

Процесс обучения можно считать успешным в том случае, если выполнена поставленная цель и реализованы все задачи.

В результате занятий учащиеся совершенствуют свои двигательные качества и повышают возможности функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение высоких спортивных результатов. Развиваются качества, способствующие умению работать в команде при высокой эмоциональной нагрузке и нестандартных ситуациях, так же чувство ответственности перед собой и командой за каждый личный старт и адекватной оценке собственных сил. В процессе непрерывной подготовки к спортивным соревнованиям развиваются морально-волевые качества, целеустремленность и упорство. За счет активного участия в спортивных соревнованиях высокого уровня воспитывается стрессоустойчивость в экстремальных ситуациях. Серьезные спортивные старты требуют не только хорошей физической и технико-тактической подготовленности, а так же внимательности и дисциплинированности, которые воспитываются на

протяжении учебного процесса. Во время выездов на крупные соревнования развивается кругозор и общая культура.

По итогам деятельности, большая часть учащиеся получает спортивные разряды.

В результате обучающиеся

освоят комплекс специальных теоретических знаний и приобретут практический опыт, необходимый для успешной тренировочной, соревновательной деятельности;

познакомятся с более сложными правилами поведения в критических ситуациях;

получат судейскую практику на соревнованиях по туристическому многоборью;

научатся работать со специальным оборудованием спасателей;

совершенствуют умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;

совершенствуют применение приемов спортивного ориентирования на местности;

умеют самостоятельно прорабатывать тактику и отрабатывать технические элементы дистанции.

Способы проверки результативности программы

Оценка знаний, умений и навыков производится в процессе контрольных зачетов по технической и физической подготовках. При этом учитывается:

физические данные: выносливость, скорость бега, гибкость, сила.

техническая подготовка: личная техника на различных элементах, действия в составе команды при выполнении технических приемов, работа в связках.

Вводный контроль углубленных знаний осуществляется в виде зачетов или практических выполнений заданий, для выявления уровня знаний и корректировки распределения учебных часов в курсе (см. Приложение 1).

Текущий контроль осуществляется в ходе тренировок по итогам выполнения индивидуальных, парных (работав связках) командных заданий (см. Приложение 2).

Итоговый контроль осуществляется по сравнительным результатам индивидуальных и командных заданий, проводимых в начале и конце учебного года (см. Приложение 2). В зависимости от своей подготовки и показанных на тренировках результатов принимают участие в соревнованиях разного уровня.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-й год обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Кол-во часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение. Туризм как вид спорта	6	3	3
2	Техническая подготовка	114	29	85
3	Ориентирование на местности	75	18	57
4	Первая доврачебная помощь	42	15	27
5	Судейская подготовка	39	12	27
6	Общая и специальная физическая подготовка	33	9	24
7	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	18	-	18
8	Подведение итогов	3	-	3
	Итого за учебный год:	324	83	241

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ

1. Введение. Туризм как вид спорта (6 часов)

Вводный инструктаж. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном кабинете, 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. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме.

2. Техническая подготовка (108 часов)

Переправы. Отработка приемов самонаведения.

Теоретическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при наведении переправ различных типов, при их прохождении, при организации страховки на переправах.

Практические занятия. Наведение переправ различных типов (через «сухой лог», через «воду») и их прохождение (самостоятельное и командное). Переправа первого участника: организация страховки, действия участника на «финишном» берегу. Организация полиспаста. Снятие переправы. Переправа по бревну. Переправа первого участника: «на усах», «маятником», «верхом на бревне». Параллельные перила. Отработка до автоматизма приемов работы на переправах. Скоростная работа на этапах. Разбор основных ошибок и их исправление.

Траверс. Отработка приемов самонаведения.

Теоретическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при наведении траверса различных типов, при его прохождении, при организации страховки на переправах.

Практические занятия. Организация страховки и само страховки на траверсах (горизонтальный, косой). Действие первого участника. Наведение траверса. Снятие траверса. Прохождение участниками траверса. Скоростная работа на траверсе. Разбор основных ошибок и их исправление.

Спуск-подъем. Отработка приемов самонаведения.

Теоретическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при спусках и подъеме, при их прохождении, при организации страховки.

