

Министерство образования и науки Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Приморско-Ахтарский техникум индустрии и сервиса»

Утверждаю

Директор ГБПОУ КК ПАТИС

Е.А. Кукузова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТУРИЗМ»

Приморско-Ахтарск
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Представьте себе, что вы с несколькими приятелями, подобно Робинзону Крузо, оказались на необитаемом острове. Привычный уклад жизни нарушен. Вся деятельность направлена на обеспечение первостепенных нужд. Оставшись один на один с природой, ты постигаешь истинные жизненные ценности...и восхищаешься творением Создателя.

Двадцатый и двадцать первый век, как время научно – технической революции, продвинули развитие общества во всех сферах на небывалый до этого высокий уровень. Однако одновременно они принесли и колоссальные катастрофы самого различного характера. Анализ причин указал на проявление человеческого фактора, незнания или неумения использовать знания в области безопасности. Человек здравомыслящий, обладающий знаниями в области проблемы безопасности, является активным созидателем в движении вперед, в движении безопасном сосуществовании. Поэтому необходима подготовка людей, владеющих проблемами безопасности на всех уровнях.

Дети в возрасте от 11 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

Программа разрабатывалась в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ образования детей Министерства образования РФ, дополняет и углубляет программы курсов «ОБЖ», «Биология», «Технология», «Краеведение», «Физическая культура».

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

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

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

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Представьте себе, что вы с несколькими приятелями, подобно Робинзону Крузо, оказались на необитаемом острове. Привычный уклад жизни нарушен. Вся деятельность направлена на обеспечение первостепенных нужд. Оставшись один на один с природой, ты постигаешь истинные жизненные ценности...и восхищаешься творением Создателя.

Двадцатый и двадцать первый век, как время научно – технической революции, продвинули развитие общества во всех сферах на небывалый до этого высокий уровень. Однако одновременно они принесли и колоссальные катастрофы самого различного характера. Анализ причин указал на проявление человеческого фактора, незнания или неумения использовать знания в области безопасности. Человек здравомыслящий, обладающий знаниями в области проблемы безопасности, является активным созидателем в движении вперед, в движении безопасном сосуществовании. Поэтому необходима подготовка людей, владеющих проблемами безопасности на всех уровнях.

Дети в возрасте от 11 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

Программа разрабатывалась в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ образования детей Министерства образования РФ, дополняет и углубляет программы курсов «ОБЖ», «Биология», «Технология», «Краеведение», «Физическая культура».

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

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

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

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

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

В подготовке к занятиям необходимо использовать различного рода литературу: научную, научно-популярную, художественную, местную и периодическую печать, справочники и др.

Перед обучающимися должна стоять ближняя и доступная цель - экскурсии, творческие дела, подготовка проектов, умение планировать и организовывать походы, спасательные работы, благоустраивать территорию с учетом наиболее экономичного и экологически чистого использования представленного вокруг материала.

Секция «Пеший туризм» - это детско-юношеское объединение ребят. В котором воспитываются такие качества: отзывчивость, дружелюбие, чувство прекрасного, творческие и интеллектуальные способности, усидчивость, трудолюбие, коммуникативные качества, самостоятельность, организованность.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Формирование у ребят навыков безопасного поведения в природных условиях; в условиях самостоятельной жизни в походе; обучение навыкам выживания в экстремальных ситуациях.

ЗАДАЧИ:

- формировать знания о человеке как целостной биологической системе, гигиенических факторах, оказывающих существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности;
- формировать ответственное отношение к окружающей среде;
- следить за развитием умственного, физического, экологического здоровья;
- обучение практическим умениям и навыкам для обеспечения безопасности учащихся;
- защита жизни и здоровья учащихся в чрезвычайных ситуациях;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Умения и навыки:

1. Проводить, организовывать походы, игры, мероприятия
2. Выработать навыки поведения в экстремальных ситуациях, сознательное отношение к личной безопасности.
3. Укрепить приобретенные способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих условиях
4. Оказывать первую помощь пострадавшим.

