

муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Станция юных туристов Надеждинского района

«СОГЛАСОВАНА»
педагогическим советом
МБОУ ДО СЮТ
протокол № 2

от 09 сентября 2020 г.



«ПРОВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО СЮТ

М.А.Васильева

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Юный турист»

(программа рассчитана на детей 7 – 17 лет, срок реализации программы 3 года)

Программу составил: Машкин Анатолий Михайлович – педагог
дополнительного образования
МБОУ ДО СЮТ

с. Вольно – Надеждинское, 2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проведение любого туристического похода требует от школьников базовых знаний по топографии и ориентированию. И наоборот, любые соревнования по спортивному ориентированию и туристскому пешеходному многоборью, если они проходят вне населённого пункта в полевых условиях, предполагают знание и умение туристических навыков в преодолении дистанции и естественных преград, постановки и организации полевого лагеря и приготовления пищи, налаживания туристского быта. На основании большого опыта работы с детьми в данном направлении туристической деятельности и возникла необходимость написания образовательной программы, объединив два этих вида спорта.

За основу использованы базовые программы, разработанные Центром детско-юношеского туризма Министерства образования России под руководством Константинова Ю.С., М., 1999 г. Базовые программы утверждены Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи Министерства образования Российской Федерации и рекомендованы для использования в системе дополнительного образования детей. Программы для дополнительного образования ЦДЮТ г. Находки.

Программный материал объединён в целостную систему теоретической и практической подготовки обучающихся и предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, ведение правильного здорового образа жизни, привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование команды, как единого, дружного коллектива, воспитание волевых и морально-этических качеств;
- подготовка спортсменов различной квалификации в ориентировании и туризме;
- участие в соревнованиях различного уровня и совершение многодневных безаварийных походов, умение выживать в условиях автономного существования;
- профессиональная ориентация обучающихся по выбранном виду деятельности.

Весь материал программы разделен на четыре взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап – спортивно – оздоровительный (1-й год обучения). Набор в группу осуществляется на свободной основе по личному заявлению родителей, если нет медицинских противопоказаний с 7-и летнего возраста. Значительное место будет уделено сохранению и укреплению здоровья воспитанников, знакомству с основами ориентирования и туризма, формированию коллективизма, взаимовыручки. Форма обучения – уроки, беседы, видеофильмы, подвижные игры.

Второй этап – начальная подготовка (2-й год обучения). Этап носит информационно-познавательный характер. Воспитанники повторяют и изучают дальше основы ориентирования и туризма, участвуют в соревнованиях и походах, начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению. Форма обучения – уроки, беседы, видеофильмы, походы, соревнования.

Третий этап – спортивная специализация (3-й год обучения). На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания по ориентированию и туризму: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов. Форма обучения – уроки, беседы, видеофильмы, походы, соревнования.

Программа рассчитана на 3 года и предусматривает возраст обучающихся 7 – 17 лет т.е. набор детей в кружок со 2 класса на свободной основе, но в случае необходимости, может быть, использовала в течение более длительного срока. После прохождения пятилетнего цикла можно дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Время, отведённое на обучение, составляет:

Таблица №1.

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-й год обучения	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
2-й год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216 часов
3-й год обучения	2 часа	4 раза	8 часов	288 часов

Походы, экскурсии, слёты, соревнования, учебные сборы – вне сетки часов

Минимальный состав первого года обучения 15 человек, второго и третьего – 12 человек. При наборе обучающихся первого года следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов кружка в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачётных мероприятиях.

Теоретические и практические занятия будут проводиться как на местности (двор школы, стадион, Надеждинский парк, Тигровая падь), так и в помещении СЮТ в зависимости от темы занятий, времени года и погодных условий.

Так же практические занятия проводятся в многодневных учебно-тренировочных походах, во время проведения соревнований по ориентированию и туризму. Для отработки техники и тактики избранного вида спорта будут использоваться осенние, зимние и весенние каникулы. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен в зависимости от условий работы кружка. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся детей.

Соревнования, походы и другие спортивно – туристические мероприятия не должны превышать 20 – 30% от общего объёма часов в каждый год обучения.

Для проверки приобретённых навыков и умений воспитанники в конце каждого года обучения проходят тестирование, сдачу туристско-спортивных переводных нормативов, обязательно участвуют в слётах, соревнованиях, походах, экскурсиях.

