Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Каменска-Уральского»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУДО «СШ»
_____ М.Ю. Баренбаум
«02» февраля 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «спортивный туризм»

г. Каменск-Уральский
2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта, осуществляемому в природной среде «Спортивный туризм» (далее - Программа) разработана на основе «Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования» авторов Маслова А.Г., Константинова Ю.С., утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации, многолетнего практического опыта тренеров спортивной школы г. Каменск-Уральский, а также в соответствии:

- с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в российской федерации»;
- с приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.

Цель Программы - создать условия для развития двигательной активности занимающихся, путем во влечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Используемый в Программе материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих задач:

1. Обучающие:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- обучение основам техники спортивного туризма;
- обучение умелому использованию специального снаряжения, при преодолении природных преград и препятствий;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

2. Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности занимающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

3.Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к изучению культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно - нравственных качеств поведения в коллективе.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Соревнования по спортивному туризму проводятся в основном на открытой местности, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и даже в помещениях.

На всех этапах обучения решается задача повышения технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по спортивному туризму.

Направленность программы - туристско-краеведческая.

Программа направлена на:

- физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте - отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивном туризме;
- подготовку к освоению в дальнейшем предпрофессиональной программы по спортивному туризму;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки спортсменов-туристов.

Актуальность программы взаимосвязана с ее воспитательными и развивающими возможностями. Особенность программы - ее реализация, в основном, в природной среде, во время тренировочных выездов, участия в соревнованиях. Возможность и необходимость вести образовательный и воспитательный процесс непрерывно в течение нескольких дней в автономных условиях

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья занимающихся становится предметом особого внимания тренеров. Программа дополнительного образования по туризму ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни занимающихся.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у занимающихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных общеобразовательных и специальных знаний и навыков, способствует креплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является спортивный туризм.

Свежий воздух, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Спортивный туризм - это общенациональный вид спорта в России, отражающий национальные традиции России. Спортивным туризмом в России занимаются до 3 млн. человек.

Занятия спортивным туризмом содействуют умственному и физическому развитию,

укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, спортивный туризм имеет большое прикладное значение - это навыки, которые необходимы и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен в процессе занятий спортивным туризмом совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

1.2. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВИДА СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Многие спортивные туристы также занимаются смежными видами спорта: спортивным ориентированием и мульти спортом, скалолазанием, альпинизмом, рафтингом, маунтинбайком, лыжами, яхтенным 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, разумеется, несет в себе определенные риски, и требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей физической, технической и психологической подготовки.

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 т.д., техники движения и преодоления препятствий различного характера, организации порядка движения и иных действий в группе, выживания в экстремальных условиях (например, ночевки 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 т.п.), 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 полезным навыкам можно отнести знание языка района похода или распространенного языка, навыки смежного вида туризма и видов спорта, навыки охоты и рыболовства, обращения с животными и различной техникой, полезные знания в области географии, флоры и фауны, навыки переговорщика, рассказчика, инженерные знания.

По видам спортивный туризм различается:

Пешеходный туризм - передвижение на 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.

Лыжный туризм - передвижение на 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.

Горный туризм - пешие походы в условиях высокогорья. Основной задачей является

прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов.

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 ее течения.

Спелеотуризм - путешествия по подземным полостям (пещерам, системам пещер, в том числе частично затопленным водой). Основной задачей является преодоление структурных препятствий, встречающихся в пещерах.

Парусный туризм - путешествия на судах под парусом по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море.

На средствах передвижения - раздел, включающий в себя велосипедный туризм, конный туризм и авто-мото туризм. Основной задачей является преодоление на протяженном маршруте рельефно-ландшафтных препятствий (дороги и тропы с различным рельефом и покрытием, вплоть до дорог на грани поражаемости (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 сильнопересеченной местности.

Комбинированный туризм - походы, сочетающие в себе элементы различных видов туризма;

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:

- детский туризм;
- юношеский туризм;
- взрослый туризм;
- семейный туризм;
- туризм для людей с ограниченными возможностями.

В последние годы активное развитие получили следующие направления спортивного туризма:

- путешествия (в том числе - одиночные путешествия);
- экстремальный туризм;
- дисциплина дистанции;
- дисциплина дистанции в закрытых помещениях на искусственном рельефе;
- короткие маршруты в классе спортивных походов.

1.3. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта спортивный туризм, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2-х часов.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. При превышении норм предельных низких (высоких) температур проведение занятий на открытой местности не допускается.

Предельно допустимая температура окружающего воздуха при занятиях на открытой местности

Безветренная Погода	**Ветер до 5 м/с**	**Ветер 6 - 10 м/с**
- 15^0C	- 10^0C	-–8^0C
+ 30^0C		

В морозную или жаркую солнечную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), использованием подвижных игр, или в аудитории по теории или технике.