Данная программа рассчитана на последовательное овладение умениями и постоянное их совершенствование. Основной идеей в подаче материала является личностно – ориентированный подход, необходимый для развития творчества, ответственности.

Формы и методы организации работы секции: экскурсионная, трудовая, оформительская, игровая, практическая, двигательная, бытовая, экспериментальная, общение.

Курс рассчитан на 2 года обучения.

Секцию «Туризм» могут посещать ребята, проявляющие интерес к туризму.

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Экология», «Естествознание», «Технология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «География», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Степень усвоения и реализации программы проверяется и оценивается контрольными вопросами, подготовкой и защитой проектов. А в каникулярное время и летом в конце учебного года организацией и проведением туристических походов.

Предполагаемая программа способствует социализации личности, влияет на оздоровление, физическое и психическое развитие личности.

Объем материала подобран и рассчитан на проведение занятий по 2 часа в неделю, всего 144 часа.

Количество обучающихся в группе может быть 15 человек.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Основы туристской подготовки.	8
1.1	История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.	2
1.2	Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	2
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.	4
2	Основы альпинизма и скалолазания.	8
2.1	Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.	2
2.2	Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.	2
2.3	Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.	4
3	Топография и ориентирование.	24
3.1	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	4
3.2	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	6
3.3	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.	6
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию.	8
5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	14
5.1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	4
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4
5.3	Способы очистки воды. Лекарственные растения.	2
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	4
6	Обеспечение безопасности в походах. Преодоление естественных препятствий в походах.	20
6.1	Техника безопасности при проведении походов.	4
6.2	Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.	4
6.3	Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.	6
6.4	Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.	4
6.5	Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.	2
7	Общая и специальная физическая подготовка.	44
7.1	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль.	2
7.3	Общая физическая подготовка.	12
7.4	Специальная физическая подготовка.	14
7.5	Выполнение технических приемов.	14
8	Контрольные упражнения и соревнования.	26
8.1	Участие в походе	24
8.2.	Защита проекта: «Организация похода»	2
	ИТОГО за период обучения	144

2.1. Содержание программы:

Основы туристской подготовки (8 часов)

История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства, общественных организаций и органов образования в развитии детско-юношеского туризма и туризма в целом в различные периоды. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в местном регионе. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, конный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и спортивный туризм.

Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.

Правила организации и проведение туристских походов и экскурсий. Подбор группы, распределение обязанностей. Определение цели путешествия, выбор маршрута.

Практические занятия.

Ведение походных записей. Разработка маршрутов походов. Составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Составление отчета о походе, соревновании.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Значение, режим и особенности питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Хранение продуктов.

Практические занятия.

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Знакомство с правилами разведения костра, виды костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. ТБ при обращении с огнем. Составление меню, списка продуктов на 1 день, на несколько дней похода. Приготовление пищи на костре.

Основы альпинизма и скалолазания (8 часов)

Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.

Когда и с чего начинается история альпинизма. Разница между понятиями альпинизм и скалолазание. Специфика горного туризма. Знакомство с известными альпинистами региона.

Практические занятия.

Мастер-класс с альпинистами.

Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.

Что такое рельеф? Изучение рельефа на картах. Формы рельефа. Характеристика горного массива. Процессы горообразования. Кавказ. Западный Кавказ.

Практические занятия.

Изучение на местности рельефа своего района.

Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.

Обвязки, скальные туфли, мешочки для магнезии, магнезия. Веревки: статическая и динамическая, виды страховки в связке, обвязки, обувь для трекинга, рюкзаки и спальники, карабины и зажимы.

Правила скалолазания. Техника работы на стенде с зацепами. Техника работы на естественном рельефе.

Движение в горах. Правило ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение прыжков, интервал, движение серпантинном, самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Практические занятия.

Работа на скалодроме. Отработка движений группы в горной местности.

