

Отдел образования и воспитания Администрации
Борисоглебского муниципального района Ярославской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа (МБУДО ДЮСШ)

152170, РФ, Ярославская обл., Борисоглебский р-н, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4-А,
тел. 8(48539)2-12-77, e-mail: bitkina_sport@mail.ru
ОКПО 21674850, ОГРН 1027601071134, ИНН/КПП 7614003398/761401001

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБУДО ДЮСШ,

протокол №1 «12» августа 2019 г.

Председатель Педсовета

МБУДО ДЮСШ:

Ригин

А.В. Ригин

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБУДО ДЮСШ

№80\01-06

«12» августа 2019 г.

Директор МБУДО ДЮСШ

Н.Е. Биткина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОГО УРОВНЯ**

в области физической культуры и спорта

по виду спорта осуществляемому в природной среде

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Срок реализации Программы – 6 лет

Разработчики Программы:

Биткина Наталья Евгеньевна

директора МБУДО ДЮСШ

Ригин Александр Владимирович,

тренер-преподаватель первой квалификационной

категории МБУДО ДЮСШ

Клопов Владислав Валерьевич,

учитель физической культуры высшей

категории МОУ БСОШ №1

**п. Борисоглебский
Ярославская обл.
2019 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность, цели и задачи Программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «Спортивный туризм»	5
1.3.	Минимальный возраст детей для зачисления	6
1.4.	Минимальное количество обучающихся в группах	6
1.5.	Срок обучения	6
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы:	6
II.	Учебный план	7
2.1.	Календарный учебный график	9
2.2.	План учебного процесса	11
2.3.	Расписание учебных занятий	12
III.	Методическая часть программы	13
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям	13
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	15
3.3.	Объемы учебных нагрузок	17
3.4.	Методические материалы	17
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	31
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	33
IV.	План воспитательной работы	50
V.	Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачётные требования	52
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы базового уровня	52
5.2.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	54
5.3.	Правила выполнения контрольных упражнений	55
VI.	Перечень информационного обеспечения программы	55
VII.	Приложение	58

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта, осуществляемому в природной среде «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (далее – Программа) разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) «Об образовании в Российской Федерации» и приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований (далее по тексту – ФГТ) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 №53679) Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школой (МБУДО ДЮСШ) поселка Борисоглебский Ярославской области (далее – Учреждение) на весь период обучения и имеет следующую структуру:

- 1) титульный лист
- 2) пояснительная записка
- 3) учебный план
- 4) методическая часть
- 5) план воспитательной работы
- 6) система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования;
- 7) перечень информационного обеспечения.

Образовательная программа – это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, плана учебного процесса, рабочих программ, расписания занятий, плана воспитательной работы, оценочных и методических материалов.

(п.9 ст.2 Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Реализация Программы направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

(п.1. ст.84 ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. 17.06.2019) «Об образовании в РФ»)

Программа учитывает:

✓ особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч. 1), ст.7598);

✓ требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

✓ психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

(п.3. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Программа разработана с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности по признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (далее - избранный вид спорта).

(п.3.2. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

1.1. Направленность, цели и задачи Программы

Программа направлена на:

- ✓ отбор одаренных детей;
- ✓ создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе избранного вида спорта и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

(ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Программа направлена на:

- 1) формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- 2) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 3) обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- 4) выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- 5) социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- 6) формирование общей культуры обучающихся;
- 7) удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

(Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196-ФЗ "Порядок")

Основными задачами реализации Программы являются:

- 1) укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 2) получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- 3) удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- 4) отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- 5) подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

(п.4. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности по Программе направлены на:

- 1) обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- 2) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- 3) повышение качества подготовки спортивного резерва;
- 4) увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

(п.1. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

Программа разработана с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности по признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (далее - избранный вид спорта).

(п.3. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

Программа предусматривает один уровень сложности – базовый в освоении обучающимися Программы (далее - уровень Программы).

(п.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

1.2. Характеристика вида спорта «Спортивный туризм»

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

Спортивный туризм - вид спорта по преодолению протяжённого отрезка земной поверхности, называемым маршрутом. При этом под "земной поверхностью" подразумевается не только каменная поверхность Земли, но также и водная, и расположенная под дневной поверхностью (пещеры). Во время прохождения маршрута преодолеваются разные специфические естественные препятствия. Например, горные вершины и перевалы (в горном туризме) или речные пороги (в сплавах по рекам).

Спортивный туризм в России является национальным видом спорта, имеющим многовековые исторические традиции, и включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу и образ жизни самих любителей странствий. Центрами развития спортивного туризма по-прежнему остаются некоммерческие клубы туристов ("турклубы"), хотя многие туристы занимаются им самостоятельно.

Спортивный туризм - это подготовка и проведение спортивных путешествий с целью преодоления протяженного пространства дикой природы на лыжах (лыжный туризм), с помощью средств сплава (водный туризм) или пешком в горах (горный туризм).

Спортивное путешествие проводится силами автономной группы из 6-10 человек. Бывает, что путешественники в течение месяца не встречают никаких следов цивилизации. Чтобы пройти маршрут необходимо быть не только сильным, ловким, смелым и упорным, но и владеть широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях.

В отличие от обычного путешествия спортивное путешествие включает набор классифицированных по сложности естественных препятствий. Как правило, в горном и лыжном туризме такими препятствиями являются горные вершины и перевалы, а в водном туризме - речные пороги.

Созданная в течение десятилетий система спортивного туризма минимально ограничивает инициативу путешественников. В настоящее время спортивное путешествие можно оформить к любой точке земного шара, при этом каждый может стать руководителем группы, лишь бы он обладал опытом участия в путешествии той же категории сложности и опытом руководства в путешествии, которое на одну категорию проще. Остальные члены команды обязаны иметь опыт участия в более простом (на одну категорию) путешествии. Помимо этого основного принципа Правилами оговорены исключения, позволяющие более полно учесть фактический опыт путешественников (например, альпинистский опыт или опыт в других видах спортивного туризма). Мастерский уровень в спортивном туризме связан с руководством в путешествиях высших категорий сложности. Поэтому, совершая по два путешествия в год, одаренный спортсмен достигает этого уровня за 5 - 6 лет. Спортивный туризм это не только спорт. Он позволяет познакомиться с культурой проживающих в районе путешествия народов, насладиться созерцанием удивительных ландшафтов, испытать трепет исследователя - первопроходца. Конечно, в эпоху тотальной аэрофотосъемки географическое открытие совершить невозможно, однако еще можно побывать в местах, где не ступала нога человека.

Наконец, спортивный туризм - это школа мудрости, точный расчет сил, умение предвидеть события и прогнозировать течение порождаемых ими процессов.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления

Минимальный возраст детей для зачисления на «Спортивный туризм» – 8 лет.

1.4. Минимальное количество обучающихся

Минимальное количество обучающихся в классе – 15 человек.

1.5. Срок обучения

Срок обучения по Программе для базового уровня составляет - 6 лет.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по Программе на углубленном уровне до 2 лет.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы базового уровня

1.6.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- 1) знание истории развития спорта;
- 2) знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- 3) знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- 4) знания, умения и навыки гигиены;
- 5) знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- 6) знание основ здорового питания;
- 7) знание формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.6.2. В предметной области "общая физическая подготовка":

- 1) укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2) повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- 3) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- 4) формирование двигательных умений и навыков;
- 5) освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- 6) формирование социально значимых качеств личности;
- 7) получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- 8) приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.6.3. В предметной области "вид спорта":

- 1) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта «спортивный туризм»;
- 2) овладение основами техники и тактики вида спорта «спортивный туризм»;

- 3) освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- 4) освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- 5) знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в вида спорта «спортивный туризм»;
- 6) знание требований техники безопасности при занятиях вида спорта «спортивный туризм»;
- 7) приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.6.4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- 1) умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с видом спорта «спортивный туризм»;
- 2) умение развивать физические качества по виду спорта «спортивный туризм» средствами других видов спорта и подвижных игр;
- 3) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- 4) приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.6.5. В предметной области "специальные навыки":

- 1) умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта «спортивный туризм» специальными навыками;
- 2) умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «спортивный туризм»;
- 3) умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- 4) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.6.6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- 1) знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта «спортивный туризм»;
- 2) умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- 3) приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

(п.10. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Обучение и воспитание в рамках Программы строится в соответствии с учебным планом.

Программа предусматривает один уровень сложности базовый в освоении обучающимися Программы (далее - уровень образовательной программы).

(п.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и

подвижные игры; развитие творческого мышления; акробатика; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

(п.6. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Изучение обязательных предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные, спортивные мероприятия, походы и путешествия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области Программы дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

(п.8. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

При изучении обязательной и вариативной предметных областей базового уровня Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

(п.9. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана по Программе базового уровня.

(п.11 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»)

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по Программе базового уровня указаны в таблице №1.

Таблица №1

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана Программы базового уровня

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Вид спорта	15 - 30
2.	Вариативные предметные области <u><1></u>	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15
2.2.	Развитие творческого мышления	5 - 20
2.3.	Акробатика	5 - 20
2.4.	Специальные навыки	5 - 20
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20

<1> Вариативные предметные области выбираются по виду спорта «спортивный туризм».

Программой предусмотрено участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти Ярославской области в сфере образования, органы местного самоуправления Борисоглебского муниципального района Ярославской области, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- 1) регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по избранному виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории Ярославской области, Борисоглебского муниципального района Ярославской области.
- 2) организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- 3) организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей, товарищеских встреч, турниров, походов, путешествий и т.п.) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

(п.12 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»)

Под самостоятельной работой подразумевается выполнение комплекса упражнений, составленных тренером-преподавателем для решения следующих задач: поддержание физической формы; улучшение техники спортивный туризм; повторение пройденного материала; ведение спортивного дневника.

Контроль над выполнением самостоятельной работы выполняется тренером-преподавателем путем проверки спортивного дневника.

Программой может предусматриваться: возможность использования сетевой формы реализации Программы; построение содержания Программы с учетом национальных и культурных особенностей Ярославской области и Борисоглебского муниципального района.

(п.12.1 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»)

Учебный план Программы должен содержать:

- 1) Календарный учебный график;
- 2) План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- 3) Расписание учебных занятий.

(п.14.3 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»)

Трудоемкость Программы определяется из расчета не менее чем на 42 недели в год.

(п.19. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы (Закон № 273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 9), определяющий количество учебных недель, количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов.

Учебный год в России, как правило, начинается 1 сентября.

График учебного процесса создается и утверждается ежегодно. При планировании **годового цикла** подготовки юных туристов следует исходить из задач, решаемых в конкретном годовом цикле этапа многолетней подготовки, с учетом календаря соревнований и закономерностей становления спортивной формы.

Тренер-преподаватель: _____ (_____)

2.2. План учебного процесса

План учебного процесса включает в себя теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

Форма план учебного процесса указана в таблице №3.

Таблица №3

План учебного процесса Программы базового уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
			Теория	Практика	Промеж уточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	1932					252	252	252	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1884					214	214	214	298	382	382
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта (10 – 25 %)	414					56	56	56	62	68	68
1.2.	Общая физическая подготовка (20–30%)	790					95	95	95	108	157	157
1.3	Вид спорта (15 – 30%)	680					63	63	63	118	157	157
2.	Различные виды спорта и подвижные игры (5 – 15 %)	180					30	30	30	30	30	30
3.	Теоретические занятия	414	414				56	56	56	70	76	76
4.	Практические занятия	1518		1518			188	188	188	266	344	344
4.1.	Тренировочные мероприятия	1124					148	138	128	196	262	252
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	330					30	40	50	60	70	80
4.3.	Иные виды практических занятий	64					10	10	10	10	12	12
5.	Аттестация	24					4	4	4	4	4	4
5.1.	Промежуточная аттестация	20			20		4	4	4	4	4	4
5.2.	Итоговая аттестация	4				4						
6.	Мед. обследование	24					4	4	4	4	4	4

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий – один из основных организационных документов, определяющий работу тренера-преподавателя и Учреждения.

Цель расписания занятий – триединая: создание наиболее оптимальных условий обучения, воспитания и развития обучающихся; создание комфортных условий деятельности обучающихся и тренера-преподавателя; организация нормального эффективного режима функционирования Учреждения.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся Учреждения, по представлению тренера-преподавателя с учётом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

(п.13, 196-ФЗ от 09.11.2018 г. «Порядок»)

Рационально составленное расписание способствует эффективности учебно-воспитательного процесса, снижению и ликвидации перегрузок учащихся, повышению работоспособности обучающихся и педагогов, оптимальному использованию учебных помещений Учреждения.

Расписание устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, учебного года.

Для создания оптимальных условий деятельности педагогического и ученического коллективов и эффективности работы необходимо учитывать требования к санитарно-гигиеническому режиму образовательного процесса и составлению расписания.

Занятия в Учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

(п.8.3. СанПиН 2.4.4.3172-14)

При наличии двух смен занятий организуется не менее 30-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений. (п.8.4. СанПиН 2.4.4.3172-14)

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.

После 30-40 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 мин.

(п.8.5. СанПиН 2.4.4.3172-14)

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- 1) 1-2 года обучения - 2 часов;
- 2) 3-6 года обучения - 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 3 академических часов (1-2 год обучения) и более 4 академических часов (3-6 года обучения).

(п.5 1125-ФЗ от 27.12.2013 «Особенности»)

Рекомендуемая форма расписания учебных занятий указана в таблице №4.

Таблица №4

Расписание учебных занятий на 20__/20__ учебный год

(первое и второе полугодие)

УТВЕРЖДЕНО приказом МБУДО ДЮСШ

от «__» _____ 20__ года №__\01-06

(указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Год обучения	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
--------------	-------------	---------------------------------	-------------------------------------	------------------	----------------------------------

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть Программы содержит следующие разделы:

- 1) методику и содержание работы по предметным областям;
 - 2) рабочие программы по предметным областям;
 - 3) объемы учебных нагрузок;
 - 4) методические материалы;
 - 5) методы выявления и отбора одаренных детей;
 - 6) требования техники безопасности в процессе реализации Программы.
- (п.14.4 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении ФГТ»)

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Программа базового уровня предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

1. Обязательные предметные области базового уровня:

- 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.
- 1.2. Общая физическая подготовка.
- 1.3. Вид спорта.

2. Вариативные предметные области базового уровня:

- 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.
- 2.2. Развитие творческого мышления.
- 2.3. Специальные навыки.

(п.6. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

(п.8. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

(п.9. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- 1) История развития спорта и вида спорта.
- 2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- 3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
- 4) Умения и навыки гигиены.
- 5) Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.
- 6) Основы здорового питания.
- 7) Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

(п.10.1. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Общая физическая подготовка":

- 1) Укреплять здоровье, разносторонне физически развивать, способствовать улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

- 2) Повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию, как основе дальнейшей специальной физической подготовки.
- 3) Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.
- 4) Формировать двигательные умения и навыки.
- 5) Осваивать комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.
- 6) Формировать социально значимые качества личности.
- 7) Научить коммуникативным навыкам, опыту работы в команде (группе).
- 8) Научить навыкам проектной и творческой деятельности.
- 9) Осваивать опыт проектной и творческой деятельности.

(п.10.2. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Вид спорта":

- 1) Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- 2) Научить основам техники и тактики избранного вида спорта.
- 3) Освоить комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений.
- 4) Научить соответственно возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочным нагрузкам.
- 5) Дать знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.
- 6) Дать знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом.
- 7) Приобретать опыт, участвуя в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта.
- 8) Дать знания основ судейства по избранному виду спорта.

(п.10.4. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры":

- 1) Научить точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижным играм.
- 2) Развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- 3) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- 4) приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

(п.10.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Развитие творческого мышления":

- 1) Развить изобретательность и логическое мышление.
- 2) Развить умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.
- 3) Развить умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

(п.10.7. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Специальные навыки":

- 1) Научить умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.
- 2) Научить умению развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- 3) Научить умению определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами

предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

- 4) Научить умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

(п.10.11. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям определяют содержание и организацию образовательного процесса по годам обучения, направлены на развитие интеллектуальных, физических и творческих способностей обучающихся через занятия избранным видом спорта «Спортивный туризм», подготовку квалифицированных юных туристов. Рабочая программа является основным документом тренера-преподавателя. Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем на учебный год (период, ступень обучения, этап подготовки) и рассчитана, как правило, на период с 01.09. по 31.08 следующего календарного года.