Возраст занимающихся на момент зачисления должен быть не менее 7 лет. Программа рассчитана на систематические занятия в спортивно-оздоровительных группах на протяжении **46 недель в течение тренировочного года и 6 недель активного отпуска**. Срок реализации программы – весь период.

Набор занимающихся в группы подготовки осуществляется ежегодно.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапа подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	***Период***	***Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)***	***Минимальная наполняемость группы (человек)***	***Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)***	***Максимальный количественный состав группы (человек)***	***Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах***
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период обучения	7	10	15 - 20	30	До 6 [1]

[1] В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающих

Максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Теоретический и практический материал Программы адаптированы к уровню младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Основным показателем успеваемости учащихся спортивной школы является выполнение ими требований Единой всероссийской спортивной классификации и нормативов Программы.

Занимающиеся должны участвовать в официальных, квалификационных соревнованиях в зависимости от календарного плана СШ. Помимо теоретических и практических занятий, в учебную работу входят занятия ОФП, врачебный контроль.

Тренировочный план

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен макет примерного тренировочного плана с расчетом реализации программы в течение 46 недель в году.

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями

и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Примерный учебный план на 46 недель

№ п/п	*Виды подготовки*	*Количество часов*
1. Теоретическая подготовка		
1.1.	Вводное занятие.	2
1.2.	Туристические и бытовые навыки юного туриста	12
1.3.	Основы топографии	8
1.4.	Туристическое и экскурсионное ориентирование	4
1.5.	Первая доврачебная помощь	8
1.6.	Основы краеведения	6
1.7.	Спортивно-оздоровительный туризм	8
1.8.	Общая спортивно-оздоровительная подготовка	2
	Итого:	**50**
2. Практическая подготовка		
2.1.	Вводное занятие	4
2.2.	Туристические и бытовые навыки юного туриста	38
2.3.	Основы топографии	36
2.4.	Туристическое и экскурсионное ориентирование	40
2.5.	Первая доврачебная помощь	18
2.6.	Основы краеведения	26
2.7.	Спортивно-оздоровительный туризм	64
2.8.	Общая спортивно-оздоровительная подготовка	36
	Всего часов за 46 недель	**262**

Примерный календарно-тематический план
на 46 недель

Периоды занятий (теория)													
	январь	***февраль***	***март***	***апрель***	***май***	***июнь***	***июль***	***август***	***сентябрь***	***октябрь***	***ноябрь***	***декабрь***	***Всего часов***
1.1	2												2
1.2	2	2	2	2				2					12
1.3		2	2	2	2								8
1.4	1	1	1	1									4
1.5	1	1	1	1					1	1	1	1	8
1.6	1	1	1	1	1			1					6
1.7	1	1	1	1	1			1	1	1			8
1.8	2												2
Периоды занятий (практика)													
1.1	2	2											
1.2	4	4	4	4	4			3	3	4	4	4	
1.3	4	4	4	4	4			4	3	3	3	3	
1.4	4	4	4	4	4			4	6	3	3	4	
1.5	1	1	1	3	3			1	2	2	2	2	
1.6	2	2	2	3	3			3	3	3	3	2	
1.7	6	6	6	6	6			7	7	7	7	6	
1.8	4	4	3	3	3			3	4	4	4	4	
Контрольные испытания 2 раза в год (в начале и в конце тренировочного года)													

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносит коррективы.

При написании Программы многолетняя подготовка рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История развития спорта в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития спорта в России и за рубежом.

История развития олимпийского движения в мире, России.

Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Техника безопасности на занятиях.

Поведение в зале и на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности. Подготовка инвентаря и экипировки к занятиям.

Строение и функции организма человека.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Сердечно-сосудистая система человека. Понятие о частоте сердечных сокращений.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние занятий физической культурой и спортом на различные системы и органы человека.

Гигиена. Питание. Закаливание.

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Г игиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит,

настроение и работоспособность. Объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий.

Первая доврачебная помощь при травмах.

Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего. Профилактика

спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Правила игры в баскетбол, волейбол.

Игровая площадка. Состав команды. Спортивный инвентарь. Судейство. Подсчет очков, определение победителя.

Правила игры в футбол, мини-футбол.

Игровая площадка. Состав команды. Спортивный инвентарь. Судейство. Подсчет очков, определение победителя.

Правила игры в Дартс.

Игровая площадка. Спортивный инвентарь. Судейство. Подсчет очков, определение победителя.

Краткий обзор развития и состояния спортивного туризма в России.

Этапы развития спортивного туризма в России и в своем регионе.

Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития спортивного туризма. Международная федерация спортивного туризма.

Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно -тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности. Подготовка инвентаря и снаряжения к тренировкам и соревнованиям. Особенности экипировки при различных погодных условиях.