Ожидаемые результаты:

- поднять на новый качественный уровень туристско-краеведческую работу;
- возможность ознакомиться с новыми тактическими и техническими приёмами, применяемые в туризме и ориентировании;
- дальнейшее развитие детского туризма;
- новый подход к развитию школьного туризма;
- создание новых туристских маршрутов;

Группа спортивно-оздоровительной направленности. 1-й год обучения.

Основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- сохранение и укрепление здоровья
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием и туризмом
- формирование духа коллективизма и взаимовыручки
- познакомиться с основами краеведения

Обучающиеся в группе спортивно-оздоровительной направленности должны знать и уметь:

- элементы рельефа, условные знаки спортивных карт, познакомиться с картой и компасом, иметь общее представление о соревнованиях по спортивному ориентированию
- групповое и личное снаряжение, уметь ставить палатку и правильно собирать рюкзак, познакомиться с организацией туристского быта
- укреплять своё здоровье посредством соблюдения гигиены, самоконтроля, участия в спортивных мероприятиях, играх, тренировках.

Тематический учебный план занятий в группе «Юный турист». 1-й год обучения

№ пп	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение в изучаемый предмет и техника безопасности	5	5	10
1.1	Организационная деятельность	1	1	2
1.2	Техника безопасности	2	2	4
1.3	История развития ориентирования и туризма	2	2	4
2	Основы ориентирования и туристской подготовки	6	16	22
2.1	Снаряжение для ориентирования и туризма	2	2	4
2.2	Групповое и личное снаряжение	2	4	6
2.3	Организация быта в полевых условиях	2	10	12
3	Топография и ориентирование	16	18	34
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	6	10
3.2	Условные знаки спортивных карт	10	10	20
3.3	Компас, устройство компаса	2	2	4
4	Краеведение	4	10	14
4.1	Природные особенности и туристические возможности родного края	2	4	6
4.2	Общественно-полезная работа в походах и на соревнованиях	2	6	8
5	Гигиена и медико-санитарная подготовка	6	6	12
5.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний	2	4	6
5.2	Походная медицинская аптечка	4	2	6
6	Общая физическая подготовка	4	46	50
6.1	Краткое строение и функции организма	2	2	4
6.2	Общая физическая подготовка (базовая)	2	44	46
7	Контрольные нормативы		2	2
	ИТОГО:	41	103	144

ПВД, экскурсии, участие в спортивных мероприятиях вне сетки часов

Учебная программа группы «Юный турист».

1-й год обучения.

1. Введение в изучаемый предмет и техника безопасности – 10 часов

1.1. Организационная деятельность – 2 часа

Теоретическая часть – 1 час

Организационное занятие. Планирование деятельности группы в учебном году. Ориентирование и туризм — средство физического воспитания, оздоровления, закалывания. Эмоциональность, связь с природой.

Практическая часть – 1 час

Знакомство с наглядными материалами (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

1.2. Техника безопасности – 4 часа

Теоретическая часть -2 часа

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практическая часть -2 часа

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Поиск условно заблудившегося группой в парке.

1.3. История ориентирования и туризма – 4 часа

Теоретическая часть –2 часа

Обзор развития ориентирования и туризма как вида спорта в России и за рубежом. Великие русские и российские путешественники. Роль ориентирования и туризма в подготовке к защите Родины, в выборе профессии, подготовке к предстоящей трудовой деятельности, в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Практическая часть -2 часа

Встреча с участниками краевых и региональных соревнований (старшие ребята).

2. Основы ориентирования и туристической подготовки – 22 часа

2.1. Снаряжение для ориентирования и туризма – 4 часа

Теоретическая часть – 2 часа

Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Специальное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практическая часть – 2 часа

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

2.2. Групповое и личное снаряжение – 6 часов

Теоретическая часть – 2 часа

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Палатки и их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практическая часть – 4 часа

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Изготовление простых приспособлений для хозяйственного набора.

2.3. Организация быта в полевых условиях – 12 часов

Теоретическая часть – 2 часа

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой.

Заготовка дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практическая часть – 10 часов

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагерь (бивака). Разжигание костра. Заготовка и складирование дров.

3. Топография и ориентирование – 34 часа

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте – 10 часов

Теоретическая часть – 4 часа

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические и спортивные карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштаб карты. Виды масштабов. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практическая часть – 6 часов

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты.