Проектирование содержания рабочей программы осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта. Допускается разработка рабочей программы коллективом тренеров-преподавателей одного отделения по виду спорта (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Рабочая программа должна быть разработана и утверждена в Учреждении не позднее 1 сентября нового учебного года.

Рабочая программа является объектом внутришкольного контроля в соответствии с планом работы Учреждения, в исключительных случаях – других видов контроля (текущего, оперативного, внешнего). Рабочая программа разрабатывается на основании положения о рабочей программе Учреждения и утверждается педагогическим советом в соответствии с порядком, предусмотренным ч.2–3 ст.30 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации", ТК РФ.

Ежегодно в рабочую программу в установленном порядке могут вноситься изменения и/или дополнения.

Структура рабочей программы должна содержать следующие обязательные элементы: титульный лист; пояснительную записку; учебный план; методическую часть; план воспитательной работы; систему контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования; перечень информационного обеспечения.

Титульный лист должен содержать: наименование рабочей программы; наименование Учреждения; срок реализации рабочей программы; фамилия, имя, отчество (при наличии) разработчика(-ов) рабочей программы; населенный пункт, в котором Учреждение осуществляет образовательную деятельность; год разработки рабочей программы; гриф согласования и утверждения рабочей программы.

Пояснительная записка должна содержать: направленность, цели и задачи рабочей программы; характеристику вида спорта; минимальный возраст детей для зачисления на обучение; минимальное количество обучающихся в группах; срок обучения; планируемые результаты освоения рабочей программы обучающимися.

Учебный план по рабочей программе базового уровня в области физической культуры и спорта должен содержать: календарный учебный график; план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных

мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации; расписание учебных занятий.

Методическая часть рабочей программы должна содержать: методику и содержание работы по предметным областям; объемы учебных нагрузок; методические материалы; методы выявления и отбора одаренных детей; требования техники безопасности в процессе реализации рабочей программы.

План воспитательной работы должен содержать: групповую и индивидуальную работу с обучающимися; обучающихся; научную, творческую, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий; организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта; организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования должны содержать: комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы; перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы; методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Перечень информационного обеспечения должен содержать: список литературы, содержащий не менее 10 печатных или электронных источников, в том числе, изданных за последние 5 лет; перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Текст рабочей программы оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman, кегль - 12, одинарный межстрочный интервал, выравнивание по ширине страницы, на бумаге формата А4 в книжном формате.

Все страницы нумеруются последовательно, начиная со 2 страницы. Номер страницы располагается в нижнем правом углу.

Заголовки набираются полужирным шрифтом (кегль- 14), выравнивание по центру. **Точка в конце** заголовка не ставится. (Заголовок, состоящий из двух и более строк, печатается через один межстрочный интервал. Заголовок отделяется от предыдущего текста одним интервалом).

Приложения нумеруются и располагаются в порядке ссылок на них в тексте документа.

Рабочие программы размещаются на официальном сайте Учреждения, в порядке, установленном Положением о сайте Учреждения и обновлении информации на них.

Рабочая программа является обязательной частью учебно-методической документации и хранится в течение 5 лет.

Утверждение рабочей программы предполагает следующие процедуры: обсуждение и согласование Программы на заседании Педагогического совета; принятие Педагогическим советом; утверждение приказом директора Учреждения.

Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером-преподавателем заместителю директора.

Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем в учебном процессе для ведения журналов учёта групповых занятий.

При несоответствии рабочей программы требованиям, установленным Положением о рабочей программе Учреждения, рабочая программа возвращается тренеру-преподавателю на доработку в течение указанного срока. В случае отсутствия рабочей

программы до 1 сентября тренер-преподаватель отстраняется от работы без сохранения заработной платы до момента её составления.

3.3. Объемы учебных нагрузок

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных туристов.

Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными особенностями, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Принцип постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам.

Постепенность в тенденции к максимальным нагрузкам немаловажный фактор достижения спортивных результатов. Повышение нагрузок, а соответственно, и получение более высоких результатов, должно быть сопряжено с возможностями организма спортсмена.

Показатели учебной нагрузки указаны в таблице №5.

Таблица №5

ОБЪЁМЫ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности		
	1 - 2 класс обучения	3 - 4 класс обучения	5 - 6 класс обучения
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 416	416 - 420
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210

(Приложение №3 приказа Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939 «ФГТ»)

3.4. Методические материалы Программы базового уровня

3.4.1. Обязательные предметные области программы базового уровня

Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1. История развития спорта и вида спорта. История развития спортивного туризма в России и за рубежом. Спортивные биографии лучших российских туристов.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышения спортивного мастерства. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет. Краткая характеристика развития спортивного туризма и спорта в районе и области

Тема 3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Единая всероссийская спортивная классификация. Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП). Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные

федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Тема 4. Умения и навыки гигиены. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, за волосами, за ногтями, за полостью рта, за ногами, за волосами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиенические основы учёбы, занятий спортивным туризмом, отдыха. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни. Режим дня. Примерный распорядок дня юного спортсмена. Основы закаливания организма. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков.

Тема 6. Основы здорового питания.

Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты спортсмена. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни спортсмена. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Тема 7. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Особенности травматизма в спортивном туризме. Травматические повреждения, меры их профилактики. Оказание первой помощи при несчастных случаях (ушиб, растяжение, вывих, перелом, ранение, утопление, засыпанию землёй, снегом, электротравмах, обмороке, попадании инородного тела в глаз, уши, рот и др.). Техника безопасности. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Самомассаж: приемы и техника. Страхование и самостраховка.

3.4.2. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка туриста должна обеспечивать:

- 1) общую всестороннюю физическую подготовленность;
- 2) специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения;
- 3) закаливание организма — его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успеха в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество.

Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной.

Физическая подготовка складывается из утренней гимнастики, специальных тренировочных занятий и походов выходного дня.

Утреннюю гимнастику следует проводить ежедневно, в любую погоду, желательно на открытом воздухе.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут.
 2. И.п.* - основная стойка. Руки в стороны, ноги попеременно отставлять назад на носок — вдох. Руки вперед, кисти вместе, взмах ногой вперед до касания ладоней — выдох. Повторить 10—12 раз.
 - * Исходное положение.
 3. И.п. — ноги шире плеч, руки на поясе. Наклонить туловище вправо, прямая левая рука над головой, левую ногу согнуть—выдох; выпрямиться — вдох. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.
 4. И.п. — сидя на полу. Лечь на спину — вдох, сесть и наклониться вперед до касания коленей лбом — выдох. Возвратиться в и. п. Повторить 10—12 раз.
 5. И.п. — ноги шире плеч, руки опущены вниз вдоль тела. Медленно поднять руки в стороны-вверх и возможно больше отвести назад — вдох. Наклонить туловище вперед, руки к носку левой ноги, правую ногу согнуть — выдох. Выпрямиться. Повторить 6—8 раз.
 6. И.п.— ноги на ширине плеч. Наклонить туловище вперед, поставить одну руку вперед на пол на полшага. Переступая руками вперед, лечь в упор на согнутые руки. Переступая руками назад возвратиться в и. п. Повторить 4—6 раз.
 7. И.п. ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Подняться на носки, руки отвести назад — вдох. Медленно присесть, руки вытянуть вперед — выдох. Возвратиться в и. п, Повторить 10—12 раз.
 8. Из основной стойки — положение выпада. Одна рука вперед-вверх, другая назад-вниз. Прыжком сменить положение ног и рук. Повторить 10—12 раз.
 9. Различные прыжки со скакалкой — 2—3 минуты. После прыжков ходьба на месте.
 10. Упражнения на расслабление.
- Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без задержек, лучше через нос.

Приведенный комплекс надо постепенно усложнять упражнениями на развитие отдельных качеств. Интенсивность и продолжительность утренней гимнастики каждый турист регулирует в зависимости от самочувствия. Спортсмены, готовящиеся к походам с ночевкой, длительным путешествиям, соревнованиям по спортивному ориентированию, продолжительность утренней гимнастики должны увеличить до 30—40 минут, включив в нее 4—5 упражнений, отражающих специфику предстоящего похода или соревнования. Лучше, если утренние занятия будут групповыми: они эмоциональнее.

Занятия на воздухе позволяют включать бег на короткие и длинные (до нескольких километров) дистанции. Медленный бег с ускорениями по несколько десятков метров, равномерный длительный бег рекомендуется сочетать с быстрой спокойной ходьбой. Очень важно приучиться дышать глубоко, без задержки, с полным выдохом. Зарядку в помещении надо делать у открытого окна. После нее необходимо для закаливания обмываться до пояса прохладной водой.

Тренировочные занятия в течение недели и по выходным дням проводятся в залах, на площадках, на стадионах и на местности. Они обычно состоят из гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного и велосипедного спорта, спортивных игр. Сдача норм комплекса ГТО обеспечивает необходимый уровень общей физической

подготовки. Специально подобранные гимнастические упражнения и соответствующие виды спорта помогают развить те или иные физические качества, в первую очередь нужные туристу выносливость и силу.

Выносливость вырабатывается не только длительной ненатянутой работой (спокойный длительный бег, ходьба), но и многократными повторениями более коротких, но более напряженных нагрузок. Можно, например, применить пробежку— 6—8 раз по 800 м со средней скоростью. В промежутках между бегом — спокойная ходьба (7—9 минут) до восстановления нормального дыхания и пульса. Подобные нагрузки допустимы только для людей, достаточно подготовленных. Хорошо развивают выносливость плавание, гребля, езда на велосипеде, бег на лыжах, охота, походы выходного дня зимой и летом. Особенно благоприятны для физической подготовки туриста условия, близкие к условиям длительного путешествия.

Сила развивается при занятиях туризмом сравнительно медленно. Поэтому ее следует развивать специальной тренировкой. Однако не надо увлекаться подниманием больших тяжестей. Целесообразнее применять средние отягощения, но с большим количеством повторений. В таком случае будет развиваться и выносливость мышц.

В одну тренировку нужно включать упражнения со снарядами различного веса. Упражнения с легкими предметами следует выполнять до утомления, затем, немного отдохнув, повторять их снова. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание, приседание, выпрямление рук в упоре лежа) выполняются до отказа. Упражнения силового характера выполняются в течение всего периода подготовки.

Примерные упражнения для развития силы рук

1. Лежа в упоре на руках, сгибание и разгибание рук.
2. Стоя на руках (с поддержкой партнера), сгибание и разгибание рук.
3. «Тачка» — партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках «рысью» или «галопом».
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
6. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.
7. Упражнения с гантелями, гириями.
8. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.
9. Упражнения с набивным мячом.
10. Упражнения на брусках, перекладине, кольцах.

Примерные упражнения для развития силы ног

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.
2. Приседание на одной ноге («пистолетик»).
3. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.
4. Приседание со штангой или партнером на спине.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.
6. Прыжки тройные и пятерные.

Примерные упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.
2. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.
3. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером).
4. Штанга на плечах — наклоны вперед, в стороны и повороты.
5. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на пол/ и в висе.

Для развития эластичности мышц и подвижности суставов применяются упражнения на растягивание. Ими, однако, не следует злоупотреблять. Нельзя делать их и при болевых ощущениях.

Надо уметь хорошо расслаблять мышцы. Только чередование напряжения и расслабления мышц позволяет успешно переносить нагрузку длительное время.

Примерные упражнения на растягивание и расслабление

1. Основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми в локтях и прямыми.
2. Основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперед — ладонями коснуться земли.
3. Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперед, касаясь носком ладоней рук.
4. Сидя на земле, ноги в стороны, руки подняты вперед. Наклон туловища вперед, касание руками носков ног.
5. Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед.
6. Лежа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.
7. Основная стойка. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.

Большое значение для расслабления и отдыха мышц имеют так называемые отвлекающие упражнения, в которых работают мышечные группы, большей частью не участвовавшие в предыдущей работе и не требующие сложной координации.

В тренировке необходимо уделять внимание упражнениям в равновесии, которые способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата и мышц, удерживающих тело в состоянии равновесия.

Примерные упражнения в равновесии

1. Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т. п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.
2. Упражнение «ласточка», равновесие боком.

Турист любой «специальности», собираясь в сложное путешествие, должен быть подготовлен особенно разносторонне.

Каждому туристу необходимо уметь преодолевать препятствия самого различного характера, хорошо прыгать в длину, лазать по канату, по деревьям, свободно подтягиваться, приучиться переносить рюкзак с большим грузом на длинные расстояния. Причем в этом не всегда помогает значительная сила, нужны специальные навыки, развивающиеся упражнениями. Начинать лучше с походов с небольшим грузом — 6—10 кг, выполняя все правила укладки рюкзака и подгонки снаряжения, иногда ходить в тяжелой обуви. Турист должен уметь переносить на небольшие расстояния значительные грузы, а также пострадавшего человека, используя подручные средства. В столкновении с силами природы он должен быть подвижным, ловким, отлично владеть равновесием. Все это дается разносторонней подготовкой. Она должна проводиться интересно, увлекательно, разнообразно.

Преодоление трудностей в путешествии требует твердой воли, которая закаляется также в преодолении трудностей во время физической подготовки.

Большое значение имеет приспособление организма к походным условиям, которое вырабатывается во время тренировок. В первую очередь речь идет о закаливании организма, которое должно быть результатом всей системы подготовки. К средствам закаливания относятся: занятия утренней гимнастикой на свежем воздухе в

облегченном костюме, обтирания прохладной водой, мытье ног на ночь холодной водой, облегченная одежда в бытовых условиях и во время тренировок и походов, практика ночевки на открытом воздухе в тренировочных походах, систематическое купание; тренировочные занятия в непогоду. В тренировочных походах надо выработать привычку ограничения в питье (особенно сразу, после остановки), привычку к длительной переноске груза (рюкзака), к специфической равномерной физической нагрузке похода.

Учитывая предстоящую в пути нагрузку, желательно с ростом подготовленности увеличивать и тренировочную нагрузку, чтобы она была в иной день выше, чем среднедневная нагрузка будущего путешествия. Турист, который не готовит себя физически, рискует оказаться самым слабым в группе и стать обузой для товарищей,

В тренировке должны применяться упражнения на быстроту и ловкость:

- а) бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорениями;
- б) прыжки в высоту через планку, в длину с места, с разбега;
- в) метание легкоатлетических снарядов.

Кроме того, совершенствование быстроты и ловкости происходит в процессе занятий отдельными видами спорта, в частности элементами акробатики и спортивными играми.

Туристские девочки должны тренироваться по той же методике, что и туристы мальчики, но с учетом физиологических особенностей женского организма. Занятия могут проводиться совместно для мальчиков и девочек, но нагрузка для девочек должна составлять не более $\frac{2}{3}$ нагрузки мальчиков. В упражнениях с отягощением вес должен быть в 2—3 раза меньше, чем у мальчиков.

Из тренировок девочек нужно совершенно изъять прыжки в глубину свыше 1,5 м. Место приземления при прыжках в длину и высоту хорошо разрыхлить.

Примерные недельные планы занятий

Осень

1 занятие (вторник): Разминка, ходьба, бег — 5—10 минут (в спокойном темпе). Общеразвивающие упражнения—10—15 минут. Упражнения с гантелями, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на растягивание и расслабление, прыжки с места в длину—50—60 минут. Игра в баскетбол — 30 минут. Заключительная ходьба — 5—7 минут.

2 занятие (четверг): Разминка, бег — 5—7 минут. Общеразвивающие упражнения—15 минут. Упражнения со скакалкой—5 минут. Упражнения на брусьях, кольцах, опорный прыжок — 60 минут. Игра в волейбол — 30—35 минут.

3 занятие (воскресные дни) проводится более длительная по времени и большая по нагрузке тренировка в форме однодневного похода, или соревнования по спортивному ориентированию, или занятия по освоению элементов техники избранного вида туризма, или тренировка общеразвивающего характера с двусторонней игрой в ручной мяч, футбол и т. д.

Зима

1 занятие (вторник): Разминка—15 минут. Совершенствование техники передвижения на лыжах —40 минут. Прогулка — 1 час.

