

**муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 2
от «31 » августа 2016г.

Утверждаю
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ»
Жернаков Е.Н. 
Приказ № 46 от «31 » 08 2016 г.

Рабочая программа по спортивному туризму
(для группы спортивно-оздоровительного этапа, группы начальной
подготовки, группы учебно-тренировочного периода)
Срок реализации 5 лет

Составил(а):
Тренер-преподаватель
Кимасек А.Н.

Пояснительная записка

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни биообразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является туристское многоборье. Особое значение оно приобретает в системе дополнительного образования. Педагоги, занимаясь туристским многоборьем с детьми, используют в своей работе отдельные фрагменты образовательных учебных программ по различным видам туризма: «Юные туристы» (М.И. Крайман, 1982); «Пешеходный туризм» (В.М. Куликов, Л.М. Урштейн, 1982); «Туристы-проводники» (Ю.С. Константинов, 2004). Однако туристское многоборье имеет не только сходство с другими видами туризма, но и существенные отличия. Поэтому дальнейшее развитие этой дисциплины в системе дополнительного образования приводит к необходимости разработки специальной отдельной программы по туристскому многоборью.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование знаний, умений по туристскому многоборью, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Рабочая программа предусматривает проведение занятий по 6 часовой нагрузке в неделю, 9 часовой нагрузке в неделю, 12 часовой нагрузке в неделю, 18 часовой нагрузке в неделю (таблица 1).

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Возраст учащихся в группах от 8 до 18 лет.

В связи со спецификой работы туристского объединения время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия - 8 часов. Месячная нагрузка преподавателя составляет 36 часов, годовая - 414 часа без многодневного зачетного похода, слета или другого итогового туристского мероприятия. В четвертый и пятый годы происходит специализация спортсмена, увеличивается объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей и, как следствие, происходит увеличение часов с 9 до 12 в неделю и с 414 до 552 в год нагрузки преподавателя.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Туристское многоборье» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута, поисково-спасательных работ (с 3-го года). Для достижения результативности образовательного процесса рекомендуется соблюдать данную последовательность обучения воспитанников. Это позволит уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанции.

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы: предварительной (базовой) подготовки - 1 год; начальной специализации в туристско-спортивной подготовке - 2-3 годы; этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений - 4-5 годы.

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике

пешеходного туризма (ППТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, в спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие однодневном туристско-тренировочном походе.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ППТ), прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ), туристскому ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в ежегодных однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах.

Третий год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ППТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского (районного) и областного масштабов; обучение поисково-спасательным работам (ПСР); участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и эстафетному; участие в многодневном походе; получение спортивных разрядов по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и туристскому походу; участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, туристской песни, туристских самоделок; подготовку организаторов туристского движения, судей соревнований (судей на дистанции, судей-хронометристов, помощника главного судьи этапа на дистанции по туристскому многоборью).

Четвертый год обучения (этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений) предусматривает становление туристского мастерства, расширение и углубление знаний; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ППТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ), по поисково-спасательным работам (ПСР) на дистанциях 3 класса городского (районного), областного, республиканского масштабов; участие в конкурсных программах слетов; подготовку организаторов туристского движения, старших судей технических этапов; участие в зачетных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Пятый год обучения - совершенствование технико-тактического мастерства, отработка приемов прохождения этапов; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ППТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ), по поисково-спасательным работам (ПСР) на дистанциях 3-4 классов городского (районного), областного, республиканского масштабов; выполнение взрослых спортивных разрядов по туристскому многоборью; участие в зачетных соревнованиях по спортивному ориентированию.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия - соревнований по туристскому многоборью, слета, похода, сборов.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, второго года - не менее 10 человек, в последующие годы - не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Для успешной реализации поставленных задач нами выделены следующие разделы туристско-спортивной деятельности (табл. 1). Программы каждого года обучения состоят из разделов, позволяющих совершенствовать мастерство воспитанников постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном уровне.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

1-й год обучения

1. Введение

1.1. Значение туризма

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

1.2. Воспитательная роль туризма

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: азартности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

Практические занятия

Просмотр видеофильма о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом клуба бесед о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа.

1.3. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Основы туристского многоборья

2.1. Виды спортивного туризма

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно - трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнуря диаметром 6 мм (прутик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

2.7. Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

2.8. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

3. Ориентирование на местности

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Практические занятия

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

3.4. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

3.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практические занятия

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1.Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2.Походная медицинская аптечка

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3.Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышицы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

5.2.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики- 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подъемные и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м, 100 м.

Скалолазание

Заделки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание

по скальным стенкам.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.

Место специальной физической подготовки в процессе 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.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Организация и проведение походов

6.1. Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, здоровья, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

6.2. Краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

6.3. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

5.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно - трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.5. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

6.6. Правила движения в походе

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности начальника и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

6.7. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МИНОГОБОРЦЫ» 2-й год обучения

1. Туристское многоборье как вид спорта

1.1. Классификация видов туристского многоборья

Виды туристского многоборья.

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

1.4. Личное снаряжение туриста-многоборца

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

1.6. Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ЛПТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры

Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъёме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:
без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному брезенту на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практические занятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурс краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, в конкурсе туристских самоделок.

2. Ориентирование на местности

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

Практические занятия

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

2.2. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, временные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, зевина).

Практические занятия

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

2.3. Техника ориентирования

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практические занятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, в конкурсе туристских самоделок.

2. Ориентирование на местности

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

Практические занятия

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

2.2. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, внemасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

2.3. Техника ориентирования

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траперс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траперс; подъем - траперс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

1.7. Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (КПТ)»

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректировок в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траперс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

Штрафы за совершенные ошибки.

1.8. Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (дергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения.