Топография и ориентирование (24 часа)

Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.

Роль топографии и топографических карт. Масштаб. Виды масштабов.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي, бергштрихи, отметки высот. Типичные формы рельефа. Характеристика местности по рельефу. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Условные топографические знаки (масштабные и внесматбные).

Практические занятия.

Знакомство с разными формами рельефа на местности и способами его изображения на карте. Работа с разными видами карт. Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков.

Способы ориентирования. Измерение расстояний.

Ориентирование по горизонту. Азимут. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам света. Азимут. Азимутальное кольцо. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Компас, его устройство. Упражнения по определению азимута, снятия азимута с карты. Ориентирование по небесным светилам, по местным предметам.

Измерение расстояний по карте и на местности. Способы определения точек стояния на карте. Движение по легенде. Измерение кривых линий на карте с помощью нитки и курвиметра. Измерение длины шага при разных темпах ходьбы, измерение среднего шага. Определение расстояния до доступного предмета, до недоступного предмета, определение ширины реки по карте, длины оврага. Способы тренировки глазомера.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение азимутальных треугольников.

Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по легенде.

Измерение расстояний по карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, зависимость его длины от рельефа. Глазомерный способ измерения расстояний. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Ориентирование по звездам. Определение сторон горизонта по местным предметам.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, нахождение опорных ориентиров и работа с картой. Движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек и выход к населенным пунктам. Поведение членов группы, необходимость дисциплины, с целью предупреждения паники. Действие отдельного участника в случае потери ориентировки.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, звездам.

Определение своего местонахождения на различных картах. Движение по маршруту, по легенде. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Соревнования по спортивному ориентированию.

Знакомство с разными видами соревнований по спортивному ориентированию.

По способу передвижения:

- ориентирование бегом «ОБ»;
- ориентирование на лыжах «ОЛ»;
- ориентирование на велосипедах «ОВ».

По времени проведения соревнований:

- дневные (в светлое время суток);
- ночные (в темное время суток)

По способу старта спортсменов:

- индивидуальные (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта);
- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);
- групповые (спортсмены имеют общее время старта).

По способу определения результата соревнований:

- однократные (результат одного единственного состязания окончательный результат);
- многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней, определяют окончательный результат);
- квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для выхода в финал).

По способу выполнения задач проводятся следующие виды соревнований по ориентированию:

- ориентирование в заданном направлении, «ЗН» (прохождение отмеченных на карте и

расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению).

- ориентирование по выбору, «ВО» (прохождение КП из числа имеющихся в районе

соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника).

- ориентирование на маркированной трассе, «МТ» (прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции).

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Основы гигиены, первая доврачебная помощь (14 часов)

Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в

занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировок. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за вещами. Комплектование аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия.

Оказание первой помощи при различных травмах. Определение травмы, постановка диагноза. Изучение приемов искусственного дыхания. Наложение жгута.

Способы очистки воды. Лекарственные растения.

Добыча воды, нахождение воды на местности, её обеззараживание. Изучение лекарственных растений, сбор, их назначение и приготовление.

Практические занятия.

Способы обеззараживания воды для питья. Сбор и применение лекарственных растений.

Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Дисциплина на занятиях и соревнованиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в зале и на стадионе, в лесу. Правила поведения при поездках в транспорте.

Практические занятия.

Отработка техники безопасности на тренировках и в походах.

Обеспечение безопасности в походах. Преодоление препятствий в походах (20 часов)

Техника безопасности при проведении походов, тренировочных занятий.

Особенности совершения переходов в различных условиях. Организация перехода. Тактика перехода. Переходы в горах. Передвижение по сложному рельефу и скалам. Источники опасности на маршруте

Особенности совершения переходов в различных условиях. Организация перехода. Тактика перехода. Переходы в горах. Передвижение по сложному рельефу и скалам. Источники опасности на маршруте.