2 занятие (четверг): Разминка —15 минут. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов на лыжах — 1 час. Прогулка по пересеченной местности в спокойном темпе — 1 час.

3 занятие (воскресные дни) Прогулка в среднем и тихом темпе—1,5—2 часа.

Весна и лето

1 занятие (вторник): Тренировка на стадионе или спортплощадке. Разминка, бег — 10—12 минут. Общеразвивающие упражнения — 15—20 минут. Упражнения с ядром

или набивным мячом — 10—15 минут. Бег в переменном темпе, постепенно убыстряя темп, — 10—15 минут. Игра в баскетбол — 30 минут.

2 занятие (четверг): Тренировка на местности, кросс. Игра в баскетбол — 1 час.

3 занятие (воскресные дни) Тренировка на стадионе или спортплощадке. Разминка— 15—20 минут. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега, Упражнения с набивными мячами и ядром. Бег в слабом темпе с двумя-тремя ускорениями— 10—15 минут.

Через 2—3 месяца после начала занятий по физической подготовке перейти к выработке выносливости и дальнейшему росту общей подготовки туриста.

Специальная физическая подготовка зависит от способа передвижения и степени подготовленности каждого туриста. В процессе ее совершенствуется техника, используются возможности для изучения, подгонки и освоения специального инвентаря.

Задача специальной физической подготовки туриста-лыжника (помимо отличного владения техникой) — приобрести выносливость. Турист всегда передвигается с рюкзаком; поэтому большую часть тренировочных походов следует совершать с постепенно возрастающим грузом. Лыжник должен уметь прокладывать лыжню по целине и передвигаться в лесных и горных условиях с грузом. Для приобретения навыков ночевки на снегу и закаливания организма некоторые учебно-тренировочные походы выходного дня следует совершать с ночевками в лесу, даже если таковые и не намечаются в основном путешествии. Этот навык может пригодиться при непредвиденных обстоятельствах. Следует научиться везти товарища на буксире на лыжах, транспортировать груз на санно-лыжной установке, волокушах.

Специальными упражнениями лыжнику надо укреплять мышцы ног, рук и туловища. Во время занятий следует вырабатывать глубокое, ритмичное дыхание, согласованное с темпом передвижения на лыжах. В летнее время рекомендуется заниматься греблей, плаванием, ездой на велосипеде, легкой атлетикой.

Турист-водник должен прекрасно плавать (особенно в одежде), нырять, доставать со дна предметы. Его организм должен безболезненно переносить и охлаждение, и длительное пребывание в воде, и отраженные от нее яркие солнечные лучи. Особенности специальной физической подготовки водника зависят от вида судов (байдарка, моторка, яхта, плот), от особенностей водного маршрута. Туристу-воднику можно рекомендовать заниматься зимой лыжным спортом.

Подготовка туриста-пешехода, несмотря на кажущуюся простоту передвижения, также требует учета всех особенностей этого вида туризма. Прежде всего надо работать над освоением так называемого туристского шага. Рекомендуются тренировочные походы с увеличением длины перехода от 10—15 до 30—40 км с доведением скорости на отдельных этапах до 7—8 км в час, с увеличением переносимого груза в пределах установленных норм, не превышая их. За выработкой равномерного шага, ритмичного глубокого дыхания надо тщательно следить.

Учитывая возможность движения без дорог, по сильнопересеченной местности, особое внимание надо уделять преодолению препятствий — неровностей рельефа, подъемов и спусков, водных преград. Передвижение по лесам, болотам, пескам, степям имеет свои особенности, которые надо учесть при подготовке к походу. Следует привыкать к обуви, которая соответствует характеру будущего маршрута. Перед горным путешествием необходимо: изучить элементы скалолазания, приемы передвижения по осыпям, снегу, льду, способы переправ через горные реки, самостраховку альпенштоком или ледорубом, веревкой; закалиться, выработать умение преодолевать жажду; не бояться резких колебаний температуры, ночлегов вне населенных пунктов.

Зимой туристы-пешеходы могут продолжать заниматься пешеходным туризмом или переключаться на лыжный.

Турист-велосипедист, кроме овладения техникой передвижения на велосипеде, должен приспособиться к перевозке груза, к передвижению по различным дорогам, тропам, склонам, пескам, против ветра, под дождем, к переноске велосипеда на плечах. Нагрузка велосипедиста обычно велика, условия езды могут быстро изменяться в зависимости от местности и погоды. Поэтому физическая подготовка велосипедиста должна быть особенно тщательной. Очень важно научиться выбирать скорость передвижения, соответствующую силам самых слабых в группе. Перенапряжения в велосипедных походах случаются часто, если ведущие в группе не умеют соразмерять темп движения с учетом конкретных условий. Закаленность велосипедиста, готовность к преодолению неожиданных препятствий, умение выйти из сложных, мгновенно возникающих затруднений — вот что обеспечит успех путешествия на велосипеде.

3.4.3. Вид спорта «Спортивный туризм»

Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий. Спортивность туризма заключается в преодолении естественных препятствий, в применении различной тактики и техники преодоления препятствий.

Звания и разряды

В настоящее время звание МСМК по спортивному туризму не присваивается, остальные квалификационные спортивные разряды и звания до ЗМС присваиваются на территории России. 15 октября 2013 года состоялось заседание комиссии по ЕВСК Минспорта России. Комиссия приняла решение о восстановлении разряда кандидат в Мастера спорта и спортивного звания Мастер спорта России по группе спортивных дисциплин «маршрут».

Кроме того, в СТ имеются специализированные профессиональные звания, связанные с правом осуществления профессиональной или преподавательской деятельности в области спортивного туризма: гид-проводник, инструктор (старший инструктор, инструктор международного класса) спортивного туризма.

Как и в других официальных видах спорта, в спортивном туризме существует организованное и профессиональное судейство, деятельность которого регламентируется соответствующими нормативными документами. Приобретая опыт судейства и проходя соответствующую профессиональную подготовку (школы, семинары), судьи приобретают соответствующие судейские звания. В то же время, определенной особенностью судейства в СТ является то, что вознаграждение спортивных судей небольшое, либо судейство осуществляется на общественных началах. Многие из судей сами являются спортивными туристами с большим опытом и значительными спортивными достижениями. Спортивные судьи в СТ, без преувеличения, являются уважаемыми, почетными представителями спортивного сообщества СТ.

Особенности

Многие спортивные туристы также занимаются смежными видами спорта: спортивным ориентированием и мультиспортом, скалолазанием, альпинизмом, рафтингом, маунтинбайком, лыжами, парусным спортом и др. Спортивные туристы являются, в том числе, резервом для подготовки спасателей в природной среде.

Спортивный туризм, прежде всего, спортивные походы, является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки,

спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

Увлечение спортивным туризмом позволяет познакомиться с культурой и бытом различных стран и народов, с замечательными и часто даже уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей.

Участие в спортивных походах начальных категорий сложности и в соревнованиях на дистанциях, как правило, не требует значительных финансовых затрат, в то же время позволяет получить необходимые базовые навыки и удовольствие от участия в походах и соревнованиях.

Занятие спортивным туризмом, как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей подготовки.

Снаряжение

Снаряжение в спортивном туризме зависит от его вида и включает в себя специальную одежду и обувь (куртки и брюки штормовые, ветровые, утепленные, самосбросы и т. п., флисовые джемпера, термобельё, перчатки, треккингую, лыжную, горную или треккиngo-велосипедную обувь, бахилы, велоформу, мокрые и сухие гидрокостюмы, неопреновую обувь или носки, защитные очки различных видов и др.), шлемы или каски, верёвки, карабины, восьмёрку, жумар и другие технические средства страховки и работы с веревками, фонари с аккумуляторами, палатки, тенты, альпинистские инструменты и приспособления (альпенштоки, ледорубы, кошки, ходовые палки, снегоступы и др.), костровые принадлежности и походную посуду, мультитопливные горелки, средства навигации и связи, а также выючных животных, технические средства и инвентарь по видам (катамараны и др. средства сплава, лыжи, велосипеды, автомобили и мотоциклы и пр.).

Навыки

К основным навыкам туриста относятся: оказание первой помощи, организация и проведение эвакуации пострадавших, навыки выбора места и установки лагеря и временных стоянок, работы с веревками и техническими средствами наведения переправ, страховки и так далее, техники движения и преодоления препятствий различного характера, организации порядка движения и иных действий в группе, выживания в экстремальных условиях (например, ночёвки в снегу, работы при недостаточном питании, действия в экстремальных погодных условиях, действий в случае потери контакта с группой, самопомощи, использования в качестве снаряжения подручных средств и тому подобное), составления меню и раскладки питания в спортивном походе, разведения и поддержания огня, приготовления пищи, ремонта снаряжения, ориентирования и навигации, психологической работы и разрешения конфликтов, руководства различными работами и действиями в экстремальных ситуациях. К дополнительным навыкам можно отнести знание языка района похода или распространённого языка, навыки смежного вида туризма и видов спорта, навыки охоты и рыболовства, обращения с животными и различной техникой, полезные знания в области географии, окружающей природы, навыки переговорщика, рассказчика, инженерные знания.

Виды спортивного туризма

По видам спортивный туризм различается:

- 1) пешеходный туризм — передвижение на туристском маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных

препятствий пешком, для высоких категорий сложности — в районах со сложным рельефом и климатическими условиями.

- 2) лыжный туризм — передвижение на туристском маршруте производится в основном на лыжах. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий по снежному и снежно-ледовому покрову на лыжах, для высоких категорий сложности — в условиях суровых климатических зон и в горной местности.
- 3) горный туризм — пешие походы в условиях высокогорья. Основной задачей является прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов.
- 4) водный туризм — сплав по рекам на средствах сплава (судах), как правило в горной местности. Основной задачей является прохождение водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями её течения.
- 5) спелеотуризм — путешествия по подземным полостям (пещерам, системам пещер, в том числе частично затопленным водой). Основной задачей является преодоление структурных препятствий, встречающихся в пещерах.
- 6) парусный туризм — путешествия на судах под парусом по морю или акваториям больших озёр. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море.
- 7) на средствах передвижения — раздел, включающий в себя велосипедный туризм, конный туризм и автотуризм. Основной задачей является преодоление на протяжённом маршруте рельефно-ландшафтных препятствий (дороги и тропы с различным рельефом и покрытием, вплоть до дорог на грани проезжаемости (проходимости), туристических, скотопрогонных троп и троп миграции животных, броды и переправы, горные перевалы, траверсы и т. д.) в сложных условиях, как правило в горной или сложной по климату и рельефу сильнопересечённой местности.
- 8) комбинированный туризм — походы, сочетающие в себе элементы различных видов туризма;
- 9) мотоциклетный туризм — один из видов туризма, в котором мотоцикл служит средством передвижения. Понятие «мотоциклетный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма.

По возрастно-социальному признаку спортивный туризм разделяется на:

- 1) детский туризм;
- 2) юношеский туризм;
- 3) взрослый туризм;
- 4) семейный туризм;
- 5) туризм для людей с ограниченными возможностями.

В последние годы развитие получили следующие направления спортивного туризма:

- 1) путешествия (в том числе — одиночные путешествия);
- 2) экстремальный туризм;
- 3) дисциплина дистанция;
- 4) дисциплина дистанция в закрытых помещениях на искусственном рельефе;
- 5) короткие маршруты в классе спортивных походов.

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяжённости маршрута и ряда других его факторов, характерных для разных видов спортивного туризма, по возрастающей сложности походы разделяются на:

- 1) походы выходного дня;
- 2) походы 1 — 3 степени сложности — в детско-юношеском туризме;

- 3) спортивные категорийные походы. В разных видах туризма число категорий сложности различно: в пешеходном, горном, водном, лыжном, велосипедном и спелеотуризме — шесть категорий сложности (к. с.); в авто-, мото- и парусном туризме — пять; в конном — три.

Спортивные туристские походы

Более подробно деление приведено в «Единой Всероссийской спортивной классификации туристских маршрутов» (ЕВСКТМ). Маршрутно-квалификационные комиссии являются общественными экспертными (сертификационными) органами, осуществляющими заключения по категорированию туристских маршрутов, подтверждению соответствия квалификации участников и руководителя заявленной категории сложности маршрута. Они работают при спортивных организациях спортивного туризма (региональных и общероссийской федерациях) и ряде аккредитованных ими организаций физической культуры (спортивные туристические клубы). Маршрутно-квалификационная комиссия, среди прочих её функций, является органом, разрешающим выпуск группы в спортивный туристский поход.

Разряды и звания по спортивному туризму

Разряд туриста-спортсмена позволяет судить о его спортивной квалификации, выражающейся в способности к прохождению маршрутов определенных категорий сложности.

Для получения спортивного разряда по туризму перед прохождением туристского маршрута группе требуется зарегистрировать его и получить разрешение в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). После завершения похода, в МКК сдаётся отчёт, на основании которого происходит рассмотрение материалов, и в случае положительного решения присваиваются разряды участникам и руководителю.

Согласно Разрядным требованиям по спортивному туризму могут быть присвоены разряды (по возрастанию спортивного мастерства):

- 1) значок «Турист России» — награждаются туристы, достигшие 12-летнего возраста;
- 2) 3-й юношеский разряд;
- 3) 2-й юношеский разряд;
- 4) 1-й юношеский разряд;
- 5) 3-й взрослый разряд;
- 6) 2-й взрослый разряд;
- 7) 1-й взрослый разряд;
- 8) кандидат в мастера спорта (КМС);
- 9) мастер спорта России (МС).
- 10) заслуженный мастер спорта России (ЗМС)
- 11) Мастер спорта международного класса (МСМК)

Первым и единственным ЗМС по спортивному туризму в дисциплине — дистанция пешеходная является Наталья Мустафа (2013)[источник не указан 884 дня].

Туристско-спортивные соревнования

Туристско-спортивное соревнование — это передвижение человека в одиночку или в составе группы в природной среде на любых технических средствах и без таковых. «ТСС» проводятся по двум группам дисциплин: 1. «Маршруты» — непосредственно походы и спортивные туры (в соответствии с категорией сложности); 2. «Дистанции», бывшее «туристское многоборье», в зависимости от сложности этапов делятся на классы — с 1 по 6. Класс дистанции условно соответствует категории сложности соответствующего похода.

Соревнования обычно проводятся отдельно по каждому из видов туризма. Допускается проведение соревнований на комбинированных дистанциях.

По социально-возрастным факторам соревнования делятся на:

- 1) семейные;
- 2) детские;
- 3) юношеские;
- 4) студенческие;
- 5) молодёжные;
- 6) взрослые;
- 7) среди пожилых;
- 8) среди ветеранов;
- 9) разновозрастные;
- 10) среди юношей и/или девушек;
- 11) среди мужчин и/или женщин;
- 12) среди инвалидов.

Организационная структура

Самодетельное движение туристов, преследующих спортивные цели, организационно представлено туристскими группами (командами) и клубами туристов по месту жительства, секциями спортивного туризма — на местном уровне. На региональном уровне — региональными общественными спортивными организациями (федерациями). На федеральном уровне головным органом самоуправления для туристов-спортсменов является Туристско-спортивный союз России (Федерация спортивного туризма России) расположенный в Москве.

История спортивного туризма в СССР и России

В 1949 включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК), признан видом спорта.

В 1963 году создан Центральный совет по туризму ВЦСПС: начато создание туристских секций, клубов туристов при коллективах физкультуры и спортивных клубах, а при региональных Советах по туризму — туристских клубов (городских).

В 1965 году начато присвоение разрядов и званий вплоть до звания Мастер спорта за совершение спортивных походов 5 категории сложности.

В 1970 впервые организованы соревнования на лучший туристский поход.

С 1976 года по всей стране организуются федерации спортивного туризма, объединяющие представителей разных видов туризма, наиболее квалифицированных туристов.

В 1994 году начато присуждение звания Мастер спорта международного класса за походы 6 категории сложности, и в ЕВСК включены соревнования по туристскому многоборью (ранее назывались соревнованиями по технике туризма).