2.4. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для прохождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, эласто-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и огнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, 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, волокуш из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Любительские игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25 м, 50 м на время.

Скалолазание

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

4.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «на гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы

и натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

5. Организация проведения походов

5.1. Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, определения, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

5.2. Краеведение

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

5.3. Организация туристского быта

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и сворачиванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колючих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водопадах.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и сворачивание лагеря (бивака). Разжигание костра.

5.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе.

Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»
3-й год обучения**

1. Туристское многоборье

1.1. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Актуационное значение соревнований.

1.2. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Практические занятия

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки динамитром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

1.5. Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ЛПТ)»

Практические занятия

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.6. Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (КПТ)»

Практические занятия

Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»
3-й год обучения**

1. Туристское многоборье

1.1. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личные, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Аддитивное значение соревнований.

1.2. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Практические занятия

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки шнуром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

1.5. Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ЛПТ)»

Практические занятия

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.6. Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (КПТ)»

Практические занятия

Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

4-й год обучения

1. Туристское многоборье

1.1. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Психологический климат в группе, обеспечение безопасности туристов-многоборцев. Подбор участников, слаженность, сработанность, сплоченность группы - залог успешных ее действий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

Практические занятия

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах. Психологический тренинг участников команды. Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях, воспитание спасательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.2. Специальное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации

Подбор личного снаряжения для участия в соревнования по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Устройства для подъема по вертикальным перилам (типа «жумар») и спуска по вертикальным перилам (типа «траперс», «восьмерка», «рамка»). Перечень командного снаряжения.

Практические занятия

Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста-многоборца. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение специального снаряжения.

1.3. Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ЛПТ)»

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траперс - спуск по вертикальным перилам. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.4. Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (КПТ)»

Тактические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Тактико-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических планов прохождения дистанций соревнований.

Практические занятия

Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях туристского многоборья.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма:

с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траперс - спуск по перилам, наведенным командой; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.5. Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов. Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Порядок действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, привычности, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по линии без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с ориентированием нитки. Измерение расстояний на местности.

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия

Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного), областного и республиканского масштабов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

Практические занятия

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание малого мяча и гранаты.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки.

Элементы акробатики

Кувырки вперед, назад, стойка на руках, упражнения в равновесии, стойка на голове.

Лазание по канату, по шесту при помощи рук.

Лыжный спорт

Прохождение на лыжах дистанции 5 км, 10 км. Элементы лыжного туризма.

Плавание

Плавание изученными способами до 500 м.

Сиделазание

Лазание на скорость, на сложность.

3.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Спортивное ориентирование.

Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Бег по песку, по кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения скакалкой в заданном темпе.

Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма» до 1000 м с максимальной скоростью, с препятствием не менее 15 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с неподъемными остановками. Бег с переменной скоростью.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

5-й год обучения

1. Туристское многоборье

1.1. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.

Факторы, влияющие на безопасность участников команды на соревнованиях.

Роль капитана, подчинение его решениям - основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Конфликты в группе, способы их устранения.

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

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывоопасные предметы, организация привалов и ночлегов в местах, где ранее проходили боевые действия.

Практические занятия

Закрепление навыков соблюдения требований техники безопасности в практической деятельности.

1.2. Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ЛПТ)»

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Совершенствование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по веревкам, наведенным участником; прохождение бревна «маятником»; кругонаклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.3. Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (КПТ)»

Технические этапы дистанций 3-го и 4-го классов: характеристика, параметры этапов и способы их преодоления. Технико-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на дистанциях туристского многоборья.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Взаимодействие команды на дистанции, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов, навыков оптимального применения тактических схем при прохождении дистанции. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов по технике пешеходного туризма. Совершенствование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на кругонаклонной навесной переправе (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на параллельной переправе; подъем и спуск по вертикальным перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск с организацией верхней командной страховки по вертикальным перилам, наведенным командой.

1.4. Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Этап ориентирования.

Практические занятия

Формирование навыков по организации верхней командной страховки. Страховка первого и последнего участника. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков:

Система «ралли» вида КТМ, ее особенности. Работа по временному графику: график опережения, отставания. Действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика». Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Формирование умений и навыков прохождения дистанции вида КТМ системой «ралли». Движение по временному графику. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа. Маркировка веревок в движении.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Брутоаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа».

1.6. Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями, особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Правила поведения «пострадавшего». Страховка и самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего на этапах ПСР. Технико-тактические приемы организации командной работы на этапах дистанции. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Использование знаков аварийной сигнализации.

Практические занятия

Формирование умений, отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции с водными препятствиями.

Совершенствование технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего.

Формирование умений и навыков на технических этапах:

без использования специального туристского снаряжения: поиск «пострадавшего» по азимуту, логотипу, карте в обозначенном районе, организация приема вертолета, подготовка площадки, выставление знаков, разведение аварийных сигнальных костров.

с наведением перил и организацией сопровождения: наведение перил и организация сопровождения на этапе «Транспортировка условного пострадавшего через водную преграду по навесной переправе»; переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну по перилам, наведенным командой; подъем и спуск «пострадавшего» по склону (на носилках и на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на носилках и на сопровождающем).

1.7. Инструкторская и судейская практика

Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практические занятия

Оборудование технических этапов городских (областных) соревнований. Судейство соревнований туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Составление отчета о соревнованиях.

1.8. Туристские слеты и соревнования

Практические занятия

Учебно-тренировочные соревнования, сборы. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного и республиканского масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по туристскому многоборью. Участие в конкурсных программах. Выбор результатов.

2. Ориентирование на местности

2.1. Технико-тактическая подготовка ориентировщика

Специальные качества ориентировщика («чувствие» расстояния, направления, чтение карты).