Характеристика несчастного случая, туристской аварии. Дисциплина при проведении занятий, как фактор безопасности. Опасности, связанные с метеоусловиями, некачественным снаряжением, утомлением. Сезонные факторы опасности. Потеря ориентировки в тёмное время суток. Найденные опасные предметы. Личная подверженность опасности

Правила ПДД. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия.

Организация походов выходного дня, степенных.

Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения для спортсмена обвязка, блокировка, карабины, спусковое устройство, зажимы, каски. Виды карабинов, их характеристики и применение при выполнении технических задач. Стандартные страховочные системы. Блокировка страховочного пояса и беседки. Самостраховка. Виды узлов.

Основные правила эксплуатации личного снаряжения. Одежда и обувь для тренировок, уход за ней. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы веревок,

карабинов, блоков, зажимов, роликов, преимущества и недостатки. Технические и тактические приспособления спортсмена. Снаряжение для похода, личное и групповое.

Практические занятия.

Подбор снаряжения, подгонка под спортсмена. Вязка узлов.

Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня.

Характеристика естественных препятствий лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия.

Совершение походов по маркированным тропам, по разным видам рельефа. Отработка страховок при преодолении естественных препятствий.

Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.

Авария в безлюдной местности. Оценка обстановки и принятие решения. Составление плана действий. Зависимость планирования действий от особенностей аварийной ситуации. Сохранение целостности группы. Аварийная сигнализация.

Практические занятия.

Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Работа группы с психологом.

Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.

Разбор и анализ несчастных случаев во время тренировочных занятий, на соревнованиях и в походах. Тактические приемы выхода из аварийных и нестандартных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок эвакуации с маршрута. Работа ПСС. Экскурсия в МЧС.

Практика. Комплектование личного и группового снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Отработка техники вязания узлов.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам, заболоченным участкам.

Практические занятия.

Знакомство с работой ПСС.

Общая и специальная физическая подготовка (44 часа).

Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-мышечный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практические занятия.

Изучение строения и функций организма.

Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Общая физическая подготовка.

Планирование общей физической подготовки. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств спортсменов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения мастерства по СТ. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Индивидуальные ежедневные занятия членов группы. Разработка плана различных тренировок.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к нагрузкам, развитие выносливости. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящих соревнований.

Практические занятия.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Выполнение технических приемов.

Прохождение спусков, подъемов, переправ, скальных участков. Виды самостраховки и командной страховки. Судейская страховка. Рабочая зона, опасная зона, целевая сторона, контрольная линия. Блок этапов. Тактика работы на разных технических этапах. Личное прохождение этапов. Работа связок. Работа группы.

Практические занятия.

Отработка навыков преодоления различных технических этапов.

Контрольные упражнения и соревнования (26 часов).

Контрольные упражнения.

Практические занятия.

Участие в походе.

Защита проекта: «Организация похода»

Знакомство с разными видами соревнований по спортивному туризму.

- группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);
- группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1	История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.	Теор.	2
2	Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	Теор.	2
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.	Теор.	2
4	Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.	Теор.	2
5	Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.	Теор.	2
6	Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.	Теор. прак.	2
7	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	Теор. прак.	2
8	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	Теор.	2
9	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	Прак.	2
10	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.	Теор. прак.	2
11	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.	Теор. прак.	2
12	Соревнования по спортивному ориентированию.	Прак.	2
13	Соревнования по спортивному ориентированию.	Прак.	2
14	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	Теор.	2
15	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Теор. прак.	2
16	Способы очистки воды. Лекарственные растения.	Теор. прак.	2
17	Приемы транспортировки пострадавшего.	Теор. прак.	2
18	Техника безопасности при проведении походов.		2
19	Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.	Теор. прак.	2
20	Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.	Теор.	2
21	Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.	Прак.	2
22	Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.	Теор. прак.	2
23	Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.	Теор. прак.	2
24	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	Теор.	2
25	Врачебный контроль, самоконтроль.	Теор.	2
26	Общая физическая подготовка.	Прак.	2
27	Общая физическая подготовка.	Прак.	2
28	Общая физическая подготовка.	Прак.	2
29	Специальная физическая подготовка.	Прак.	2