Практические занятия. Спуск с самостраховкой, спортивный спуск, дюльфер. Командные действия на этапе. Снятие веревок: сдергиванием, выведение «последнего» с нижней командной страховкой. Отработка приемов. Подъемы: с самостраховкой, с нижней командной страховкой. Промежуточные точки страховки. Порядок командных действий.

Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление. Связки этапов. Прохождение комбинированных дистанций

Теоретическая часть: объяснение необходимости непрерывности страховки и способов ее реализации.

Практические занятия. Непрерывность страховки. Составление тактических схем прохождения связок этапов. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

Бревно. Укладка и организация переправы.

Теоретическая часть: объяснение правил способов укладки бревна, разницы при страховке первого участника через «сухой» и «мокрый» лог.

Практические занятия. Страховка первого участника («сухой» и «мокрый» лог) и сопровождение остальных. Правила и способы укладки бревна. Распределение обязанностей в команде при укладке бревна.

Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

Преодоление болот: кочки, жерди.

Теоретическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при преодолении болот по средствам кочек и жердей.

Практические занятия. Преодоление болота по кочкам и жердям. Командные действия. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

Страховка и самостраховка. Отработка приемов.

Теоретическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при выполнении технических этапов с использованием страховки, самостраховки. Отличие нижней и верхней командной страховки.

Практические занятия. Отработка технических приемов с разными командными страховками. Отработка технических приемов с разными видами самостраховки («усы», длинная самостраховка, динамическая самостраховка «прусики»). Использование самостраховки в «опасной» зоне, в «безопасной» зоне. Нижняя и верхняя командные страховки. Правила работы на страховке. Отработка приемов применения динамической страховки при срыве участника. Разбор основных ошибок и их исправление.

Ориентирование на местности.

Теоретическая часть: действия при работе с картой, при «потере на карте», возвращение, если заблудились

Практические занятия. Повторение навыков работы с картой. Соревновательная тактика. Подход и уход с КП. Отработка навыков движения по азимуту. Виды соревнований спортивного ориентирования: «в заданном» направлении, «по выбору». Разбор основных ошибок и их исправление.

Поисково-спасательные работы.

Теоретическая часть: объяснение последовательности действий и правильности их выполнения при выполнении технических этапов: переправа «пострадавшего» по навесной переправе, переправа «пострадавшего» по бревну на «несущем», спуск и подъем «пострадавшего» на «несущем», при поиске пострадавшего в завале.

Практические занятия. Отработка технических приемов ПСР. Технические этапы: переправа «пострадавшего» по навесной переправе, переправа «пострадавшего» по бревну на «несущем», спуск и подъем «пострадавшего» на «несущем». Поиск пострадавшего в завале, в лавине, на местности. Разбор основных ошибок на этапах и их исправление.

Преодоление снежно-ледовых склонов.

Теоретическая часть: правила обращения с «кошками», ледорубом и способы их применения.

Практические занятия. Движение в связках. Движение в «кошках». Использование ледоруба: как точки страховки, как точки опоры, для рубки ступеней, для самозадержания при срыве. Движение на три такта. Рубка ступеней. «Австрийский шаг». Организация точек страховки и самостраховки: ледоруб, ледобур, снежный якорь, ледовая проушина. Отработка приемов работы на снежно-ледовых склонах. Разбор основных ошибок и их исправление.

Спуски-подъемы на лыжах.

Теоретическая часть: правила при движении на лыжах, при спусках и торможениях.

Практические занятия. Спуск на лыжах по склону с торможением: «плугом», «полуплугом», падением на бок. Спуск серпантином. Спуск по крутому склону. Подъем на лыжах: серпантином, в лоб: «лесенкой», «елочкой». Тропление лыжни. Отработка навыков движения на лыжах по пересеченной местности. Разбор основных ошибок и их исправление

3. Ориентирование на местности(75 часов)

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы (3 часа). Теория (2,5 часа). Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно- тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения

тренировок и соревнований. Практика (0,5 часов). Проведение с воспитанниками правила эвакуации из здания учреждения в случае ЧС во время занятий. Топография, условные знаки. Спортивная карта (39 часов). Теория (18 часов). Основы топографии. Способ изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Зрительное знакомство с объектами местности. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Изучение планов и схем (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Практические занятия. Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов. Контрольные упражнения, нормативы и соревнования, походы. Практика, сдача практических умений навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

4. Первая доврачебная помощь(42 часа)

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Правовые основы оказания доврачебной помощи. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 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. Судейская подготовка(39 часов)

Правила туристских соревнований.