3.2. Условные знаки спортивных карт – 20 часов

Теоретическая часть – 10 часов

Изучение условных знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Ориентиры: площадные, линейные, точечные. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, вспомогательные. Бергштрих. Типичные формы рельефа и их изображение на спортивной карте.

Практическая часть – 10 часов

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

3.3. Компас, работа с компасом – 4 часа

Теоретическая часть – 2 часа

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч, движение по азимуту, его применение.

Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка

Практическая часть – 2 часа

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка), движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, бабочки и т.п.).

4. Краеведение – 14 часов

4.1. Природные особенности и туристические возможности родного края – 6 часов

Теоретическая часть – 2 часа

Климат, растительность и животный мир родного края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, района их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Практическая часть – 4 часа

Знакомство с картой своего края, района. Путешествия по карте. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

4.2. Общественно-полезная работа в походах и на соревнованиях – 8 часов

Теоретическая часть – 2 часа

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Природоохранительная деятельность. Охрана памятников истории и культуры.

Практическая часть -6 часов

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

4. Гигиена и медико-санитарная подготовка – 12 часов

5.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний – 6 часов

Теоретическая часть -2 часа

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практическая часть -4 часа

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

5.2. Походная медицинская аптечка – 6 часов

Теоретическая часть – 4 часа

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и на значение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практическая часть – 2 часа

Формирование походной медицинской аптечки.

6. Общая физическая подготовка – 50 часов

6.1. Краткое строение и функции организма – 4 часа

Теоретическая часть – 2 часа

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям ориентированием и туризмом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практическая часть – 2 часа

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6.2. Общая физическая подготовка (базовая) – 46 часов

Теоретическая часть -2 часа

Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практическая часть – 44 часа

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Плавание. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Ориентирование: старт, финиш, движение по дистанции. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

8. Контрольные нормативы – 2 часа

Практическая часть – 2 часа

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию и туризму. Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Группа начальной подготовки. 2-й год обучения.

Основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности
- формирование команды, как единого целого
- приобретение соревновательного опыта

Обучающиеся в группе начальной подготовки должны знать и уметь:

- основные приёмы и способы ориентирования
- правила и судейство соревнований по туризму и ориентированию
- основные тактические и технические приёмы в ориентировании и туризме

Тематический учебный план занятий в группе «Юный турист». 2-й год обучения

№ пп	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1	Введение и техника безопасности	2	2	4
1.1	Организационная деятельность и техника безопасности	1	1	2
1.2	Современное ориентирование и туризм	1	1	2
2	Ориентирование и туристская подготовка	18	40	58
2.1	Снаряжение для ориентирования	2	4	6
2.2	Распределение должностей в туристской группе	2	6	8
2.3	Групповое и личное снаряжение	2	4	6
2.4	Узлы, используемые в туризме	4	10	14
2.5	Техника и тактика спортивного ориентирования	4	16	20
2.6	Соревнования по ориентированию и туризму	4		4
3	Туристский быт, привалы, ночлеги, питание	12	26	38
3.1	Организация туристского быта	4	8	12
3.2	Питание в туристском походе	4	10	14
3.3	Подготовка к походу, подбор группы	2	4	6
3.4	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	4	6
4	Топография и ориентирование	6	14	20
4.1	Измерение расстояний и способы ориентирования	4	8	12
4.2	Ориентирование по местным предметам. Действия при потере ориентировки.	2	6	8
5	Общая медицинская подготовка	10	14	24
5.1	Доврачебная помощь при травмах	2	6	8
5.2	Доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях	4	8	12
5.3	Доврачебная помощь при отравлениях	4		4
6	Общая физическая подготовка	2	38	40
7.	Специальная физическая подготовка	2	28	30
8.	Контрольные нормативы		2	2
	ИТОГО:	52	164	216

Походы, экскурсии, соревнования, слёты, учебные сборы – вне сетки часов

Учебная программа группы «Юный турист». 2-й год обучения.

1. Введение и техника безопасности – 4 часа

1.1. Организационная деятельность и техника безопасности – 2 часа

Теоретическая часть -1 час

Планирование деятельности кружка в учебном году. Анализ результатов спортивно-оздоровительной деятельности кружка и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей на 2-й год обучения. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров

Практическая часть -1 час

Знакомство с фото-, видеоматериалами кружка за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

1.2. Современное ориентирование и туризм – 2 часа

Теоретическая часть – 1 час

Этапы развития ориентирования в России и в Приморском крае. Люди, внесшие значительный вклад в подготовку и издание карт, организацию соревнований. Международная федерация спортивного ориентирования. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива.