30	Специальная физическая подготовка.	Прак.	2
31	Специальная физическая подготовка.	Прак.	2
32	Выполнение технических приемов.	Прак.	2
33	Выполнение технических приемов.	Прак.	2
34	Выполнение технических приемов.	Прак.	2
35	Специальная физическая подготовка.	Прак.	2
36	Выполнение технических приемов.	Прак.	2
37	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.	Теор. прак.	2
38	Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Горный туризм.	Теор. прак.	2
39	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	Теор. прак.	2
40	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	Теор. прак.	2
41	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.	Теор. прак.	2
42	Соревнования по спортивному ориентированию.	Прак.	2
43	Соревнования по спортивному ориентированию.	Прак.	2
44	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	Теор.	2
45	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Теор. прак.	2
46	Приемы транспортировки пострадавшего.	Теор. прак.	2
47	Техника безопасности при проведении походов.		2
48	Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.	Теор. прак.	2
49	Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.	Теор. прак.	2
50	Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.	Теор. прак.	2
51	Общая физическая подготовка.	Прак.	2
52	Общая физическая подготовка.	Прак.	2
53	Общая физическая подготовка.	Прак.	2
54	Специальная физическая подготовка.	Прак.	2
55	Специальная физическая подготовка.	Прак.	2
56	Специальная физическая подготовка.	Прак.	2
57	Выполнение технических приемов	Прак.	2
58	Выполнение технических приемов.	Прак.	2
59	Выполнение технических приемов.	Прак.	2
60	Участие в походе	Прак.	24
61	Защита проекта: «Организация похода»	Теор.	2

4. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в кабинете и на прилегающей территории.

В кабинете есть необходимая литература по данной теме. Оборудованы рабочие места, имеется самое простое туристическое снаряжение (компасы, рюкзаки, палатки, лопатки) средства индивидуальной защиты (5), медицинская аптечка (1), спортивный инвентарь (4).

Методическое обеспечение программы:

- викторины и творческие задания по основным темам;
- перечень практических работ;
- программы проведения различных соревнований;
- специальная и методическая литература.

Занятия проводятся различными методами обучения – частично – поисковый, проблемный, исследовательский, проектный.

Наименование оборудования	Кол-во (шт)
Противогаз ГП-7(размер 3)	1
Респиратор Р-2	1
Индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1	1
Аптечка индивидуальная АИ-2	1
Сумка санитарная	1
Носилки санитарные	1
Страховочная система Универсальная «Стандарт»	3
Верёвка страховочная спасательная 5мм.	20м.
Основная веревка 10мм.	50м.
Карабины	5
Рюкзак	10
Джумары	2
Компасы	1
Ремкомплект	1
Медицинская аптечка	1
Палатка туристическая (двух и/или четырех местная)	3-5
Костровое хозяйство и кухонный инвентарь	В комплекте

5. ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Ганопольский В.И., Организация и подготовка спортивного туристского похода.,- М.,1986
2. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста. -М 1997
3. Куприна Л.Е., Азбука туриста – эколога. - М.,1991
4. Основы безопасности в пешем походе. – М., 1983
5. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2003 №1-12
6. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996
7. Энциклопедия туриста. – М., 1993

Для учащихся:

1. Алешин В.М., Серебрянников А.В., Туристская топография. – М., 1985
2. Антропов К., Расторгуев М., Узлы. – М., 1994
3. Аппенянский А.И., Физическая тренировка в туризме. – М.,1989
4. Бардин К.В., Азбука туризма. – М., 1981
5. Бубнов В.Г., Основы медицинских знаний.- М., 1999
6. Садикова Н.Б Школа выживания – Минск 2005
7. Энциклопедия - Я познаю мир «Природа». – АСТРЕЛЬ., М., -2002