Социология туризма

Благодаря относительной доступности спортивно-оздоровительным туризмом занимаются дети и учащаяся молодёжь, а также все слои населения независимо от социального положения и достатка. Спортивный туризм является одним из распространенных видов спорта. С точки зрения социологии выделяют социальные самоорганизующиеся образования в спортивном туризме:

- 1) команда (туристская группа)
- 2) секция (клуб туристов)
- 3) федерация спортивного туризма
- 4) спортивное туристское движение во главе с федерацией страны, например, Федерация спортивного туризма России, Туристско-спортивный союз России.

Пешеходный туризм

Пешеходный туризм — вид спортивного туризма. Основной целью является пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности.

Туристское многоборье — наиболее популярная разновидность спортивного пешеходного туризма в России не только среди взрослых, но и детей. Включает в себя преодоление препятствий с использованием приобретённых навыков как на искусственном, так и на естественном рельефе.

Классификация пешеходных походов и разрядов

Категория сложности маршрута определяется по наличию локальных препятствий, географического показателя района, автономности маршрута, напряжённости маршрута и др. В зависимости от этого походы подразделяются на:

- 1) походы выходного дня;
- 2) походы 1—3 степени сложности — в детско-юношеском туризме;
- 3) категорийные походы с 1 по 6 категорию сложности (к. с.). Первая категория — самая простая, требующая минимального набора знаний; шестая категория — самая сложная и требует специальной и физической подготовки, соответствующего снаряжения.

Таблица №6

Классификация пешеходных маршрутов и разрядов

Сложность маршрута	Протяжённость, не менее км	Продолжительность, не менее дней
2 степень сложности	75	4-6
3 степень сложности	100	6-8
I категории сложности	100	6
II категории сложности	120	8
III категории сложности	140	10
IV категории сложности	170	13
V категории сложности	210	16
VI категории сложности	250	20

Примечание:

- туристы, достигшие 12-летнего возраста и участвовавшие в течение года в одном или нескольких туристских походах суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяжённостью не менее 75 километров пешком, награждаются значком «Турист России»;
- юн. — юношеский разряд; раз. — взрослый разряд; КМС — кандидат в мастера спорта; МС — мастер спорта России: ж — женщины, м — мужчины.
- для прохождения похода каждой категории сложности, участники должны иметь опыт участия в походах предыдущей категории сложности, а руководитель иметь опыт участия в данной категории, и опыт руководства походами предыдущих категорий. Для участия в 1 к.с. рекомендуется иметь опыт участия в походах выходного дня (ПВД).

Оценка сложности похода по продолжительности и протяжённости носит ориентировочный характер и не является определяющей. Более точное определение категории сложности маршрута приводится в «Приложении 1. Методика

категорирования пешеходного маршрута» к «Единой Всероссийской спортивной классификации туристских маршрутов (ЕВСКТМ)».

Туристское многоборье

У этой категории нет основной статьи — Туристское многоборье. Вы можете помочь проекту, если напишете её.

Данная разновидность пешеходного туризма стремительно перерастает в отдельный вид спорта. Туристское многоборье (не стоит путать с ориентированием) подразумевает преодоление таких препятствий, как навесная переправа различной длины и градуса уклона, спуск по вертикальным перилам, подъём по скальнику, а также подъём по вертикальным перилам с использованием ручных и нередко за неимением хорошей физической подготовки ножных зажимов.

Поскольку туристское многоборье требует хорошей физической подготовки и выносливости, у спортсменов часто можно наблюдать специальное снаряжение, зачастую позаимствованное последними из других видов спорта, таких как спелеология, альпинизм и др. Нередко спортсмены сами изготавливают снаряжение, имеющее меньший вес и предоставляющий спортсмену преимущество перед соперниками. Зачастую такое снаряжение, не проходившее должной проверки и изготовленное из дешёвого материала, неожиданно приходило в негодность, что приводило к фатальным последствиям.

Интересные факты

В мире существуют пешие тропы длиной в тысячи километров. Например, длина Аппалачской тропы в США достигает 3500 км.

Европейская пешеходная ассоциация установила 12 Европейских пешеходных троп общей протяжённостью 55000 км.

Французские путешественники Соня и Александр Пуссены (Alexandre & Sonia Poussin) прошли по Африке без использования транспорта, с юга на север, 14 тысяч км за три года и три месяца, пройдя ЮАР, Зимбабве, Мозамбик, Малави, Танзанию, Кению, Эфиопию, Судан, Египет и Израиль.

Снаряжение

Сейчас существует масса специализированного снаряжения для пешеходного туризма: туристические палатки, спальные мешки, треккинговые палки, треккинговые ботинки, котелки, газовые горелки, компас, GPS-навигаторы и так далее.

Комбинированный туризм

Комбинированный туризм — вид соревнований по спортивному туризму, заключающийся в прохождении экстремально ориентированной дистанции, сочетающей в себе несколько видов туризма, и отработкой навыков по спасению, жизнеобеспечению и выживанию в природной среде.

Может также содержать соревнования по поисково-спасательным работам и приключенческим гонкам.

Проведение соревнований определяется Регламентом по дисциплине «дистанция — комбинированная» вида спорта «Спортивный туризм», а также Методическими рекомендациями по проведению соревнований по спортивному туризму на комбинированной дистанции (соревнования по поисково-спасательным работам и приключенческим гонкам).

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора основана на комплексе методов педагогического, психологического, медицинского и социального характера, позволяющая определить степень одаренности спортсмена к тому или иному виду спорта.

В настоящее время в ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели у юных туристов: быстра ориентироваться в окружающей среде, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

Экспертный метод. Чем больше тренеров-экспертов будут участвовать в наблюдении за деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе тренировки. При этом желательно, чтобы кандидат по соревновался с разными партнерами.

Оценки уровня мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие разных ситуаций ситуаций.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать соревновательный метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами туриста являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер должен применять такие ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования:

- 1) педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных спортсменах;
- 2) врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- 3) контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- 4) методы оценки специальных способностей (техника владения веревками, карабинами, компасами и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
- 5) тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

В программу тестирования может быть включен и еще ряд достаточно эффективных показателей: скорость переработки информации, распределение внимания, точность реакции на движущийся объект и т.п.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных спортсменов, связанного с динамикой их интереса к занятиям туризмом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся туризмом, во вторую - новичков.

Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор. Методика приема контрольных упражнений определяется требованиями Программы.

При определении перспективности спортсменов необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но обязательно иметь в виду оценку способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях - ответственных спортивных соревнованиях. Это говорит о том, что рекордные достижения требуют не только огромного труда, но и комплекса личностных качеств, помогающих спортсмену достичь высоких результатов в экстремальных условиях.

Наиболее значимыми факторами, влияющими на спортивные результаты и которые необходимо учитывать при отборе, являются: скоростно-силовые и координационные способности; наследуемые способности; морфофункциональные особенности; энергетические возможности спортсменов (их аэробная и анаэробная производительность). Из перечисленных факторов только наследуемые (генетически обусловленные) способности не подчиняются в целом педагогическому воздействию в процессе тренировки.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В "СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ"

Таблица №7

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1 - 6 категория), маршрут - горный (1 - 6 категория), маршрут - комбинированный (1 - 6 категория), маршрут - лыжный (1 - 6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория), маршрут - парусный (1 - 6 категория), маршрут - пешеходный (1 - 6 категория), маршрут - спелео (1 - 6 категория)	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1
Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео	
Скоростные способности	2

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.
(прил.№4 приказа Минспорта России от 16.04.2018 №345 "ФССП по виду спорта "Спортивный туризм")

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Запрещается использование при реализации Программы методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся.

(ч.9 ст.13 273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся предусматриваются мероприятия:

- 1) диспансерное обследование не менее 1-го раза в год;
- 2) дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- 3) контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с классом (группой).

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Проводить инструктаж по технике безопасности (ТБ).
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку руководителю Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит тренер-преподаватель не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный).

Для обучающихся, пропустивших инструктаж: по уважительной причине - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории Учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в Учреждение и т.д.

Непосредственно перед каждым занятием по каждой дисциплине проводится промежуточный инструктаж, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях; Кроме этого, в процессе реализации Программы

проводятся следующие целевые инструктажи: по поведению во время организованных выездов, инструкция по правилам поведения во время массовых мероприятий.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся

1. Общие правила поведения для обучающихся устанавливают нормы поведения в здании и на территории Учреждения. Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников и выполнять правила внутреннего распорядка:

1.1. Соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска, предупредить тренера-преподавателя.

1.2. Приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь.

1.3. Соблюдать чистоту в здании и на территории Учреждения.

1.4. Беречь здание, оборудование и имущество.

1.5. Экономно расходовать электроэнергию и воду.

1.6. Соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях.

1.7. Принимать участие в коллективных творческих делах.

1.8. Уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Всем обучающимся ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

2.1. Использовать в речи нецензурную брань.

2.2. Наносить моральный и физический вред другим обучающимся.

2.3. Бегать вблизи оконных проемов и др. местах, не предназначенных для игр.

2.4. Играть в азартные игры (карты, лото и т.д.).

2.5. Приходить в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить в здании и на территории, приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества.

2.6. Входить в здание Учреждения с большими сумками (предметами), с велосипедами, колясками, санками и т.п., а также в одежде, которая может испачкать одежду других посетителей, мебель и оборудование.

2.7. Приносить в Учреждение огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны.

2.8. Пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т.п.).

2.9. Самовольно проникать в служебные и производственные помещения Учреждения;

2.10. Наносить ущерб помещениям и оборудованию Учреждения.

2.11. Наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях.

2.12. Склаживать верхнюю одежду на стульях в вестибюлях 1-го и 2-го этажей.

2.13. Выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений Учреждения.

2.14. Находиться в здании Учреждения в выходные и праздничные дни (в случае отсутствия плановых мероприятий, занятий).

3. Требования безопасности перед началом и во время занятий

3.1. Находиться в помещении только в присутствии педагога.

3.2. Соблюдать порядок и дисциплину во время занятий.

3.3. Не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения.

3.4. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

3.5. При работе с острыми, режущими инструментами надо соблюдать инструкции по технике безопасности.

3.6. размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.

3.7.при обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемой техники, прекратить работу и поставить в известность педагога.

4. Правила поведения во время перерыва между занятиями

4.1.Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха.

4.2.Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается:

4.2.1. шуметь, мешать отдыхать другим, бегать по лестницам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр;

4.2.2. толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем;

4.2.3. употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, запугивать, заниматься вымогательством.

4.2.4. производить любые действия, влекущие опасные последствия для окружающих

4.3. Во время перемен обучающимся не разрешается выходить из учреждения без разрешения педагога (тренера-преподавателя).

5. На территории образовательного учреждения

5.1. Запрещается курить и распивать спиртные напитки в Учреждении и на его территории.

5.2. Запрещается пользоваться осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях

6.1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет (спортивный зал) по указанию педагога в организованном порядке, без паники.

6.2. В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.

6.3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику Учреждения.

7. Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара

7.1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу.

7.2. При опасности пожара находиться возле педагога. Строго выполнять его распоряжения.

7.3. Не поддаваться панике. Действовать согласно указаниям работников Учреждения.

7.4. По команде педагога эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам.

7.5. При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.

7.6. Старшеклассники должны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

7.7. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

7.8. **Внимание!** Без разрешения администрации и педагогических работников Учреждения обучающимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам Учреждения.

8. Правила поведения детей и подростков по электробезопасности

8.1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.

8.2. Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.

8.3. Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.

8.4. Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности:

- 8.5. Не загораживайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
- 8.6. Во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.
- 8.7. При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.
- 8.8. **Запрещается** разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
- 8.9. Не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током).
- 8.10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

9. Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности:

Правила безопасности для обучающихся по пути движения и обратно

- 9.1. **Когда идете по улицам**, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.
- 9.2. **Переходите дорогу** только в установленных местах, на регулируемых перекрестках на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдайте максимальную осторожность и внимательность. Даже при переходе на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны - может ехать нарушитель ПДД.
- 9.3. **Не выбегайте** на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
- 9.4. **Переходите улицу** только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги направо.
- 9.5. **Когда переходите улицу**, следите за сигналом светофора: **красный - СТОП** – все должны остановиться; **желтый - ВНИМАНИЕ** - ждите следующего сигнала; **зеленый – ИДИТЕ** - можно переходить улицу.
- 9.6. **Если не успели** закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
- 9.7. **Не перебегайте** дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

10. Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

10.1. Признаки, которые могут указать на наличие взрывного устройства:

- наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянты;
- подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;
- от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.

10.2. Причины, служащие поводом для опасения:

- нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.

10.3. Действия:

- не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!
- не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!
- воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе мобильных телефонов вблизи данного предмета;
- немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации Учреждения;
- зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета;

- по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора).

10.4. Действия администрации при получении сообщения об обнаруженном предмете похожего на взрывное устройство:

- убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;
- по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);
- немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;
- необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и учащихся из здания и территории Учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место. Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий

- 1. Во время проведения соревнований, конкурсов, экскурсий, походов и т.д.** обучающийся должен находиться со своим педагогом и группой.
- 2. Обучающиеся должны строго выполнять** все указания педагога при участии в массовых мероприятиях, избегать любых действий, которые могут быть опасны для собственной жизни и для жизни окружающих.
- 3. Одежда и обувь должна соответствовать** предполагаемому мероприятию (соревнованию, конкурсу, экскурсии, походам).
- 4. При возникновении чрезвычайной ситуации** немедленно покинуть Учреждение через ближайший выход.

Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм

Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются** лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий** должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно** воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - 1) травм при столкновениях;
 - 2) нарушениях правил проведения игры;
 - 3) при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Запрещается носить украшения** (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.
- 1.5. Занятия по спортивным и подвижным играм должны** проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.6. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм** должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.7. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны** соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан** немедленно сообщить администрации ДЮСШ, оказать первую помощь пострадавшему.

- 1.9. **В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны** соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. **Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.** Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.2. **Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов** на полу или спортивной площадке.
- 2.3. **Провести разминку**, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. **Начинать игру**, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2. **Строго выполнять правила** проведения подвижной игры.
- 3.3. **Избегать столкновений** с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. **При падениях необходимо сгруппироваться** во избежание получения травмы.
- 3.5. **Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы)** тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. **При возникновении неисправности** спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации ДЮСШ.
- 4.2. **Занятия продолжать только после устранения неисправности** или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.3. **При получении обучающимся травмы** немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮСШ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. **При возникновении пожара** в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации ДЮСШ и в ближайшую пожарную часть, **тренеру-преподавателю** приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. **Убрать** в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. **Провести влажную уборку** спортивного зала.
- 5.3. **Тщательно проветрить** спортивный зал.
- 5.4. **Снять спортивную одежду и спортивную обувь** и принять душ вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктаж по технике безопасности во время организованных выездов

1. Перед началом движения
 - 1.1. Посадку в автобус и высадку из автобуса учащиеся осуществляют **ТОЛЬКО ПО КОМАНДЕ СОПРОВОЖДАЮЩЕГО** и в его присутствии, только в **БЕЗОПАСНЫХ** местах и после полной остановки автобуса.
 - 1.2. Посадка и высадка проводится спокойно, без толкотни, через открытую дверь автобуса.
 - 1.3. Каждый учащийся занимает отдельное пассажирское сиденье.
 - 1.4. Садиться по трое на двух сиденьях строгойше запрещается.
 - 1.5. Если учащегося укачивает в дороге, он должен занять место во втором ряду, ближе к первой двери автобуса и взять с собой полиэтиленовый пакет на случай рвоты.
 - 1.6. После посадки в автобус ученики могут положить свои сумки на багажные полки, находящиеся над пассажирскими сиденьями.

1.7. **ВНИМАНИЕ!** Запрещается класть на багажные полки бутылки с напитками и другие тяжелые предметы – во время движения от тряски они могут сдвинуться, упасть с полки на голову ученика и травмировать его. Также не следует класть туда фотоаппараты и др. электронику – при падении они могут разбиться!

1.8. Движение автобуса начинается только после того, как все обучающиеся сели на свои места и подняли ручки сидений и пристегнули ремни, а сопровождающие провели переключку.

1.9. Во время движения все окна в автобусе должны быть закрыты, чтобы дети не высывались при движении, что особенно опасно при обгоне или объезде транспортных средств; также запрещается высываться во избежание попадания в глаза и лицо пыли, мелких камешков и других предметов, которые могут травмировать учащихся.