Практическая часть -1 час

Просмотр видео- и фото материалов по данной теме. Встречи с земляками, занимающимися туризмом и ориентированием.

2. Ориентирование и туристская подготовка – 58 часов

2.1. Снаряжение для ориентирования – 6 часов

Теоретическая часть - 2 часа

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

Практическая часть – 4 часа

Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, контрольных пунктов.

2.2. Распределение должностей в туристской группе – 8 часов

Теоретическая часть – 2 часа

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), проводник (штурман), краевед, санитар, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности, дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практическая часть – 6 часов

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

2.3. Групповое и личное снаряжение – 6 часов

Теоретическая часть – 2 часа

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практическая часть – 4 часа

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

2.4. Узлы, используемые в туризме – 14 часов

Теоретическая часть – 4 часа

Узлы для связывания концов веревок: прямой, встречный, ткацкий, грейпвайн, академический, брамшкотовый. Узлы, используемые для крепления веревки к опоре: проводник, проводник-восьмёрка, срединный проводник, булинь, двойной проводник. Карабинные узлы: узел Бахмана, УИАА, Гарда. Применение дополнительного снаряжения: страховочных систем, СУ, жумаров и т.д.

Практическая часть – 10 часов

Разучивание и применение узлов на практике. Работа в страховочных системах и дополнительным снаряжением.

2.5. Техника и тактика спортивного ориентирования – 20 часов

Теоретическая часть – 4 часа

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практическая часть – 16 часов

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты. Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам). Предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности, стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

2.6. Соревнования по ориентированию и туризму – 4 часа

Теоретическая часть – 4 часа

Основные положения. Участники соревнований. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, маркированной трассе, по выбору, их характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования по туристскому многоборью, их разновидности и характеристики. Основные положения «Русского туриста». Судейская коллегия соревнований. Судейская бригада. Оборудование старта, финиша. Судья на этапе. Обязанности судьи. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практическая часть – вне сетки часов

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенствах района, города, края по ориентированию и туристскому многоборью. Туристические слёты. Выполнение спортивных разрядов.

3. Туристический быт, привалы, ночлеги, питание – 38 часов

3.1. Организация туристского быта – 12 часов

Теоретическая часть – 4 часа

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

Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре; в сильном тумане. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практическая часть – 8 часов

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

3.2. Питание в туристском походе – 14 часов

Теоретическая часть – 4 часа

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Режим питания и калорийность пищи. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор продуктов и

нормы дневного расхода. Составление меню с учетом энергозатрат организма, разнообразия (различные варианты). Возможность пополнения пищевых запасов в пути (рыбная ловля, сбор ягод, грибов).

Приготовление пищи в походных условиях. Обеспечение безопасности у костра. Упаковка и транспортировка продуктов питания.

Практическая часть – 10 часов

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней

3.3. Подготовка к походу, подбор группы – 6 часов

Теоретическая часть – 2 часа

Изучение фондовой документации, картографических схем. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода

Практическая часть – 4 часа

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение Маршрутной документации. Составление сметы расходов. Контрольная работа — составление плана-графика 2-3-дневного похода.

3.4. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе – 6 часов

Теоретическая часть – 2 часа

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практическая часть – 4 часа

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

4. Топография и ориентирование – 20 часов

4.1. Измерение расстояний и способы ориентирования – 12 часов

Теоретическая часть – 4 часа

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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

в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем движения по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде

Практическая часть – 8 часов

Измерение длины шага, перевод числа шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты.

4.2. Ориентирование по местным приметам.

Действия при потере ориентировки – 8 часов

Теоретическая часть – 2 часа

Определение сторон горизонта при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту, движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Обязательное извещение организации о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практическая часть – 6 часов

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

5. Общая медицинская подготовка – 24 часа

5.1. Доврачебная помощь при травмах – 8 часов

Теоретическая часть – 2 часа

Общая характеристика повреждений. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Переломы костей и их причины. Правила оказания доврачебной помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств.

Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке.