Основы туристской подготовки.

Порядок движения группы в походе. Туристический строй. Режим движения, темп. Особенности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Краеведение.

Родной край, его природные особенности. Климат, растительный и животный мир. Полезные ископаемые. Административное деление. Промышленность. Экономика и культура. История родного края. Памятники истории и культуры. Законодательство по охране природы.

Ориентирование на местности.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Использование различных способов ориентирования.

Топография. Условные знаки спортивных карт. Карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки спортсменов. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.). Анализ пройденного маршрута. Восстановление ориентировки. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Основные положения правил соревнований по спортивному туризму.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о маршруте (дистанции). Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Причины возникновения экстремальных ситуаций.

Действия группы в экстремальных ситуациях. Опасные и экстремальные ситуации. Виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Причины возникновения. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Потеря ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Отставание участника на маршруте (дистанции) от группы. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Потеря или поломка средств передвижения, общего, личного или специального снаряжения, средств связи. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Попадание в неблагоприятные погодные условия или опасные природные явления.

Нападение диких животных. Конфликтные ситуации с местным населением. Травмы или заболевание участника группы. Действия при наличии тяжелобольного или травмированного участника, транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Основные средства восстановления.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы и виды спортивного массажа. Водные процедуры как средство восстановления. Баня.

Оценка уровня знаний по теории спортивного туризма.

Критерии оценки. Вопросы.

Общефизическая подготовка

Строевая подготовка.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180о из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 - 3 х 20 - 30м (1012 лет), 2 - 3 х 30 - 40м (13-14 лет), 3 - 4 х 50 - 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (1314 лет), 100м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Метание гранаты (250-700 г) с места и разбега.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол, Дартс.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Передвижение по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Движение колонной.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Изучение маршрутов тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. 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. Участие в тренировочных спортивных походах.

Вязка узлов. Навесная, параллельная переправа. Переправа по бревну. Естественные препятствия. Преодоление препятствий. Движение по различной местности.

Подъем и спуск по перилам. Переправа через болото по кочкам и по жердям. Траверс склона по перилам и с помощью альпенштока.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Походы выходного дня.

Туристические походы.

Тактическая подготовка

Различные тактические действия в игровых видах спорта: индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в спортивном туризме.

Самостоятельная работа занимающихся

Задание на самостоятельную работу занимающимся могут даваться тренером во время тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся. Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения. Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по туристской подготовке делятся на вводные, обучающие, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия по спортивному туризму.

Обучающие занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике передвижения, преодоления препятствий.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В обучающей работе по спортивному туризму используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием - это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах - это метод, а замедленный показ только части поворота - подготовительных движений и входа в поворот - методический прием. Совокупность нескольких

методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения или преодоления препятствий этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. Вначале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике спортивного туризма широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у занимающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи занимающемуся в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь тренера должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в спортивном туризме терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода - воспитать у занимающихся умения и навыки, необходимые при занятиях спортивным туризмом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности - метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен при обучении передвижения на лыжах. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений, а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество тренировочного процесса.

Для организации деятельности занимающихся применяются следующие методы: фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

При проведении тренировочного процесса (занятия, тренировки, соревнования и т.п.) необходимо убедиться в наличии медицинского допуска у каждого занимающегося, проинструктировать их о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи.

Тренер должен строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической и технической подготовленности занимающихся, а также проверять наличие у детей исправного компаса, соответствие обуви, типу грунта или покрытия. Одежда занимающихся должна соответствовать времени года и метеорологическим условиям, чтобы во время тренировки или соревнований дети не получили теплового удара или обморожения. Кроме этого, одежда должна защищать тело и конечности ребенка от царапин, порезов, уколов и ушибов, получаемых при передвижении по местности с густой растительностью.

Недопустимо оставлять детей без сопровождения взрослых после окончания мероприятия на местности.

При проведении занятий или соревнований при неблагоприятных погодных условиях для укрытия участников необходимо использовать тенты из полиэтиленовой пленки, других водонепроницаемых материалов, а также строения, находящиеся в районе проведения. При проведении тренировок и соревнований в зимнее время недопустимо переодевание детей на открытом воздухе до и после завершения бега.

При проведении занятия или тренировки тренер должен иметь журнал учета работы, конспект или тезисный план занятия. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий (соревнований). При организации и проведении соревнований необходимо руководствоваться Положением о соревнованиях, правилами соревнований и вышеназванной инструкцией. Перед началом соревнований организатор (главный судья, главный секретарь, другое уполномоченное лицо) обязан проверить заявку с печатью командирующей организации и визой врача, документы, подтверждающие личность участников и, если это требуется в положении, справку с места учебы. Главный судья соревнований имеет право прервать соревнования, если возникла ситуация, угрожающая жизни и здоровью участников.