2. Во время движения обучающиеся должны:

2.1. спокойно сидеть на своих местах;

2.2. в том случае, если почувствовали приступ дурноты (подташнивает, кружится голова, потемнело в глазах) – **СРОЧНО** сообщить об этом сопровождающему, чтобы водитель остановил автобус; до остановки автобуса держать перед собой полиэтиленовый пакет;

2.3. в случае, если захотели в туалет, сообщить об этом сопровождающему и спокойно дожидаться остановки автобуса для санитарной стоянки;

2.4. во время экстренного торможения упереться руками и ногами в переднее кресло;

2.5. в случае аварии четко выполнять инструкции водителя и сопровождающих, не поддаваться панике, покинуть автобус через ближайшую дверь, помогая при этом травмированным и младшим товарищам.

3. Во время движения учащимся запрещается:

3.1. во избежание травм вставать с места, ходить по салону автобуса, вставать коленями на кресло, что бы поговорить с соседями сзади;

3.2. громко разговаривать, кричать и ходить по салону автобуса, т.к. это отвлекает водителя от управления транспортным средством и может привести к аварии;

3.3. бросать в салоне автобуса мусор, грызть семечки, оставлять пустые бутылки, фантики, очистки от фруктов и т.д.

3.4. вставать с мест до полной остановки автобуса и без команды экскурсовода или сопровождающего.

4. По окончании поездки:

4.1. По окончании поездки забрать все свои вещи из автобуса, в т.ч. и мусор (фантики, огрызки, пустые упаковки из-под снеков и пр.) и спокойно выйти из автобуса.

4.2. При высадке из автобуса каждый учащийся должен переносить личные вещи (сумки, пакеты и т.п.) одной рукой, а другой при спуске по ступенькам держаться за поручень.

4.3. Рюкзаки и сумки, носимые через плечо, учащиеся должны снять с плеч и взять в руки, чтобы не потерять равновесие и не травмировать других пассажиров.

4.4. Выйдя из автобуса, отойти на безопасное расстояние.

Потертости и мозоли

У неопытных туристов во время похода могут появиться потертости и мозоли на ногах. Чтобы избежать их, следует пользоваться разношенной обувью, без неровностей и складок внутри. Носки должны быть из мягкого материала, по размеру, без узлов, заплат, грубой штопки. Надо постоянно следить за чистотой обуви и носков,

У лыжников из-за неровностей обмотки лыжных палок, складок и грубых швов внутри рукавиц, а у гребцов из-за шероховатой или мокрой рукоятки весла могут появиться мозоли на руках.

Обнаружив признаки потертости (покраснение кожи, болезненность ее), необходимо заклеить поврежденный участок кожи липким пластырем, подогнать обувь, отремонтировать инвентарь.

Если мозоль уже образовалась, то, вскрыв пузырь, надо положить тугую повязку с синтомициновой эмульсией. Перед вскрытием пузыря кожу в области поражения и ножницы следует обработать спиртом, одеколоном или йодом. Повязка должна быть компактной, чтобы не было новых мозолей. При наминах нужно устранить причину их возникновения и дать ноге отдохнуть.

Отморожения

Длительное пребывание в условиях низких температур, особенно при повышенной влажности воздуха и ветра, может привести к отморожениям.

Признаки отморожения первой степени — побеление кожи, потеря чувствительности отмороженного участка кожи. При отморожениях второй степени на кожных покровах образуются пузыри, а отморожения третьей степени ведут к омертвлению тканей с последующим образованием язв. Особая форма отморожения — ознобление, возникающее под влиянием повторных нерезких воздействий холода и сырости. Признаки его: покраснение и посинение кожи, отечность пораженных участков и зуд.

Отморожения могут возникать не только в сильные морозы, но и в сырую погоду, при температуре воздуха 0° и даже несколько выше, из-за мокрой одежды и обуви.

В горах у недостаточно подготовленных туристов могут появляться длительные спазмы периферических сосудов рук и ног, также способствующие отморожениям.

Основные меры предупреждения отморожений: закаливание организма, правильная подгонка обуви и снаряжения, уход за ними, соблюдение гигиенических правил.

При начальных стадиях отморожения (побеление кожи) необходимо восстановить кровообращение в пострадавшем участке, растирая его до покраснения и потепления кожи. Растирать надо энергичными, но осторожными движениями, пользуясь мягкой шерстяной тканью, внутренней стороной наушников шапки-ушанки и т. д. Нельзя растирать кожу снегом, так как снежные кристаллы могут оцарапать ее.

При отморожениях второй степени растирания противопоказаны. На отмороженное место следует наложить чистую повязку (бинт и вату для утепления) и доставить пострадавшего к врачу.

При любой степени отморожения полезны горячая пища и чай.

Общее длительное воздействие на организм низкой температуры может привести к замерзанию, сопровождающемуся понижением температуры тела, общей слабостью, апатией, сонливостью, побледнением кожи и слизистой, поверхностным дыханием, слабым пульсом, в тяжелых случаях — потерей сознания.

При замерзании пострадавшего растирают в теплом помещении или в укрытом от ветра месте шерстяной тканью или спиртом до восстановления кровообращения в тканях и мышцах (теплая кожа, подвижность в суставах), согревают (чай, кофе), дают кофеин 0,1—0,2, тепло укрывают. Следует помнить при этом основное правило: температура окружающей пострадавшего среды должна повышаться постепенно. При первой же возможности следует обратиться к врачу.

Ожоги

Во время летнего путешествия, особенно в высокогорных районах, ожоги могут появиться от воздействия солнечных лучей. Не исключены также ожоги у костра, кипятком и т. п.

При ожогах первой степени наблюдаются зуд, покраснение и припухание кожи. Образование пузырей с серозной жидкостью — признак ожога второй степени. При

ожогах третьей степени происходит омертвление (обугливание) кожных участков и более глубоко-лежащих тканей с последующим образованием язв.

Основная мера предупреждения солнечного ожога — строгое соблюдение правил приема солнечных ванн. На большой высоте в высокогорных районах, чтобы избежать ожогов губ и слизистой оболочки носа, лицо необходимо покрывать марлевой маской или смазывать специальной мазью. Губы можно смазать губной помадой. При ожогах первой и второй степеней на обожженное место накладывают примочки или смазывают его крепким раствором марганцевокислого калия. В дальнейшем следует наложить повязку с синтомициновой эмульсией или пенициллиновой мазью.

Солнечный и тепловой удары

Солнечный удар — результат прямого воздействия на головной мозг лучей солнца (преимущественно инфракрасных). Симптомы: головная боль, носовые кровотечения, резкое покраснение кожи лица, головокружение, учащение пульса, в тяжелых случаях — удушье, рвота, судороги, обморок, потеря сознания. Тепловой удар — результат общего перегревания организма; нередко сочетается с солнечным ударом.

Средство предупреждения солнечного и теплового ударов — защита головы соломенной шляпой или любым другим предметом от прямого воздействия солнечных лучей.

При тепловом или солнечном ударе пострадавшего надо перенести в тень, придать ему полусидячее положение, освободить грудь от стесняющей одежды, смочить грудь и голову холодной водой, дать прохладное питье, сердечные средства. В случае необходимости — применить искусственное дыхание.

Горная болезнь

При подъеме на большие высоты из-за недостатка кислорода может развиваться горная болезнь. Она сопровождается одышкой, сердцебиением, головокружением, головными болями, шумом и звоном в ушах, мышечной слабостью, сонливостью, кровотечением из носа, изменением психических реакций и др. Чаще горной болезнью страдают недостаточно тренированные и плохо акклиматизировавшиеся туристы. Развитию горной болезни способствуют такие факторы, как физическое утомление, охлаждение, ионизированный воздух, ультрафиолетовое облучение.

Горная болезнь может возникнуть не только при подъеме в горы пешком, но и при поездке на автомобиле, по канатной дороге и т. д. Слабо выраженные признаки горной болезни могут появиться уже на высоте 1000 м.

При появлении симптомов горной болезни пострадавшему необходимы в первую очередь отдых, покой. Рекомендуется постепенный спуск на меньшую высоту. Кроме того, при головной боли и головокружении нужно дать больному пирамидон, фенацетин, помассировать голову, при слабости, сонливости, апатии — выпить крепкий кофе или чай, кофеин, а при учащении пульса — настойку валерианы с ландышем или другие сердечные средства, нюхать нашатырный спирт.

Лучший способ предупреждения горной болезни — хорошая акклиматизация и тренировка в условиях горной местности. Помогает также употребление с пищей кислых продуктов, фруктов, смеси из лимонной кислоты и витамина С в сахарном сиропе (15 г лимонной кислоты на 200—250 г сиропа) или в сладкой воде.

Желудочно-кишечные заболевания

Желудочно-кишечные заболевания в туристском походе могут возникать чаще в виде острых поносов. Причины этих заболеваний — употребление в пищу недоброкачественных продуктов, питье загрязненной воды, несоблюдение правил личной гигиены.

При появлении поноса необходимо промыть желудок и принять салол (по 0,5 г 3 раза в день) с экстрактом белладонны. Если понос сопровождается кровью, нужно прекратить путешествие и срочно обратиться к врачу.

При пищевых отравлениях, сопровождающихся тошнотой, рвотой, резкой общей слабостью, головокружениями, поносом, следует в первую очередь промыть желудок: дать заболевшему тепловатой кипяченой воды (1,5—2 л) или слабый раствор марганцевокислого калия — до появления рвоты (повторить несколько раз), затем — солевое слабительное; после этого — сердечные средства (настойка валерианы или кофеин), покой, крепкий сладкий чай; больного потеплее укрыть; синтомицин по 0,5 г 4 раза в день.

При всех случаях желудочно-кишечных заболеваний до полного выздоровления следует соблюдать диету.

Заболевания и повреждения глаз

Снежная слепота. Солнечный свет, отраженный снегом, льдом или поверхностью воды, может вызвать раздражение слизистой оболочки глаза и сетчатки, сопровождающееся сильным слезотечением, светобоязнью, покраснением глаз, и даже временную потерю зрения.

Для предупреждения снежной слепоты необходимо пользоваться защитными очками, зелеными или дымчатыми, поглощающими 50—70% света.

При возникновении раздражения полезно обильное промывание глаз холодной водой или 2-процентным раствором борной кислоты. После 3—5 дней лечения заболевание обычно проходит.

Воспаление слизистой оболочки глаз и глазного яблока (конъюнктивит). Признаки конъюнктивита — покраснение слизистой оболочки глаза, слизистые или гнойные выделения. При появлении симптомов этой болезни глаза больного следует промыть 2-процентным раствором борной кислоты и закапать 20—30-процентный раствор альбумида (по 2 капли в каждый глаз 4—5 раз в день). Если покраснение глаз и выделения не проходят в течение 2—3 дней, больного нужно направить к врачу.

Засорение слизистой оболочки век и глазного яблока. Соринка, попадая на слизистую оболочку век и глазного яблока, вызывает резкую боль, слезотечение, покраснение слизистой оболочки. Чаще всего соринка задерживается в желобке, на расстоянии 2—3 мм от края века, параллельно ему. Приступая к ее удалению, следует тщательно вымыть руки с мылом.

Удаление начинают с осмотра слизистой оболочки нижнего века пострадавшего. Для этого его заставляют смотреть прямо вверх и большим пальцем оттягивают край века вниз. При осмотре слизистой оболочки верхнего века больному предлагают смотреть прямо вниз; большим и указательным пальцами левой руки, поставленными на веко ниже брови, оттягивают кожу кверху, а большим и указательным пальцами правой руки захватывают ресничный край века и оттягивают его вниз и вперед, а затем выворачивают над большим пальцем левой руки, как на шарнире. Осматривая слизистую оболочку глазного яблока, раздвигают пальцами веки и предлагают пострадавшему смотреть последовательно в разные стороны.

Обнаруженную соринку нужно удалить влажной ваткой, смоченной в кипяченой воде или в слабом растворе борной кислоты. Если соринку извлечь не удастся, больного следует направить к врачу.

Ни в коем случае нельзя тереть глаз, а тем более вылизывать соринку, как это иногда делают; нельзя также пытаться удалить инородное тело, находящееся на роговице. При таком повреждении нужно обратиться к врачу.

Кровотечение из раны

Травмы с повреждением кожного покрова и мягких тканей сопровождаются кровотечением. При артериальном кровотечении (ранения крупного артериального сосуда) из раны толчкообразно пульсирующей струей бьет кровь ярко-красного (алого) цвета. Венозная кровь отличается темно-красным цветом и изливается из раны (при повреждении крупной вены) спокойно, непрерывной струей. При капиллярном кровотечении, когда кровоточат мельчайшие сосуды, кровь не идет струей, а сочится из раневой поверхности. Практически в условиях похода всякое кровотечение является смешанным.

Чтобы остановить артериальное кровотечение, нужно быстро зажать пальцами кровоточащую артерию выше места ранения (ближе к сердцу). При ранении кисти, предплечья или нижней половины плеча кровотечение останавливают, прижав плечевую артерию к плечевой кости (рис. 7), поднимая вверх всю конечность.



Рис. 7. Остановка артериального кровотечения при ранении предплечья или нижней половины плеча

Рис. 8. Наложение жгута на плечо

Артериальное кровотечение на ноге останавливают, прижав артерию большими пальцами обеих рук к лобковой кости в паховой области.

Прижимание пальцем раны — временная, до наложения жгута, мера. Жгут накладывают только на конечности: при повреждении руки — на нижнюю или верхнюю треть плеча (рис. 8), при повреждении ноги — на верхнюю половину бедра. Под жгут следует подложить подкладку из марли, тонкой одежды и др.

В походных условиях в качестве жгута можно использовать эластичный бинт, поясной ремень или веревку. Жгут нельзя держать наложенным более 1—1,5 часа, так как конечность ниже перетянутого места может омертветь. Если обстоятельства заставляют до врачебной помощи держать жгут дольше, то рекомендуется снять его, прижимая не сильно рану, а через несколько минут наложить снова, не допуская, однако, большой потери крови.

Снимать жгут надо медленно, постепенно ослабляя его натяжение. Признак правильного наложения — повеление конечности, исчезновение пульса. Если конечность посинела, значит, жгут наложен неправильно: сдавлены только вены, приток же крови через артерии продолжается. В этих случаях кровотечение не останавливается, а, наоборот, усиливается.

Чтобы остановить венозное кровотечение, надо высоко поднять конечность, а затем наложить на рану давящую повязку.

При венозном кровотечении наложение жгута противопоказано, так как кровотечение усилится. Даже при ранении крупных вен достаточно бывает давящей повязки.

Капиллярное кровотечение останавливается давящей повязкой.

Кровотечение из носа

Часто при ушибах носа или головы, при перегреве головы может возникнуть кровотечение из носа. Чтобы остановить его, нужно посадить пострадавшего с запрокинутой головой и запретить ему опускать ее, сморкаться и двигаться. Обязательно расстегнуть ворот рубашки и положить на переносицу холодный компресс. Если остановить кровотечение не удастся, пострадавшего нужно срочно доставить к врачу, затампонируя кровоточащую ноздрю ватой или марлей.

Кровотечение из уха

Кровотечение из наружного слухового прохода, если нет раны наружного уха, указывает на серьезное повреждение (перелом основания черепа). Как бы бодро пострадавший себя ни чувствовал, его следует уложить, запретив всякие движения. На ухо наложить стерильную повязку и в экстренном порядке транспортировать к врачу в положении лежа на спине.

Порезы и другие ранения

Кожу вокруг пореза или раны нужно смазать йодом, не касаясь ее пальцами. Рану нельзя промывать, ибо с водой в нее попадают находящиеся на коже микробы. Припудрив рану стрептоцидом или каким-либо антибиотиком, следует наложить стерильную повязку, которая защитит рану от загрязнения и поможет остановить кровотечение.

Для перевязки лучше всего пользоваться индивидуальным пакетом первой помощи. Надо также уметь накладывать повязки при помощи бинтов. Повязка должна лежать плотно, не иметь складок, не сползать и не разматываться.

Ушибы

Признаки ушиба: болезненность движений ушибленной части, отек (припухлость) и видимое кровоизлияние — синяк (при повреждении поверхностных сосудов).