Практическая часть – 6 часов

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.

5.2. Доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях – 12 часов

Теоретическая часть – 4 часа

Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания доврачебной помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи. Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов. Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Практическая часть – 8 часов

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях. Сердечно-лёгочная реанимация.

5.3. Доврачебная помощь при отравлениях – 4 часа

Теоретическая часть – 4 часа

Причины и признаки отравлений ядовитыми веществами. Правила оказания доврачебной помощи. Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

6. Общая физическая подготовка – 40 часов

Теоретическая часть – 2 часа

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практическая часть – 38 часов

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

7. Специальная физическая подготовка – 30 часов

Теоретическая часть -2 часа

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практическая часть – 28 часов

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

8. Контрольные нормативы – 2 часа

Практическая часть – 2 часа

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию и туризму.
Сдача нормативов по общей физической подготовке

Группа спортивной специализации. 3-й год обучения.

Основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- приоритет здорового образа жизни
- освоение всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок
- дальнейшее совершенствование тактического и технического мастерства на основе индивидуализации

Обучающиеся в группе спортивной специализации должны знать и уметь:

- правила соревнований по ориентированию и туризму, работать в составе судейской бригады
- уметь применять на практике тактические и технические приёмы в ориентировании и туризме
- уметь на практике применять приёмы оказания первой медицинской помощи, знать правила выживания в условиях автономного существования

Тематический учебный план занятий в группе «Юный турист». 3-й год обучения

№ пп	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение и техника безопасности	6	12	18
1.1	Организационная деятельность и техника безопасности	2	4	6
1.2	Обзор развития ориентирования и туризма	2	2	4
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль, физиологические основы спортивной тренировки	2	6	8
2	Ориентирование и туристская подготовка	20	50	70
2.1	Правила соревнований, судейская практика	8	20	28
2.2	Тактика движения и техника преодоления препятствий в походе.	8	20	28
2.3	Соревнования по туризму	4	10	14
3	Техника и тактика в ориентировании	12	38	50
3.1	Техническая подготовка	4	14	18
3.2	Тактическая подготовка	8	24	23
4	Человек и окружающая среда	8	16	24
4.1	Окружающая среда и факторы риска	4	8	12
4.2	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	4	8	12
5	Медицинская подготовка	6	16	22
5.1	Осмотр, обследование, оценка состояния пострадавшего. Транспортировка	6	16	22
6	Общая физическая подготовка	2	42	44
7	Специальная физическая подготовка	2	56	58
8	Контрольные нормативы		2	2
	ИТОГО:	56	232	288

Походы, экскурсии, соревнования, слёты, учебные сборы – вне сетки часов

Учебная программа группы «Юный турист».

3-й год обучения.

1. Введение и техника безопасности – 18 часов

1.1. Организационная деятельность и техника безопасности – 6 часов

Теоретическая часть – 2 часа

Планирование деятельности кружка в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности кружка и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 3-й год обучения. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Практическая часть – 4 часа

Знакомство с фото-, видеоматериалами кружка за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции и в походе. Поиск условно заблудившихся по карте.

1.2. Обзор развития ориентирования и туризма – 4 часа

Теоретическая часть – 2 часа

Перспективы развития ориентирования и туризма. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования и туризма. Анализ выступления представителей районного и школьного ориентирования и туризма в соревнованиях городского и краевого уровня.

Практическая часть – 2 часа

Встречи с лучшими спортсменами района

1.3. Врачебный контроль и самоконтроль, физиологические основы спортивной тренировки – 8 часов

Теоретическая часть – 2 часа

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Практическая часть – 6 часов

Утомление и перетренировка. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях.

2. Ориентирование и туристская подготовка – 70 часов

2.1. Правила соревнований, судейская практика – 28 часов

Теоретическая часть – 8 часов

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования.

Практическая часть – 20 часов

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад районных соревнований в должности помощника начальника дистанций.

2.2. Тактика движения и техника преодоления препятствий в походе – 28 часов

Теоретическая часть – 8 часов

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: в лоб, траверсирование, глиссирование. Страховка и самостраховка. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практическая часть – 20 часов

Техника движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Особенности других видов туризма. Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

2.3. Соревнования по туризму – 14 часов

Теоретическая часть – 4 часа

Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Составление схем и описания дистанции. Работа службы дистанция во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов. Работа службы секретариата и информации. Документация соревнований.

Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование. Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

Организация работы служб старта и финиша. Виды старта. Выбор места для старта, финиша.

Оборудование мест старта и финиша. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практическая часть – 10 часов

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документация. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

3. Техника и тактика в ориентировании – 50 часов

3.1. Техническая подготовка – 18 часов

Теоретическая часть – 4 часа

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практическая часть – 14 часов

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны. Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднeperесеченной местности. Движение по солнцу 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 прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.

3.2. Тактическая подготовка – 32 часа

Теоретическая часть - 8 часов

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практическая часть – 24 часа

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

4. Человек и окружающая среда – 24 часа

4.1. Окружающая среда и факторы риска – 12 часов

Теоретическая часть – 4 часа

Окружающая среда: природная, производственная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация). Экологический кризис. Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.

Понятие о производственной среде Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические излучения, аварии и катастрофы.

Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум и их влияние на здоровье и безопасность жизнедеятельности.

Практическая часть – 8 часов

Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.

4.2. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера – 12 часов

Теоретическая часть – 4 часа

Классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы).

Чрезвычайные ситуации техногенного характера (авария, катастрофы, пожары и др.).

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии и др.). Понятия об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, авариях и катастрофах. История человечества — борьба за выживание. Крупнейшие исторически известные катастрофы (Помпея и др.).

Практическая часть – 8 часов

Просмотр видео и DVD фильмов о природных и техногенных катастрофах. Действие по сигналу «Внимание всем!». Действия при пожаре в здании на различных этажах.

5. Медицинская подготовка – 22 часа

5.1. Осмотр, обследование, оценка состояния пострадавшего. Транспортировка – 22 часа

Теоретическая часть – 6 часов

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Приём АВС. Алгоритм обследования пострадавшего. Личная безопасность. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Взаимоотношения с пострадавшими и окружающими. Инъекции: назначение, виды. Тампонада носа. Показания. Виды тампонады (передняя, задняя). Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте в бессознательном состоянии. Транспортировка больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекидка лежащих больных при переломах таза, позвоночника, ЧМТ, внутреннем кровотечении, в бессознательном состоянии. Переноска больных при спуске по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах. Раздевание и одевание лежащего больного.

Практическая часть – 16 часов

Осмотр пострадавшего. Расположение спасателей по отношению к пострадавшему. Вязка носилок. Транспортировка пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на различных формах рельефа.

6. Общая физическая подготовка – 44 часа

Теоретическая часть – 2 часа

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков и туристов. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП

Практическая часть – 42 часа

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

7. Специальная физическая подготовка – 58 часов

Теоретическая часть – 2 часа

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков и туристов. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену.

Практическая часть – 56 часов

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование - движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег "в мешок". Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

8. Контрольные нормативы – 2 часа

Практическая часть – 2 часа

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике. Сдача нормативов по ОФП

Список использованной литературы:

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена – ориентировщика. Минск, «Полымя», 1987
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТ, 1996
3. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., ФиС, 1983
4. Алёшин В.М., Серебряников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985
5. Балабанов И.В. Узлы. М., «Вече», 1998
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1982
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988
8. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. М., ФиС, 1977
9. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. Смоленск, СГИФК, 1998
10. Ганапольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М., ФиС, 1987
11. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978
12. Ильичёв А.А. Большая энциклопедия выживания. М., ЭКСМО-Пресс, 1999
13. Карманная энциклопедия туриста. М., «Вече», 2000
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М., ФиС, 1990
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1987
16. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. М., «Вече», 1996
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997
18. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997
19. Огородников Б.И. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980
20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М., ЦДЮТ, 1996
21. Программы для дополнительного образования ЦДЮТ г. Находка.
22. Русский турист. Информационный выпуск ТССР
23. Усков А.С. Практика туристских путешествий. С_Пб., «Геос», 1999
24. Шатилов А.О. Подготовка команд школьников к соревнованиям по туристскому многоборью. Методическое пособие. ВВ., 1999

Рекомендуемая литература для детей и родителей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТ, 1996
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. Смоленск, СГИФК, 1998
3. Ганапольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М., ФиС, 1987
4. Ильичёв А.А. Большая энциклопедия выживания. М., ЭКСМО-Пресс, 1999
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1987
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997
7. Газета «Вольный ветер»