Теоретическая часть: «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» – основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию.

Классификация туристских соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Организация, проводящая соревнования. Состав оргкомитета, план его работы.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Образцы документации. Протоколы.

Практические занятия. Изучение документа «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Помощь в проведении соревнований

Подсчет результатов соревнований. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов.

Подведение итогов соревнований, утверждение результатов. Подготовка награждения, составление отчета о соревнованиях.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций.

Подготовка картографического материала на район соревнований.

определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности.

Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе.

Судейство на этапах во время сборов и подготовки к соревнованиям.

Организация и судейство вида «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования.

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции.

Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки.

Организация поисковых работ.

Практические занятия. Разбор полученных теоретических знаний на примере соревнований городского и областного значения.

Организация и судейство вид «Туристская техника»

Теоретическая часть: виды и характер соревнований по туристской технике.

Соревнования по отдельным заданиям (этапам туристской техники). Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Описание отдельных технических этапов и специальных зданий. Соответствие этапов опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практические занятия. Разбор полученных теоретических знаний на примере соревнований городского значения. Помощь в судействе на городских соревнованиях.

6. Общая и специальная физическая подготовка(33 часа)

ОФП. Организация тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия

Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

Специальная физическая подготовка

Характер и методика развития физических и специальных качеств, выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

Практические занятия. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная. Развитие специальных качеств, необходимых многоборцу. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением

7. Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам (18 часов)

8. Подведение итогов (3 часа)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ Тематическое планирование

Тема учебного плана	Тема занятия	Кол-во часов
1. Введение. Туризм как вид спорта (3 часа)	Введение. Туризм как вид спорта	3
	Введение. Туризм как вид спорта	3
1.Техническая подготовка (108 часов)	Введение. Т/б на занятиях	3
	Туризм как вид спорта	3
	Переправы.	3
	Траверс	3
	подъем	3
	Бревно	3
	Преодоление болот: кочки, жерди	3
	Навесная переправа	3
	Маятник	3
	Спуск	3
	Самонаведение перил	3
	Траверс. Отработка приемов самонаведения.	3
	Навесная переправа. Отработка приемов самонаведения.	3
	Спуск. Отработка приемов самонаведения.	3
	Организация самостраховки	3
	Бревно. Отработка приемов самонаведения	3
	Подъем организация приемов самонаведения	3
	Наклонная навесная переправа	3
	Связки этапов	3
	Спуск-подъем	3
	Спуск-подъем. Отработка приемов самонаведения.	3
	Связки этапов. Прохождение комбинированных дистанций.	3
	Страховка и самостраховка. Отработка приемов.	3
	Поисково-спасательные работы.	3
	Организация самостраховки на вертикальных перилах	3
	Командная работа специальным туристским	3

	снаряжением	
	Организация сопровождения	3
	Техника выполнения туристских узлов	3
	Отработка приемов транспортировки «пострадавшего»	3
	Прохождение дистанции в связке	3
	Прохождение дистанции в группе	3
	Отработка прохождения дистанции в группе	3
	Командное наведение навесной переправы	3
	Наведение перил переправы «Бревно» группа	3
	Подъем пострадавшего на волокуше	3
	Спуск пострадавшего на волокуши	3
	Подъем пострадавшего на сопровождающем	3
	Спуск пострадавшего по навесной переправе	3
2. Ориентирование на местности (75 часов)	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	3
	Ориентирование – вид спорта	3
	Топографическая и спортивная карта	3
	Виды ориентирования	3
	Компас	3
	Топографические знаки	3
	Легенды	3
	Как определить азимут	3
	Работа с компасом	3
	Ориентирование с проколами	3
	Ориентирование по компасу	3
	Маркированная трасса	3
	Электронные чипы и как они работают	3
	компостер	3
	Условные знаки	3
	Условные знаки легенд КП	3
	Виды дистанций	3
	Дистанция «Спринт»	3
	Дистанция «Классика»	3
	Дистанция «Выбор»	3
	Дистанция «многодневный кросс»	3
	Масштаб спортивной карты	3
	Зимнее ориентирование	3
	Отличие спортивных карт	3
	Спортивное снаряжение ориентировщика	3
	Участие в соревнованиях по ориентированию	3
	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	3