При ушибе следует уменьшить кровотечение и болезненность, придав пострадавшей части тела возвышенное положение. На ушибленное место кладется смоченное в холодной воде полотенце, лед или металлический предмет. При этом необходим полный покой. На вторые сутки после травмы применяются согревающие компрессы, теплые ванны, легкий массаж. Если в ушибленном месте будет нарастать припухлость и синяк, нужно немедленно наложить тугую повязку.

Особенно опасны ушибы головы, груди и живота. При сильных ушибах головы может произойти сотрясение мозга, сопровождающееся обычно потерей сознания, головокружением и рвотой. В этом случае необходимо наложить на ушибленное место мокрое полотенце или лед, обеспечить пострадавшему полный покой и срочно транспортировать его к врачу на носилках. При ушибах груди и, особенно, живота могут произойти надрывы и разрывы внутренних органов с последующим внутренним кровотечением, признаками которого будут: побледнение лица, твердый живот, сильные боли, тошнота и позывы на рвоту, частый и слабый пульс. Пострадавшему должен быть обеспечен полный покой, запрещено пить и есть. Быстро и осторожно надо доставить его к врачу.

Растяжение связок

Особенно часто растяжение связок происходит в голеностопном суставе (подворачивается стопа) и в суставах кисти. Признаки растяжения: резкая боль, особенно в первый момент, быстро образующаяся припухлость, кровоподтек, ограничение и болезненность движений в суставе.

Первая помощь: полный покой, возвышенное положение пострадавшей конечности, холодные примочки или лед. При растяжении связок голеностопного сустава рекомендуется 8-образная повязка на сустав (как уже говорилось выше, очень тугие повязки накладывать нельзя) или иммобилизация его с помощью шины.

Вывихи

Чаще всего бывают вывихи суставов плеча, бедра, стопы и коленного сустава. Вывих, как и растяжение связок, получается из-за резких движений, падения. При

вывихе пострадавший испытывает сильную боль и не в состоянии двигать поврежденной конечностью, определяется смещение головки кости.

Первая помощь: неподвижно закрепить конечность в положении вывиха и поскорее доставить пострадавшего к врачу, так как только специалист может правильно вправить вывих.

Переломы

Переломы костей относятся к тяжелым повреждениям. Они могут быть закрытыми, когда кожа не повреждена, и открытыми, когда целостность кожи нарушена и из раны торчат концы сломанной кости.

Закрытый перелом сопровождается резкой болью, обширным кровоподтеком и припухлостью, полной невозможностью движения сломанной конечностью или ненормальной ее подвижностью (в необычном месте, там, где нет сустава) и деформацией кости.

Первая помощь при закрытом переломе — сделать обломки кости неподвижными. Для этого нужно наложить шину (дощечка или палочки). Шину надо накладывать так, чтобы исключить возможность движения в суставах выше и ниже места перелома. Например, при переломе лучевой кости предплечья шину следует наложить так, чтобы исключить движения в локтевом и лучезапястном суставах.

При открытом переломе в случае сильного кровотечения на конечность накладывают жгут, а на область перелома — стерильную повязку и после этого — шину. После наложения шины пострадавшего доставляют к врачу.

Обмороки

При обмороке (временная потеря сознания) кровь отливает от мозга, лицо пострадавшего бледнеет, на лбу выступает пот. Пульс слабый, дыхание поверхностное.

Первая помощь: расстегнуть ворот рубашки, освободить поясной ремень, сделать возможным доступ свежего воздуха. Затем положить пострадавшего так, чтобы ноги были выше головы, дать ему понюхать нашатырный спирт на ватке; при отсутствии дыхания — сделать искусственное; дать сердечные средства, кофеин.

Поражение молнией

Молния представляет собой разряд атмосферного электричества, исключительно мощного по силе и напряжению, но очень короткого по времени. При поражении молнией наблюдаются ожоги, иногда обширные, древовидно разветвленные красные полосы на коже («знаки молнии»), а в более тяжелых случаях — шок с остановкой дыхания и резким падением сердечной деятельности.

Несмотря на отсутствие признаков жизни, пострадавшему необходимо немедленно оказать первую помощь: производить искусственное дыхание до тех пор, пока он не станет дышать. По возможности быстрее обеспечить врачебную помощь. Категорически запрещается закапывать пострадавшего в землю, как иногда рекомендуют несведущие люди.

Первая помощь тонувшему

Каждый турист должен хорошо владеть приемами спасания тонущего и оказания ему первой помощи. Чтобы правильно выбрать способ оказания первой помощи пострадавшему после извлечения из воды, следует быстро осмотреть его, обратив внимание на дыхание, пульс, сознание и наличие повреждений.

Если тонувший находится в сознании, сохранено дыхание и прощупывается пульс, нужно согреть его и успокоить: снять мокрую одежду, хорошо обтереть тело, переодеть в сухое белье, перенести в теплое помещение, дать чаю, кофе или немного алкоголя и 20— 25 капель настойки валерианы с ландышем. Дополнительно можно

произвести растирание тела и массаж верхних и нижних конечностей по направлению к сердцу, дать понюхать нашатырный спирт на ватке.



Рис. 9. Удаление воды из верхних дыхательных путей и желудка

В более тяжелых случаях (потеря сознания, остановка дыхания и резкое ослабление сердечной деятельности) нужно немедленно после извлечения из воды: 1) расстегнуть одежду пострадавшего (раздевать не следует, чтобы не терять ни секунды времени); 2) вытянуть его язык изо рта и указательным пальцем, обернутым в марлю, очистить полость рта от песка, ила, водорослей; 3) удалить воду из верхних дыхательных путей и желудка, подняв лежащего на животе пострадавшего за бедра или способом, указанным на рис. 9 (оказывающий помощь должен нажимать на спину тонувшего). Все эти подготовительные действия должны быть произведены быстро и осторожно. Затем переходят к искусственному дыханию.



Рис. 10. Искусственное дыхание способом Шефера: левый рисунок — выдох, правый — вдох

Выбор способа искусственного дыхания зависит не только от состояния пострадавшего, но и от условий, в которых производится оказание помощи.

В настоящее время наилучшим способом искусственного дыхания считается вдувание воздуха через марлю или носовой платок «изо рта в рот» или «изо рта в нос» (последнее предпочтительнее). Пострадавший лежит на спине с резко запрокинутой головой, рот его должен быть закрыт.

Из ручных методов искусственного дыхания наиболее распространены способы Шефера, Каллистова, Сильвестра, Лаборда.

Способ Шефера. Положение пострадавшего и оказывающего помощь изображено на рис. 10. Большие пальцы спасающего располагаются параллельно позвоночнику пострадавшего, а остальные пальцы охватывают его нижние ребра. Перенесение тяжести тела спасающего на спину и ребра пострадавшего (руки не сгибать в локтях) вызывает выдох (рис. 10, слева), прекращение--давления — вдох (рис. 10, справа). Способ прост, не требует фиксации языка, применяется при наличии у тонувшего переломов костей плеча и предплечья; противопоказан при переломе ребер.

Способ Каллистова. На спину пострадавшего в области лопаток накладывается полотенце, концы которого проводятся под мышками. Спасающий берет оба конца полотенца и поднимает туловище пострадавшего. При этом происходит значительное расширение грудной клетки —вдох (рис. 11, вверху). При опускании туловища грудная клетка сжимается — выдох. Более эффективный вариант приведен на рис. 11, внизу. Способ Каллистова обеспечивает хорошую легочную вентиляцию, а в сочетании со способом Шефера позволяет достигнуть наибольшей по сравнению с любым другим ручным способом искусственного дыхания легочной вентиляции.

Способ Сильвестра. Вытягивают и прибинтовывают язык пострадавшего к подбородку, под спину подкладывают одежду. Захватив руки тонувшего около локтей, поочередно вытягивают их вверх, за голову,— вдох (рис. 12, внизу), затем сгибают в локтевых суставах и прижимают предплечья к грудной клетке — выдох (рис. 12,

вверх). Способ дает хорошую вентиляцию легких. Противопоказан при переломах рук и ребер



Рис. 11. Два варианта искусственного дыхания способом Каллистова

Способ Лаборда — ритмичное (через каждые 3—4 секунды) энергичное потягивание языка. Появляющееся сопротивление языка при потягивании служит признаком восстановления самостоятельного дыхания. Этот способ целесообразно применять со способом Сильвестра, следя за тем, чтобы потягивание языка совпадало с движениями, обеспечивающими вдох пострадавшего.

Независимо от способа искусственное дыхание должно проводиться непрерывно, с частотой дыхательных движений 14—16 в минуту. При появлении самостоятельного дыхания некоторое время следует продолжать искусственное, тщательно следя за тем, чтобы искусственные вдохи точно совпадали с естественными. Искусственное дыхание можно закончить лишь при полном восстановлении самостоятельного дыхания.

В тяжелых случаях, когда не только отсутствует дыхание, но и не определяются пульс и сердцебиение, одновременно с искусственным дыханием рекомендуется непрямой массаж сердца: оказывающий помощь кладет ладонь (или обе ладони) на область сердца (4—5-е ребро слева от грудины) и, не отрывая кончиков пальцев от грудной клетки, ладонью производит энергичные толчкообразные удары 60—70 раз в минуту.

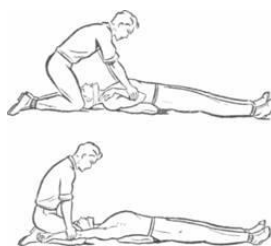


Рис. 12. Искусственное дыхание способом Сильвестра: верхний рисунок — выдох; нижний — вдох

После полного восстановления самостоятельного дыхания пострадавшему дают чай и сердечные средства.

При всех случаях, сопровождающихся остановкой дыхания, ухудшением сердечной деятельности и потерей сознания, наряду с оказанием первой помощи по описанным выше методам пострадавшего следует по возможности в короткий срок обеспечить квалифицированной медицинской помощью.

Укусы ядовитых змей

Укусы ядовитых змей чрезвычайно опасны. Поэтому от быстроты и правильности оказания первой помощи зависит не только здоровье, но иногда и жизнь пострадавшего.

При укусе ядовитой змеи не следует впадать в панику. Нужно усадить пострадавшего на пне, камне или просто на земле. Проздезинфицировать лезвие ножа или безопасной бритвы спиртом, одеколоном, йодом и смазать любой дезинфицирующей жидкостью место укуса. Через две розовые точки (следы проникновения зубов) сделать крестообразные разрезы длиной 0,5 см и глубиной 3 мм. Затем на расстоянии 3 см выше укуса наложить нетугой жгут из свернутого платка или тесемки. Далее приступить к отсасыванию из ранки крови вместе с ядом. Надо смело отсасывать содержимое ранки (если нет во рту ссадин), сплевывая всякий раз слюну.

Опасение, что при этом можно всосать яд через трещины слизистой оболочки ротовой полости, необоснованно: яд, разбавленный во рту слюной, быстро сплевывается. Отсасывать яд надо не менее 15—20 минут.

Не следует затягивать жгут слишком туго и держать его долго.

Наиболее действенное средство — противоядная сыворотка.

Больного нужно уложить в постель, дать ему горячего чая или кофе. Укушенную конечность лучше держать чуть ниже уровня тела. После оказания первой помощи нужно доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Укусы насекомых

При укусе скорпионов на месте укуса развиваются сильная боль, покраснение кожи, отек, иногда пузыри. Наиболее важные симптомы: общее недомогание, головная боль, головокружение, озноб, одышка, сердцебиение, судороги, потливость, рвота, понос и др. Температура тела при этом может повышаться или понижаться. Лечение: сразу после укуса пораженное место обколоть 2-процентным раствором новокаина (если имеется возможность); дать пострадавшему пирамидон (3 раза в день по 0,5 г) и поскорее доставить его в больницу.



Рис. 13. Способ переноски пострадавшего на руках



Рис. 14. «Замок»

Рис. 15. Переноска пострадавшего при помощи носилочных лент: одним человеком — верхний рисунок, двумя — нижний

Основные симптомы при укусе каракурта — боли на месте укуса и по всему телу, озноб, повышение температуры, общее возбуждение, судороги, одышка, сердцебиение, тошнота, рвота, напряжение мышц брюшной стенки и др. Лечение комплексное: витамины, глюкоза, а главное — внутривенное введение новокаина в условиях больницы.

В местностях, пораженных луговым или лесным клещом, необходимо на каждом привале проводить телесный осмотр, помня, что клещ впивается в тело незаметно и безболезненно. Если клещ проник неглубоко, его следует обмазать вазелином, маслом или иным обволакивающим веществом. В других случаях для удаления клеща нужно обращаться к врачу.

ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШИХ

Если в результате заболевания или травмы пострадавший не может самостоятельно передвигаться, его доставляют до ближайшего селения или туристской базы, предварительно оказав ему первую помощь.

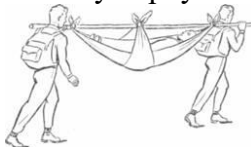


Рис. 16. Переноска пострадавшего на импровизированных носилках

Если пострадавший может сидеть, его переносят на расстояние, до 2—3 км без носилок на руках (рис. 13), или устроив «замок» (рис. 14), или пользуясь поясничными ремнями, носилочными лентами (рис. 15), рюкзаком (рис. 16). Можно устроить импровизированные носилки из жердей, продетых в рукава штормовки, плащ-палаток, веревки (рис. 17). В зимних и горных условиях для транспортировки пригодны салазки из лыж и другие приспособления (см. раздел «Спасательные работы в горах при помощи подручных средств»).



Рис. 17. Переноска пострадавшего на рюкзаке

При переноске пострадавшего нужно строго соблюдать ритм движения, идти в ногу, чтобы избежать лишней качки и тряски. По ровному месту больного несут ногами вперед, при подъеме — головой вперед. При спуске с горы ручки носилок кладет на плечи идущий впереди, а при подъеме на гору — идущий сзади. Кроме того, различные виды травм требуют различных способов транспортировки в зависимости от походных условий.

ПОХОДНАЯ АПТЕЧКА

примерный набор на 8—10 человек

Йодная настойка..... 40 г
Перекись водорода 3% (для промывания ран) ... 50 г
Спирт нашатырный (лучше в ампулах) 10 г
Синтомициновая эмульсия..... 30 г
Вазелин..... 10 тюбиков
Тетрациклин (антимикробное средство)..... 20 табл.
Таблетки от головной боли (пирамидон, анальгин, фенацетин и др.)..... 20 табл.
Желудочные таблетки (салол с белладонной или другого состава)..... 20 табл.
Настойка валерианы с ландышем..... 20 г
Кофеин в таблетках (при сердечной или общей слабости) 20 табл.
Таблетки от кашля..... 12 табл.
Борная кислота (для промывания глаз)..... 20 г

Марганцевокислый калий (для полоскания горла,
 примочек при ожогах и т. д.) 10 г
 Английская соль (слабительное)..... 50 г
 Бинты стерильные (широкие и узкие) 8—10
 Липкий пластырь (широкий) 1 катушка
 Вата медицинская..... 250 г
 Пакеты первой помощи..... 3—5
 Компрессная бумага.....
 Жгут матерчатый или резиновый..... 1
 Ножницы..... 1
 Термометр медицинский..... 1
 Эластичный бинт..... 1

При путешествиях по заболоченным районам в мае — августе этот набор следует пополнить средством, отпугивающим гнуса,— 15-процентной эмульсией диметилфталата (на однократное смазывание лица, шеи, рук требуется 1,5—2 г препарата; однократное смазывание предохраняет от укусов насекомых в течение 3—5 часов). Против солнечных ожогов, особенно во время пребывания летом в горах на снежниках и ледниках, группа в 8—10 человек должна иметь в аптечке глетчерную мазь * (75—150 г, в зависимости от продолжительности путешествия).

IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- 1) личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- 2) высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- 3) атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- 4) дружный коллектив;
- 5) система морального стимулирования;
- 6) наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- 1) торжественный прием в спортивную школу;
- 2) проводы выпускников;
- 3) просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- 4) регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- 5) проведение тематических праздников;
- 6) встречи со знаменитыми спортсменами;
- 7) тематические диспуты и беседы;
- 8) трудовые сборы и субботники;
- 9) оформление сайтов, стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут

быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая

за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Большое воспитательное воздействие на юных туристов оказывает пребывание в спортивно-оздоровительном лагере или отряде, на учебном сборе, так как условия жизнедеятельности учащихся в корне изменяются. Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер-преподаватель становится главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса. Такая ситуация, естественно, откладывает на него серьезную ответственность. Появление в спортивно-оздоровительном лагере и на учебном сборе у юных футболистов большего количества свободного времени, чем в учебный период (если целенаправленно его не организовать), может привести к нежелательным явлениям в коллективе. Вот почему тренер-преподаватель заранее должен продумать план воспитательной работы на время пребывания учащихся в лагере, на сборе и во время учебного процесса.

