

**Дополнительная образовательная**

**программа**

**секции «Спортивный туризм»**

**для учащихся 10-17 лет**

|  |
| --- |
| Руководитель: Феоктистов А.В. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | **стр.** |
| 1 | Пояснительная записка | 2 |
| 1.1 | Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс. | 4 |
| 1.2 | Цель и задачи программы. | 5 |
| 1.3 | Отличительные особенности программы. | 6 |
| 1.4 | Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа. | 6 |
| 1.5 | Режим занятий. | 7 |
| 1.6 | Прогнозируемые результаты и способы их проверки. | 8 |
| 2 | Учебно-тематический план. | 11 |
| 3 | Содержание программы. | 12 |
| 4 | Методическое обеспечение программы. | 20 |
| 5 | Список литературы. | 22 |
| 6 | Тематическое планирование | 23 |

1. **Пояснительная записка**

Образовательная программа «Спортивный туризм», разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом  «Об основах туристической деятельности».

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших  задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь  подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь учащихся  к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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

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

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

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

Направленность программы – туристическо-краеведческая. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

* 1. **Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.**

**Актуальность программы.**

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

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

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

**Новизна.**

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

**Программа «Спортивный туризм»** предусматривает специализацию **по группе дисциплин «дистанция»**, где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. **Содержание программы представлено тремя направлениями:** **основы туризма**, **спортивный туризм** (группа дисциплин - дистанции) и **спортивное ориентирование** (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке:  комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики  по психологической подготовке спортсменов-туристов.

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

**1.2.Цель и задачи программы.**

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

**Задачи программы:**

***Образовательные задачи:***

* освоение туристских навыков в походе, слёте;
* освоение знаний прохождения технических этапов;
* изучение различных способов переправ;
* изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
* обеспечение выживания в экстремальных условиях.

***Развивающие задачи:***

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

***Воспитательные:***

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

**Отличительные особенности программы.**

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

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

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

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

Благодаря полученным знаниям, школьники будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Программа секции – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

* 1. **Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.**

В секцию спортивного туризма принимаются учащиеся, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом, прошедшие конкурсный отбор, включающий в себя сдачу спортивных нормативов (таблица №1).  Приём начинающих в секцию производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября. Комплектация кружка из школьников 10 - 17 лет Состав кружка не менее 12 человек.

работ.

**. Режим занятий.**

Состав группы – постоянный. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 45 минут. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Состав участников 12- 15 человек.

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

Летние многодневные походы, экспедиции и лагеря проводятся вне сетки часов.

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

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

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

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

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

*Планируемые результаты:*

* овладение детьми основ туристической подготовки;
* овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур.полосы, как лично так и командой;
* участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
* воспитание характера;
* формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;
* в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
* участие в туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.

***Дети должны знать и уметь:***

* организация бивака в полевых условиях
* приготовление пищи на костре
* ремонт снаряжения
* техника безопасности при заготовке дров и разведении костра
* оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего при различных травмах
* ведение метеонаблюдений, прогнозирование погоды
* организация страховки и самостраховки в походах и на тренировках
* навыки ориентирования на незнакомой местности с помощью карты, компаса и местных предметов
* разработка маршрута и составление плана путешествия
* ведение походного дневника
* исполнение различных обязанностей в походах различной сложности
* правила соревнований по туризму
* состав ремнабора
* значение специального снаряжения
* грамотное распределение физической нагрузки на тренировках
* знать до 20 туристских узлов
* уметь вязать обвязку, беседку, блокировать систему

**1.7. Формы подведения итогов реализации программы.**

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

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

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

*Методы диагностики:*наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №2), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях.

**Таблица**

|  |  |
| --- | --- |
| **Диагностическая карта обученности воспитанников** | |
| **Топография:**   * Топознаки – 8 заданий * Расстояние по карте – 2 задания | * Топознаки – более 4 баллов штрафа * Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа |
| * Топознаки – до 3 баллов штрафа * Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа |
| * Топознаки – до 1 балла штрафа * Расстояние по карте – до 2 балла штрафа |
| **Медицинская подготовка:**   * Состав медицинской аптечки * ПМП при ожоге * ПМП при обморожении * ПМП при поверхностных ранениях * Действия при укусе клеща | Низкий: не знает |
| Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки |
| Высокий: знает хорошо, может оказать на практике |
| **Бивак:**   * Установка палатки * Разведение костра * Приготовление пищи на костре | Низкий: делает с помощью руководителя |
| Средний: делает с незначительными подсказками |
| Высокий: делает самостоятельно, без ошибок |
| **Узлы:**  Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд | Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке |
| Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке |
| Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок |
| **Техника пешеходного туризма:**   * Подъем спортивным способом * Спуск спортивным способом * Навесная переправа * Параллельные перила * Бревно с горизонтальным маятником | Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок |
| **Участие в соревнованиях по ТМ**(турмастерство) | 1 соревнований  2 соревнований  3 соревнований |
| **Уровень подготовки по видам** | Низкий х 1  Средний х 2  Высокий х 3 |
| **Итоговый уровень подготовки** | Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов |

**2.Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | *Раздел, тема* | **Количество часов** | | |
|  |  |  |
| I | Личное и групповое туристское снаряжение | 2 |  |  |
| II. | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 2 |  |  |
| III. | Подготовка к походу, путешествию | 2 |  |  |
| IV. | Питание в туристском походе | 2 |  |  |
| V. | Топография и ориентирование | 6 |  |  |
| VI. | Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках | 4 |  |  |
| VII. | Краеведение | 4 |  |  |
| VIII. | Общая и специальная физическая подготовка | 8 |  |  |
| IX. | Техника и тактика пешего туризма | 36 |  |  |
| X. | Походы выходного дня | 2 |  |  |
|  | Итого: | **68** |  |  |

**3.Содержание программы.**

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

Требование к туристскому снаряжению. Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Основное снаряжение для страховки и самостраховки. Общие требования к горному снаряжению. Подготовка снаряжения, уход за ним, ремонт, хранение. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование.

Страховочное снаряжение.

***Организация туристского быта, привалы и ночлеги.***

Особенности в организации туристского быта, привалов и ночлегов в различных видах туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. требования к месту бивуака - жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Ночлег в лесу с палаткой и печкой. Меры безопасности при заготовке дров и наборе воды из открытых водоемов. Сушка одежды и обуви у костра в зимних условиях. Устройство пещер в снегу и сооружение снежных укрытий.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушка личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивуака на днёвке, полуднёвке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Строительство простейших сооружений: мостков для подхода к воде, навесов и.т.п.

***Практические занятия*.** Организация бивуака на днёвке, строительство простейших сооружений. Организация зимнего ночлега в палатке. Строительство иглу..

***Подготовка к походу, путешествию****.*

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов других групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

***Практические занятия.*** Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

***Питание в туристском походе.***

Особенности организации питания в различных видах туризма. Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. “Карманное питание”. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расходов. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (столовые, применение кипятильников, электронагревательных приборов и др.) Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов.

***Практические занятия.***Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

***Топография и ориентирование.***

Виды топографических карт, основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ. Растительность, грунты. Крутизна склонов.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Ориентирование в походе с помощью карты, не дающей полной информации о местности. Выбор тактики ориентирования при ограничивающих ориентирах. Определение своего места нахождения при наличии сложной ситуации. Ориентирование в условиях плохой видимости. Способы определения пройденного расстояния.

Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде.

***Практические занятия.*** Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через промежуточные ориентиры. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

***Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.***

Личная гигиена туриста: общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма.

Страховка. Веревки, ледоруб, страховочная система, карабины, крючья. Применение данного снаряжения при страховке и самостраховке. Приемы страховки и самостраховки. Применение веревки для страховки на опасных участках. Организация точек крепления. Требования к страхующим и месту страховки. Правила поведения страхующих.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний.

Техника безопасности: факторы, влияющие на безопасность группы. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям - основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников.

Конфликты в группе, способы их устранения.

***Практические занятия****.*Комплектация аптечки, обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины, транспортировка пострадавшего, освоение приемов массажа, закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

***Техника и тактика спасательных работ.***

Город как источник опасности. Особенности города как среды, созданной человеком ( нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной опасности( транспортные коммуникации, места массового отдыха, развлечения и зрелища и т.д.)

Общественный транспорт – зона повышенной опасности. Правила поведения на транспорте и действия в случае ситуаций дорожно- транспортных происшествий.

Источник загрязнения (заражения) окружающей среды. Как защитить себя от загрязненной среды.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях. Оповещение населения об аварии, катастрофе, стихийном бедствии. Способы защиты от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения. Опасные факты горения. Способы прекращения горения веществ и материалов. Подручные средства тушения и порядок их применения. Правила поведения и действия при возникновении загораний и пожаров. Меры предохранения от получения ожогом, отравления газом и дымом, Оказание первой помощи пострадавшим на пожаре.

Анализ несчастных случаев. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники безопасности, тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих возможностей, несоблюдение правил, резкое ухудшение погоды.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Организация работ по оказанию помощи группе, терпящей бедствие

***Краеведение.***

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

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

***Общая физическая подготовка.***

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

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

Причины аварийности в пеших походах, их профилактика.

Техника движения через водные преграды. Наведение и снятие веревок через водные преграды (навесная переправа, горизонтальные перила), опасности, возникающие при организации переправ.

Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Техника и тактика движения по тропам и травянистым склонам. Принцип экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

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

Порядок движения в различных условиях. Организация взаимопомощи и связи между участниками похода. Оптимальная скорость передвижения по различной местности.

**4. Методическое обеспечение программы.**

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

Предполагается такая методика занятий:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Рекомендуемые формы занятий:* учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как  соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

**Материальное обеспечение программы**

Кружковые занятия проводятся в помещении комнаты спортивного туризма. Для занятий используется следующее: аптечка, верёвки - диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

**5.Список литературы.**

*Для педагога*

Андреев Н.В. «Топография и картография.М.Просвещение 1985

Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990

КодышЭ.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984

Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000

Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982

Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965

ПопчиковскийВ.Ю. «Организация и проведение туристских походов»

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

«Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

*для обучающих*

Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991

Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995

«Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989