3.Первая доврачебная помощь (42 часа)	Что такое первая доврачебная помощь	3
	Действие в чрезвычайной ситуации	3
	Реанимация	3
	Шок	3
	Кровотечение и раны	3
	Повязки	3
	Травмы отдельных участков тела	3
	Укусы	3
	Ожоги	3
	Холодные и тепловые поражения	3
	Травма костей, суставов, мышц	3
	Наложение шин	3
	отравления	3
	транспортировка	3
	Закрепление пройденного материала.	3
	Диагностика по разделам	
4.Судейская подготовка (39 часов)	Правила туристских соревнований	3
	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	3
	Судейская коллегия	3
	Подготовка дистанций соревнований	3
	Обеспечение безопасности туристских соревнований.	3
	Правила вида спорта спортивное ориентирование	3
	Регламент проведения соревнований дистанция пешеходная	3
	Регламент проведения соревнований спортивное ориентирование	3
	Разрядные требования по виду спорта спортивный туризм	3
	Регламент проведения соревнований дистанция лыжная	3
	Руководство для судей и участников соревнований	3
	Разрядные требования «Спортивное ориентирование»	3
	Права и обязанностей участников соревнований	3
	Закрепление пройденного материала.	3
	Диагностика по разделам	
5.Общая и специальная физическая	Общая физическая подготовка (ОФП)	3
	ТБ на занятиях по (ОФП)	3
	Упражнения на укрепления мышц рук	3

подготовка (33 часа)	Упражнения на укрепления мышц спины	3
	Упражнения на укрепление мышц ног	3
	Легкая атлетика	3
	Упражнения с сопротивлением	3
	Прыжки в длину и в высоту	3
	Беговые упражнения на скорость	3
	ТБ на занятиях по (СФП)	3
	Спортивные игры	3
	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	3
	Итого за учебный год:	324

Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., ФиС, 1983;
 2. Алешин, В.Н. Карта в спортивном ориентировании [Текст]/ В.Н. Алешин - М.: ФиС, 1983. - 202с.
 3. Аппенянский, А.И. Физическая подготовка туристов [Текст]/ А.И. Аппенянский – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. - 82 с.
 4. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, Москва 2014
 5. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» Минспорта России
 6. 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.
 7. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. Карты и дистанции. М., ФиС, 1974;
 8. Глаголева О.П. Школа ориентирования. Журнал "Азимут" №№ 4, 5, 1999;
 9. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М., ФиС, 1981;
 - 10.Иванов Е.И. С компасом и картой. М., ДОСААФ, 1971;
 - 11.Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков - разрядников. М., ФиС, 1984;
 - 12.Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980;
 - 13.Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М., ФиС, 1986;
 - 14.Методическое пособие для подготовки к конкурсу «ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ» на областных соревнованиях «Школа безопасности», «Юный спасатель» Данное пособие составлено на основе справочника «ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ», под общей редакцией заслуженного врача Российской Федерации профессора Ю.Ю. Бонитенко (Санкт-Петербург, «Норинт», 2004г.) и методического пособия по первой помощи для преподавателей ОБЖ, опубликованной на сайте - http://zhurnal.lib.ru/k/kruz_a/kkruz_anight_shift_metodika.shtml69.
- Составители: заведующий методическим отделом Государственного автономного учреждения дополнительного образования «Кемеровский областной центр детского и юношеского туризма и экскурсий» (ГАУДО КОЦДЮТЭ) Тараканов А.В., методисты ГАУДО КОЦДТЭ Пашегорова Е.М. и Леготина Е.О. Главный консультант: преподаватель отделения дополнительного образования ГБПОУ «Кемеровский областной медицинский колледж» Осокина Н.Н. от “22” июля 2013 г. № 571