Организатор (руководитель) мероприятия по спортивному туризму обязан оказать первую медицинскую помощь участнику, получившему травму, а при необходимости - вызвать скорую медицинскую помощь или транспортировать участника в лечебное учреждение.

Занимающимся с первых же дней посещения занятий необходимо неукоснительно соблюдать строгую дисциплину, требования правил техники безопасности, правила соревнований и указания тренера (руководителя соревнований), быть лично дисциплинированными, корректными, не создавать себе и иным лицам травмоопасных ситуаций. Строго запрещается начинать и прекращать, а также уходить после окончания занятий (тренировки) без разрешения тренера.

Во время соревнований участник, сошедший с дистанции, обязан сообщить об этом организатору (главному судье или другому уполномоченному лицу) и своему руководителю (представителю). При прохождении дистанции соревнований участник должен руководствоваться положением, правилами соревнований, инструкцией по соблюдению правил техники безопасности. При проведении мероприятий по спортивному туризму занимающиеся должны при получении травмы, сообщать об этом руководителю (судье на финише).

После окончания занятий или завершения дистанции соревнований обеспечить участников питьевой водой или горячим чаем в зависимости от погодных условий. При планировке тренировочных трасс и дистанций необходимо исключить занимающимися бег по возделываемым сельскохозяйственным угодьям, территориям, огражденным колючей проволокой, охраняемым собаками и другим местам, запрещенным для бега даже в том случае, если они обозначены на карте.

Особое внимание при проведении массовых стартов следует уделять безопасности участников. При проведении соревнований для начинающих район соревнований должен быть четко ограничен заметными ориентирами или маркировкой, о чем участники должны быть проинформированы.

В полевых лагерях для проведения тренировочных сборов при размещении участников должны быть соблюдены все требования экологии, санитарно-гигиенических норм и пожарной безопасности. Полевой лагерь должен быть обеспечен питьевой водой, оборудован местами для разведения костров, приготовления пищи, туалетами, местами для умывания и купания. При проведении полевого лагеря у организатора (руководителя) должна иметься вся необходимая документация, регламентирующая работу данного лагеря и мероприятий.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности занимающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;
2) педагогические;

3) медико-биологические;
4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления - парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) ручной массаж утомленных групп мышц;
2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
4) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

Субъективно спортсмен-турист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1) рациональный режим дня;
2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактических восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще спортивного туризма, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание,

прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться, как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма туриста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

После окончания обучения по Программе занимающиеся должны:

знать:

-принципы комплектования туристической группы;

-особенности распределения обязанностей между участниками похода;

-основные причины возникновения опасных ситуаций в походе;

-специфику физической подготовки к туристическим походам;

-основные приемы оказания первой медицинской помощи в условиях туристического похода;

-специфику подбора личного снаряжения для походов в зимних условиях;

-основные требования к подбору группового снаряжения;

-принципы отбора продуктов для туристических походов;

-простейшие способы очистки воды;

-правила планирования места бивака;

-последовательность организации бивачных работ;

-основные способы преодоления естественных препятствий в пешем походе и в походе в зимних условиях;

-специфику описания основных ориентиров;

-форма подведения итогов туристического похода;

-порядок составления отчета о туристическом походе;
-отличие плана от карты;
-определение масштаба карты;
-правила пользования компасом;
- определение понятия – азимут.

уметь:

-составлять перечень личного снаряжения, необходимого для организации однодневного похода с ночлегом в полевых условиях;
-составлять перечень группового снаряжения для похода;
-составлять меню для одного-и двухдневного туристических походов;
-определять на основании меню список необходимых продуктов;
-укладывать рюкзак для однодневного похода и похода с ночлегом;
-составлять «временную ленту» и простейшее техническое описание маршрута;
-определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
-ориентировать карту при помощи компаса;
-определять азимуты на заданные ориентиры;
-выдерживать заданное направление при движении по азимуту;
-оказывать первую доврачебную помощь;
-преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;
- оказания первой медицинской помощи.

ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Контрольные и контрольно-переводные испытания.

В спортивно-оздоровительных группах нормативы по общей физической подготовки сдаются два раза в год: в начале и в конце года. Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

Развиваемое физическое качество	***Контрольные упражнения (тесты)***	
	мальчики	***девочки***
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка. Бег на 30м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук

совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток в см.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. - М., Профиз- дат,1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. БардинК.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
7. Бринк И.Ю., Бондарей М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Про- физдат», 1979.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
14. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
15. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
16. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
17. Ганопольскии В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
19. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
20. 20.Захаров ПЛ. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
21. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
22. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
23. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
25. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ:

1. www.minsport.gov.ru Министерство спорта РФ.
2. www.tssr.ru - Федерация спортивного туризма России.