План воспитательной работы должен содержать:

- 1) групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- 2) профессиональную ориентацию обучающихся;
- 3) научную, творческую, исследовательскую работу;
- 4) проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- 5) организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- 6) организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- 7) иные мероприятия.

План воспитательной работы разрабатывается для каждой группы на основании плана воспитательной работы Учреждения на текущий учебный год и отражает все мероприятия, проводимые в условиях Учреждения с обучающимися данного класса.

Рекомендуемая форма плана воспитательной работы тренера-преподавателя представлена в таблице №6.

Таблица №8

№ п.п.	Мероприятия	Участники, возраст	Дата и место проведения	Ответственный
1.	Групповая и индивидуальная работа с обучающимися			
2.	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий			
3.	Организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта			
4.	Организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой			
5.	Участие в различных соревнованиях			
5.1.	Школьные			
5.2.	Муниципальные			
5.3.	Региональные			
5.4.	Всероссийские			

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Таблица №9

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ для зачисления на 1 год обучения (1 класс)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

**Комплекс контрольных упражнений
для оценки результатов освоения Программы
для зачисления с 3 года обучения (3 класса)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

(п.8.10. СанПиН 2.4.4.3172-14)

Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта.

Для зачисления поступающим в Учреждение на 1-2 год обучения (1-2 класс) предлагается выполнить нормативы комплекса контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке указанные в таблице №7.

Для зачисления поступающих в Учреждение на 3-6 год обучения (3-6 класс) предлагается выполнить нормативы комплекса контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке указанные в таблице №8.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в апреле-мае по итогам каждого года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся организуется по итогам завершения освоения образовательной Программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май).

Итоговая аттестация проводится по окончании освоения Программы (апрель-май).

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся, начиная с 3 года обучения (3 класс), кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета Учреждения, при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке.

5.3. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ для оценки результатов освоения Программы

Бег на дистанции 60 м: Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Выносливость бег 1,5 км: Бег на выносливость выполняется по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Прыжок в длину с места: Выполняется однократный прыжок толчком двумя ногами. Результат засчитывается по части тела находящейся ближе к линии старта.

Сила сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и. п. "упор лежа": выпрямленные перед собой руки упираются в подиум на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены, не более, чем на ширину ступни (можно вместе), пальцы ступней упираются в подиум без дополнительного упора.

Подтягивание из виса на перекладине: Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП):

вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Силовая выносливость подъем туловища из положения лежа на спине: Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Координация Челночный бег 3 x 10 м: Челночный бег 3x10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется пробежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, пробежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

Гибкость наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список нормативных документов:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14.

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196-ФЗ "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831)
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 (ред. от 07.03.2019) "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №30531).
4. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 №939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 №53679).
5. Приказ Минспорта России от 17.07.2017 №649 "О формировании номеров-кодов видов спорта и спортивных дисциплин, включаемых во Всероссийский реестр видов спорта".
6. Приказ Минспорта России от 16.04.2018 №345 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Спортивный туризм" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.05.2018 №50971).
7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 №31522).
8. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) "Об образовании в Российской Федерации".
9. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

1. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей (М., Советский спорт, 2005).
2. Программы рекомендованы Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения. Под общей редакцией: Константинова Юрия Сергеевича, доктора педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения; Маслова Анатолия Григорьевича, кандидата педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, заместителя директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.
3. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002.
4. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТК, 2002

1. Активный туризм на юге России - <http://budetinteresno.info/lit.htm>
2. Международная федерация Спортивного туризма - <http://www.tssr.ru/mfst/>
3. Методика категорирования пешеходного маршрута - <http://www.tssr.ru/files/materials/2152/web%C8%F2%E3%CC%E5%F2%E4%>

[E8%EA%E0 %EA%E0%F2%E5%E3%EE%F0%E8%F0%EE%E2%E0%ED%E8%FF %EF%E5%F8%E5%F5%EE%E4%ED%FB%F5 %EC%E0%F0%F8%F0%F3%F2%EE %E2 2017-2018%2B%2B%2B.pdf](#)

4. Министерство науки и высшего образования РФ - www.minobrnauki.gov.ru
 5. Минспорта России: <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/>.
 6. Образовательный антидопинговый онлайн курс: <https://rusada.triagonal.net/>;
 7. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: <https://www.wada-ama.org/>;
 8. Официальный сайт Российского антидопингового агентства «РУСАДА»: <http://www.rusada.ru/>;
 9. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации - http://www.tssr.ru/files/materials/1896/EVSK_190819.pdf
 10. Сервис по проверке лекарственных средств на наличие субстанций входящих в Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства: <http://list.rusada.ru/>;
 11. Федерация спортивного туризма России - www.tssr.ru
- 6.4. Образовательные видео:
1. База данных о местонахождении ADAMS: <https://www.youtube.com/watch?v=C6-bbiHqQNk>;
 2. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА 2015: <https://www.youtube.com/watch?v=-2fYk4cFnPg>;
 3. Допинг. Виды антидопинговых правил: <https://www.youtube.com/watch?v=MSQXZuUsrcw>
 4. Система ADAMS. Руководство по заполнению: https://www.youtube.com/watch?v=8QBIZ6SF_0s.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1 класс

№	Наименование разделов, подразделов и тем	Количество часов			
		всего	беседа	практика	
				помещение	местность
	РАЗДЕЛ 1. Всестороннее развитие учащихся в процессе туристско-краеведческой деятельности				
1.	Какую пользу человеку приносят экскурсии и прогулки				
	· Прогулки и экскурсии в природу укрепляют здоровье	0,3	0,3	-	-
	· На прогулке, экскурсии узнаешь много нового, интересного	0,3	0,3	-	-
	· На прогулках и экскурсиях приобретаешь ценные для жизни знания	0,3	0,3	-	-
	· Прогулки и экскурсии этого года	0,6	0,6	-	-
2.	Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся				
	· Первоклассники готовятся стать туристами	3	1	1	1
	· Первоклассники-туристы знают зеленую зону вокруг своей школы и на ближайшей улице, берегут природу, участвуют в ее улучшении	6	1	2	3
	· Первоклассники-туристы хорошо знают свою школу, свою улицу, любят их, заботятся о них	6	1	2	3
	· Первоклассники-туристы — хорошие товарищи. Они не ссорятся, дружно делают общее дело, помогают друг другу	4	1	1	2
	· Первоклассники-туристы стараются хорошо выполнить порученное им дело	6	1	2	3
	· Первоклассники-туристы, знакомясь со своей школой и ее окружением, учатся видеть красоту окружающего мира	4	1	1	2
	· Первоклассники-туристы выполняют девизы: "В здоровом теле — здоровый дух", "Чистота — залог здоровья"	18	2	8	8
	РАЗДЕЛ 2. Туристско-краеведческие навыки и умения. (Что должен знать и уметь юный турист-краевед)				
3.	Краеведческие навыки и умения				
	·Замечать, что тебя окружает	4	1	-	3

	·Нарисовать то, что увидел на прогулке или экскурсии по своей школе, на школьном дворе, ближайшей улице	6	1	4	1
	·Рассказать о том, что увидел на прогулке или экскурсии по своей школе, на школьном дворе, ближайшей улице	6	1	3	2
	·Не мусорить на природе, не нарушать ее покоя	2	0,5	-	1,5
	·Играть в простейшие игры на знание того, что увидел на прогулке или экскурсии	4	0,5	2,5	1
4.	Туристские навыки и умения				
	·Что одеть на прогулку или экскурсию	5	1	2	2
	·В чем и как носить необходимые для питания на прогулке или экскурсии, продукты и вещи	2	1	-	1
	·Как правильно ходить на прогулке и экскурсии	3	1	-	2
	·Как правильно расположиться на месте отдыха (привале) для питания, игр, бесед	4	1	1	2
	·Как ориентироваться в своей школе и на рядом расположенных улицах	3	1	1	1
5.	Правила безопасности на прогулках и экскурсиях и на рядом расположенных улицах				
	·Главное правило — слушаться старших и хорошо себя вести	2	-	0,5	1,5
	·Правильно перейти улицу	2,5	1	-	1,5
	·Правильно пользоваться городским транспортом	1	0,5	-	0,5
	·Быть внимательным и осторожным на прогулке и экскурсии	1,5	1	-	0,5
6.	РАЗДЕЛ III. Туристско-краеведческие навыки и умения. (Что должен знать и уметь юный турист-краевед)				
	Краеведческие навыки и умения				
	· Замечать, что тебя окружает	4	1	-	3
	·Нарисовать то, что увидел на прогулке или экскурсии по своей школе, на школьном дворе, ближайшей улице	6	1	4	1
	·Рассказать о том, что увидел на прогулке или экскурсии по своей школе, на школьном дворе, ближайшей улице	6	1	3	2
	·Не мусорить на природе, не нарушать ее покоя	2	0,5	-	1,5
	Играть в простейшие игры на знание того,	4	0,5	2,5	1

	что увидел на прогулке или экскурсии				
7.	Туристские навыки и умения				
	Что одеть на прогулку или экскурсию	5	1	2	2
	В чем и как носить необходимые для питания на прогулке или экскурсии продукты и вещи	2	1	-	1
	Как правильно ходить на прогулке и экскурсии	3	1	-	2
	Как правильно расположиться на месте отдыха (привале) для питания, игр, бесед	4	1	1	2
	Как ориентироваться в своей школе и на рядом расположенных улицах	3	1	1	1
8.	Правила безопасности на прогулках и экскурсиях				
	Главное правило — слушаться старших и хорошо себя вести	2	0,5	-	1,5
	Правильно перейти улицу	2,5	1	-	1,5
	Правильно пользоваться городским транспортом	1	0,5	-	0,5
	Быть внимательным и осторожным на прогулке и экскурсии	1,5	1	-	0,5
	РАЗДЕЛ III. Организация туристско-краеведческой деятельности учащихся (Проведение туристско-краеведческих циклов)				
9.	Подготовка к прогулкам и экскурсиям	3,5	1,5	1	1
	Обязанности знатоков-туристов	5	1	2	2
	Обязанности знатоков-краеведов	8	2	3	3
10.	Проведение прогулок и экскурсии (основной в туристском цикле или учебной четверти)	25	1	-	24
11.	Подведение итогов прогулок или экскурсий	10	2	8	-
	Всего:	144	29	42,5	72,5

На освоение и закрепление материала программы во время прогулок и экскурсий отводится 72,5 часа. На практические занятия в спортивном зале или классе отводится 42,5 часа. Итого 115 часов практических занятий.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМА

Раздел I. Всестороннее развитие учащихся в процессе туристско-краеведческой деятельности

1. Какую пользу человеку приносят прогулки и экскурсии

Прогулки и экскурсии в природу укрепляют здоровье. Чистый воздух лесов и полей полезен организму человека. Движение на прогулке и экскурсии укрепляет не только мышцы, но и сердце, легкие, другие органы человека.

На прогулках, экскурсиях узнают много нового, интересного, знакомятся с окружающим миром: объектами природы, объектами и предметами, созданными руками человека; приобретают ценные для жизни умения: правильно ходить по местности, обслуживать себя и своих товарищей (на переходах и привалах), наблюдать и зарисовывать интересные места, предметы, эпизоды туристской жизни.

На прогулках и экскурсиях этого года познакомимся со своей школой, окружающей ее территорией, улицей, на которой живем, с ближайшим парком, бульваром или другой зеленой зоной.

2. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся первых классов школы

Первоклассники знакомятся с историей и делами юных туристов, стремятся выполнять некоторые правила на экскурсиях и прогулках.

Первоклассники-туристы знают зеленую зону вокруг своей школы и ближайшей улицы, берегут природу, участвуют в ее улучшении.

Они знакомятся с растительностью школьной территории и ближайшей улицы, животным миром (птицы, насекомые и т. д.), с предметами неживой природы (песок, глина, щебень и другие). Знакомятся с растительным, животным миром и неживой природой на прогулках и экскурсиях в ближайшем парке, в другой природной зоне. Они узнают, что нужно сделать, чтобы сохранить и увеличить растительный и животный мир, чтобы сделать школьный двор и свою улицу более зеленой и красивой.

Первоклассники-туристы знают свою школу, свою улицу, берегут и заботятся о них. На экскурсиях и прогулках более подробно знакомятся со своей школой и улицей: когда школа была открыта, сколько классов и кто учит детей, когда застроена их улица и почему она так называется, какие дома на их улице и для чего они предназначены, кто в них живет или работает, удобна ли улица для пешеходов и машин и т. д.

Первоклассники-туристы — хорошие товарищи. Они не ссорятся, дружно делают общее дело, помогают друг другу.

Первоклассники-туристы все вместе готовят и совершают прогулки, экскурсии. Стараются, чтобы каждая прогулка и экскурсия были хорошо подготовлены и проведены, а затем красиво оформлены ее результаты. По окончании каждого туристского дела они доброжелательно обсуждают работу друг друга. Достижения каждого для всех большая радость.

Первоклассники-туристы стараются хорошо выполнять порученное им дело.

Каждый член коллектива готовит и проводит данное ему коллективом или старшими задание по экскурсии или прогулке, а после экскурсии или прогулки • рисунках и поделках оформляет их результаты. Каждый первоклассник-турист старается, чтобы любое порученное ему дело было выполнено вовремя, полностью и хорошо.

Первоклассники-туристы учатся видеть красоту окружающего мира.

Они учатся находить красоту в окружающих предметах школы, на ее территории, на своей улице, учатся видеть красоту в своих поступках и поступках своих товарищей, они вежливы и уважительны к старшим, заботливо относятся к младшим и слабым.

Замечают хорошее и плохое, доброе и злое, слушают рассказы и сказки, легенды о родных местах, музыкальные произведения о природе, рассматривая картины художников о природе, сельской и городской жизни, сами рисуют, поют, декламируют, танцуют на своих утренниках-отчетах.

Первоклассники-туристы выполняют девизы: "В здоровом теле — здоровый дух", "Чистота — залог здоровья".

Они ежедневно делают утреннюю зарядку, каждую неделю (не менее часа) занимаются подвижными играми в спортивном зале или на воздухе, на спортивной

площадке; часто гуляют на территории своей школы, ближайшего парка, бульвара, сквера или другой зеленой зоны.

Ежемесячно совершают и более длительные прогулки и экскурсии в зеленую зону. Следят за чистотой своего тела и одежды.

II раздел. Туристско-краеведческие навыки и умения (Что должен знать и уметь юный турист-краевед)

1. Краеведческие навыки и умения

Юный турист-краевед должен:

- ☐ знать состав своей семьи (начало родословной);
- ☐ запомнить и нарисовать то, что увидел в своей школе, школьном дворе, на ближайшей улице не прогулке и экскурсии;
- ☐ нарисовать свой класс, школьный этаж, в целом школу, школьный двор, свою улицу и свой дом на ней, растения и животных, которые имеются при школьном дворе, улице;
- ☐ рассказать о том, что увидел на прогулке или экскурсии по своей школе, *пр.* школьном дворе, ближайшей улице,
- ☐ что находится в твоём классе, на этажах, как внешне выглядят школьный двор, улица, что интересного можно там увидеть, каков растительный и животный мир,
- ☐ Рассказать об учителях и учениках своей школы.
- ☐ Находясь на природе, не оставлять после себя мусора, не нарушать ее покоя.

В прогулках и экскурсиях вокруг школы, не засорять территорию двора, ближайшей улицы, зеленую зону, по которым проходят маршруты; не рвать, не ломать растений, не пугать животных, не причинять им вреда.

- ☐ Играть в простейшие игры на знание того, что увидел не прогулке или экскурсии, проводить викторины: "Знаешь ли ты свою школу?", "Знаешь ли ты свою улицу?" и т.п.

2. Туристские навыки и умения.

Что одеть на прогулку или экскурсию.

Одеваться так, как скажет учительница и родители, они всегда учитывают погоду. Важно, чтобы тело было защищено от холода, ветра, действия солнечных лучей, дождя.

В чем и как носить необходимые для питания на экскурсии или прогулке продукты и вещи.

Походной сумкой может быть любая сумка, которую можно надеть через плечо и носить на боку или спине. Она может служить для ношения вещей и продуктов питания на экскурсии или прогулке. Одна сумка может быть на двух человек. Первоклассник должен знать как ее носить и как в нее укладывать вещи и продукты.

Как правильно расположиться на месте отдыха (привале) для питания и игр.

Каждая группа располагается на отведенном для нее учителем месте. Складывает свои вещи. Играет в подвижные игры. Раскладывает на скатерти-кленке принесенные с собой продукты и все вместе едят. Заслушиваются рассказы родителей и знатоков. Перед уходом собирается с места привала весь мусор.

Как ориентироваться в своей школе и в рядом расположенных улицах.

Что находится на каждом этаже школы. Как короче пройти от своего класса до столовой, спортивного и актового зала, учительской, библиотеки, пионерской комнаты и т. д., где находится твой дом, если смотреть от школы или из окна класса.

Как правильно ходить на прогулке или экскурсии.

Правила поведения в строю. Выполнение строевых команд. Хожение в колонне по двое.

3. Правила безопасности на прогулках и экскурсиях

Главное правило: слушаться старших и хорошо себя вести.

Первоклассники-туристы слушаются старших: сразу выполняют их требования, напоминают своим товарищам о требованиях взрослых. Стараются на прогулках и экскурсиях по территории своей школы, близлежащих улиц и зеленой зоны соблюдать порядок и тишину; выполняют любые дела только с разрешения взрослых. На остановках и привалах, а также в движении не ссорятся, не устраивают возни. Оказывают помощь девочкам и слабым.

Правила перехода улицы: по какой части улицы и по какой стороне должен ходить пешеход, чтобы не мешать другим пешеходам; правила перехода улицы со светофором, регулировщиком, без светофора и регулировщика. Пользование городским транспортом.

Как быстро и организованно сесть в городской транспорт для проезда на прогулку или экскурсию в ближайшую зеленую зону или другое достопримечательное место, быстро и организованно выйти из транспорта, как надо себя вести в общественном транспорте.

Осторожное поведение на прогулке и экскурсии — это внимательное наблюдение за дорогой и аккуратное преодоление встречающихся препятствий (канавка, рытвина, куст и т.д.).

Раздел III. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

(Проведение туристско-краеведческих циклов)

Подготовка к прогулке и экскурсии

Для выполнения задач прогулки и экскурсии надо хорошо подготовиться. Для этого каждый участник выполняет определенную работу по его походной должности "знатока". Эти должности в каждом походе у ребят новые, так что освоив их, все, можно стать "знатоком туризма и краеведения".

Обязанности знатоков-краеведов.

Обязанности знатоков природы: деревьев, кустарников, трав, птиц, животных, насекомых, погоды, рельефа местности, водоемов и так далее.

Обязанности знатоков искусства: стихотворений, музыки, рисунков о природе, своем доме, школе; поделок из природного материала и так далее;

Обязанности знатоков своей школы, улицы.

Другие должности знатоков и их обязанности (в зависимости от необходимости, местных условий).

Обязанности знатоков-туристов: командиров, физоргов, культоргов, санитаров, дежурных поваров.

Проведение прогулки или экскурсии (основной в учебной четверти).

Сбор к началу маршрута. Рапорт командира. Постановка задач на прогулку или экскурсию. Построение группы для движения по маршруту,

Соблюдение правил движения в строю на маршруте и отдыхе на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природы и искусственной среды.

На большом привале: игры, рассказы знатоков о природе, о своей улице, школе, выступления с номерами художественной самодеятельности. Обед, уборка места привала. Переход к начальному пункту маршрута. Роспуск ребят по домам.

Подведение итогов основных прогулок и экскурсий учебной четверти.

Первоклассники-туристы рассказывают и зарисовывают то, что узнали и увидели на маршруте; готовят выставку рисунков и фотографий, отчет о прогулке (экскурсии), готовят утренник-отчет.

Первоклассники-туристы проводят утренник-отчет о прогулке (экскурсии) с рассказами знатоков, показом слайдов, номерами художественной самодеятельности. Награждаются все ребята, участвовавшие в прогулках (экскурсиях) и выполнившие свои обязанности знатоков. Перед первоклассниками-туристами ставятся задачи на следующую экскурсию (прогулку) в новой четверти.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМА

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	18	4	14
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	10	2	8
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	10	2	8
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	14	2	12
		112	24	88
2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника				
2.1.	Обязанности туриста-проводника	12	2	10
2.2.	Земля и карта	8	2	6
2.3.	Топографическая и спортивная карты	12	4	8
2.4.	Компас, работа с компасом	10	2	8
2.5.	Измерение расстояний	10	2	8
2.6.	Способы ориентирования	12	4	8
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
2.8.	Соревнования по ориентированию	10	2	8
		84	20	64
3. Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	14	2	12
3.2	Изучение района путешествия	12	-	12

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		36	4	32
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		20	6	14
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	44	-	44
5.4.	Специальная физическая подготовка	24	-	24
		72	2	70
ИТОГО за период обучения:		324	56	268

Зачетный категорийный (степенной) поход; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМА

2 КЛАСС

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный,

спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и

сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая,

физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

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.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Обязанности туриста-проводника

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Рассказ о знаменитых проводниках в художественной литературе: Дерсу Узала (В. Арсеньев), Улукиткан (Г. Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы.

Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала в отчете о походе после его завершения.

Практические занятия

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

2.2. Земля и карта

Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

Практические занятия

Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

2.3. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.4. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость

постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.8. Соревнования по ориентированию

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

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение

результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах,

обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и

трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные

мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

**ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА БАЗОВОГО УРОВНЯ
вид спорта «СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМА»**

3-й класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)				
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	16	2	14
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8
1.4.	Питание в туристском походе	9	1	8
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16
1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8
1.7.	Особенности других видов туризма	14	2	12
		82	10	72
2. Топография и ориентирование – Основа специальной подготовки туриста-проводника				
2.1.	Топографическая и спортивная карты	10	2	8
2.2.	Изображение горного рельефа на карте	10	2	8
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	10	2	8
2.4.	Действия проводника в случае потери ориентировки	14	2	12
2.5.	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	20	4	16
2.6.	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	20	4	16
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	18	2	16
		102	18	84
3. Краеведение				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	18	2	16
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		28	4	24
4. Обеспечение безопасности				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9	1	8
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8
		22	4	18
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	30	-	30

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
5.3.	Специальная физическая подготовка	37	-	37
		70	1	69
6. Факультативные занятия				
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	20	по усмотрению руководителя	
ИТОГО за период обучения:		324		

Зачетный категорийный туристский поход; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ
вид спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
3 класс**

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печи для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

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

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов 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.

1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

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 (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия

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

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам..

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Изображение горного рельефа на карте

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

Практические занятия.

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

2.3. Ориентирование в сложных условиях

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. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.4. Действия проводника в случае потери ориентировки

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномеры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться,

ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

Практические занятия

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

2.5. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

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 как наиболее приемлемых для новичков.

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.

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

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

2.6. Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия данного вида соревнований, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

2.7. Соревнования по спортивному ориентированию (соответствует теме 2.3.)

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео— и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний.

Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. 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. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные

и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пуга» и «полупуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМА
4 класс**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	7	1	6
1.3	Питание в туристском походе	8	1	7
1.4	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13
1.5	Подведение итогов похода	10	-	10
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	36	2	34
1.7	Особенности других видов туризма (по выбору)	18	2	16
		101	9	92
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3	Соревнования по ориентированию	18	2	16
		34	6	28
3. Краеведение				
3.4	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	2	2	-
3.7	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	16	-	16
		18	2	16
4. Первая доврачебная помощь				
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	5	2	3
4.2	Транспортировка пострадавшего	7	1	6
		12	3	9
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1
5.2	Общая физическая подготовка	30	1	29
5.3	Специальная физическая подготовка	37	1	36

		70	4	66
6. Специальная подготовка				
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	5	2	3
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	4	1	3
6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	9	1	8
6.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	14	2	12
6.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	9	1	8
6.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	4	1	3
6.7	Соревнования «Школа безопасности».	24	4	20
		69	12	57
7. Факультативные занятия				
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	20	по усмотрению руководителя	
Итого за период обучения:		324	35	289

Зачетный поход II категории сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) вне сетки часов.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

4 класс

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печи. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печи.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;

- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

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. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия

Практические занятия

Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

4. Первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. 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. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга».

Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка

6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

геофизический (землетрясения, извержения вулканов);

геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);

метеорологический (ураганы, бури, смерчи);

морской гидрологический (цунами, циклоны);

гидрологический (наводнения, половодья, заторы);

пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;

оказание необходимой медицинской помощи;

эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;

оценка сложившейся ситуации;

принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых

местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практические занятия

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

6.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Практические занятия

Сооружение временных укрытий.

6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы

Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

6.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

6.7. Соревнования «Школа безопасности»

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в соревнованиях в качестве участников.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМА

5 КЛАСС

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	1	1
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	10	1	9
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	8	-	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	13	-	13
1.5.	Питание в туристском походе	9	1	8
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	20	1	19
1.7.	Соревнования по туризму	18	-	18
1.8.	Подведение итогов похода	4	-	4
		84	4	80
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	10	2	8
2.2.	Соревнования по ориентированию	8	-	8
		18	2	16
3. Краеведение				
3.2.	Изучение района путешествия	6	2	4
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	18	-	18
		24	2	22
4. Основы медицинской подготовки				
4.1.	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим	26	2	24
4.2.	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших	12	2	10
		38	4	34
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	17	-	17
5.3.	Специальная физическая подготовка	48	-	48
		68	1	67
6. Специальная подготовка				
6.1.	Природная среда и безопасность	16	2	14
6.2.	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий	18	2	16
6.3.	Выживание в условиях автономного существования	30	2	28

6.4.	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	18	2	16
6.5.	Работа со средствами связи и сигналы	10	2	8
		92	10	82
ИТОГО за период обучения:		324	23	301

Зачетное многодневное мероприятие (поход, слет и т.п.) - вне сетки часов

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМА

5 класс

1. Туристская подготовка (*пешеходный туризм*)

1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации;
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации;
3. Разрядные требования по спортивному туризму;
4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму;
5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся;
6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма;
7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков.

Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка.

Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-

руководителей групп.

Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Соревнования по туризму

Организация и судейство вида "Топографическая съемка"

Виды соревнований по топографической съемке.

Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки. Полевая и камеральная работа. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности.

Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

Организация и судейство вида "Ориентирование"

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования по выполнению отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования - "спортивное ориентирование".

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

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

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. Информация участников в действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции: в планировании ее на карте и установке на местности.

Организация и судейство вида "Туристская техника"

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. Организация знакомства участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.

Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного

судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Подбор соответствующих этапов туристскому опыту участников.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Организация и судейство вида "Контрольный туристский маршрут"

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Организация и судейство вида "Туристские навыки"

Организация работы судейской коллегии вида. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований, своевременная информация о всех замечаниях и выставленных оценках.

Оценка состояния лагеря, состояния кухни и хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря.

Определение результатов.

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

Организация и судейство конкурсов и незачетных видов

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

Организация и судейство вида "Туристский поход"

"Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации" - основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода.

Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация - основные требования к членам судейской коллегии, комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода.

Очные и заочные соревнования.

Маршрутная книжка – основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода;

требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу.

Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

Участие в организации и судействе вида "Туристское путешествие".

Организация и судейство вида "Поисково-спасательные работы"

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой условно пострадавшего.

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

1.5. Подведение итогов похода

Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные

условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Основы медицинской подготовки

4.1. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим

Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков.

Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Причины, симптомы и доврачебная помощь, профилактика травм и заболеваний простудных (воспаление легких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки.

Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача. Способы самоконтроля физического состояния спасателя.

Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи.

Практические занятия

Постановка диагнозов и выбор средств для оказания доврачебной помощи.

4.2. Организация транспортировки и сопровождение пострадавших

Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды ("акья", "парамедики"). Изготовление средств пострадавших из подручных средств.

Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием пострадавшего.

Практические занятия

Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

6. Специальная подготовка

6.1. Природная среда и безопасность

Взаимодействие человека с природной средой. Правила поведения в общении с

природой и животным миром. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения (белена, дурман, волчье лыко, вороний глаз, бледная поганка и др.), опасные животные и насекомые (змеи, пауки, клещи и др.). Защита от насекомых. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями, укусах змей, насекомых.

Водоемы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при нахождении на льду замерзшего водоема. Первая помощь утопающему (на воде и на берегу).

Правила обращения с огнем. Меры предосторожности во время грозы.

Правила поведения и действия в случае стихийного бедствия при нахождении в природе.

6.2. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий

Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий для данной местности. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Оповещение и информирование населения об опасностях стихийного бедствия. Сигнал "Внимание всем!". Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийных бедствий.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, радиационное загрязнение, пожары, взрывы). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и их влияние на здоровье человека. Оповещение и информирование населения о грозящей опасности произошедших аварий и катастроф. Основные способы защиты от опасных факторов аварий и катастроф. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Практические занятия

Отработка способов защиты от стихийных бедствий. Надевания и снятия средств личной защиты.

6.3. Выживание в условиях автономного существования

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.

Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии природного характера. Подача сигналов бедствия. Ориентирование на местности. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования. Способы добычи огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление и водообеспечение.

Профилактика возможных заболеваний. Лекарственные растения и их использование. Само- и взаимопомощь при ранениях и ушибах, ожогах и тепловых ударах, пищевых отравлениях, укусах змей и насекомых.

Практические занятия

Отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

6.4. Основы организации безопасного поведения спасательных работ

Разработка предварительных планов реагирования подразделений ПСС на ЧС.

Закрепление должностных обязанностей за личным составом. Исполнительская дисциплина, контроль и ответственность за соблюдением мер безопасности прямых командиров и начальников.

Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов. Создание спокойной рабочей обстановки: удаление посторонних лиц с места работы спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команды только при четком ее понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и

сигналами при работе в условиях плохой слышимости или при других обстоятельствах.

6.5. Работа со средствами связи и сигналы

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь.

Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации.

Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Практические занятия

Использование средств связи.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (в выбранном виде туризма)				
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	-
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	13	1	12
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	13	1	12
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	16	-	16
1.5.	Питание в туристском походе	8	-	8
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	16	-	16
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8
		76	4	72
2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника				
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	10	2	8
2.2.	Топографическая съемка, корректировка карты	18	4	14
2.3.	Соревнования по виду «Топографическая съемка»	10	2	8
2.4.	Подготовка дистанций соревнований	10	2	8
2.5.	Соревнования по ориентированию	16	-	16
2.6.	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	18	2	16
2.7.	Прохождение маршрута в ночное время	18	2	16
		100	14	86
3. Краеведение				
3.1.	Изучение района путешествия	14	2	12
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	-	8
		22	2	20
4. Обеспечение безопасности				
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	10	2	8
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	3	-	3
5.2.	Общая физическая подготовка	17	-	17
5.3.	Специальная физическая подготовка	48	-	48

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		68	-	68
6. Факультативные занятия:				
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжение, ОБЖ и т.д.	38	по усмотрению руководителя	
ИТОГО за период обучения:		324		

Зачетный категорийный туристский поход; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

6 КЛАСС

1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ–интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тростики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта.

Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоматериалов отдельных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

Практические занятия

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание

кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.3. Соревнования по виду «Топографическая съемка»

Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии данного вида соревнований. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемки, способ проведения съемок, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемок. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в соревнованиях по топографической съемке.

2.4. Подготовка дистанций соревнований

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная постановка, обеспечение сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие.

Практические занятия

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

2.2. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

2.6. Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида – контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

2.7. Прохождение маршрута в ночное время

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава

группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

Практические занятия

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

3.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практические занятия

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки

проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (с соблюдением правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и

подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
109 (сто девять) листов

Директор МБУДО ДЮСШ

Н.Е. Биткина

19.08.2019 года

