

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2»

«РАССМОТРЕНО»
протокол № 1 от 28.08.2019г.
заседания ШМО

Руководитель ШМО  Нероева С.В.

«СОГЛАСОВАНО»
протокол № 1 от 29.08.2019г.
заседания НМС

Председатель НМС  Губогло З.И.

«УТВЕРЖДЕНО»
приказ № 352 от 03.09.2019г.

Директор школы  Сивицкая Е.А.



Рабочая программа общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Юные туристы - спасатели»

Педагогический работник: Стеценко Александр Александрович, педагог дополнительного образования

Класс- 6-11 класс

Срок реализации: 1 год

Программа разработана на основе: Общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования
«Юные туристы – спасатели»
(лицензия № 0000674, выданная Департаментом образования Администрации ЯНАО "20" августа 2014 г.)

Салехард
2019 год

Пояснительная записка

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривнутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Правда, туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две вырваться из плена городов и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Дополнительная образовательная программа туристской направленности составлена на основе авторской И.А. Дрогова «Туристы-спасатели».

Актуальность программы заключается в том, что туристический поход обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказание первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, ставит его в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, разными климатическими условиями, природными особенностями нашей страны и ближнего зарубежья.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

Предложенная программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях. Способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа модифицирована, апробирована для работы в Ямало-Ненецком автономном округе.

Содержание программы предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Со второго года обучения начинается введение в специализацию. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий.

Идея гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова, т. е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения — летний зачетный маршрут (поход или сплав). С каждым годом сложность походов и сплавов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. То есть все планирование в течение года привязано к конечной цели — дать то, что понадобится в зачетном маршруте. Кроме того весь учебный год учащиеся могут участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, и сложность дистанции возрастает с годами. А те, кто по разным причинам не может бежать дистанцию, могут участвовать в организации и проведении этих соревнований.

Целью программы является подготовка юных туристов широкого профиля, обладающих необходимым комплексом знаний, умений, навыков для активного участия в организации и проведении туристических маршрутов 1-й и 2-й категории сложности, слётов, соревнований, а так же эффективно использовать приобретенные навыки в экстремальных ситуациях.

Задачи программы:

обучающие:

- развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся;
- приобретение подростками умений и навыков по туризму;

воспитательные:

- формирование бережного и ценностного отношения к родной природе, отечественной культуре;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- воспитание самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований в экстремальных ситуациях;

развивающие:

- выполнение спортивных разрядов;
- развитие ответственности, самостоятельности.

Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Описание места предмета в учебном плане

На освоение предмета в учебном плане предусмотрено 70 часов в год, 2 группы по 2 часа в неделю, 35 учебных недель, 1 час индивидуальная работа

Планируемые результаты освоения программы

знать:

- исторические и культурные памятники своего края;
- способы изображения рельефа на картах;
- интересные природные объекты;
- основные приемы реанимации, способы обеззараживания воды, способы транспортировки пострадавшего с переломами, венозным и артериальным кровотечением;
- виды естественных препятствий;
- приемы страховки и само страховки;
- технику преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков, движение по стланику, высокотравью;
- регламент проведения соревнований по спортивному туризму.

-технику прохождения порогов 3 категории сложности уметь:

-самостоятельно действовать во время совершения туристского маршрута,

- составить письменный отчет о маршруте;

-зарисовать типичные формы рельефа;

-определить крутизну склона по шкале заложения;

-вычислить магнитный и истинный азимут;

-составить пищевую раскладку с учетом веса и калорийности;

-оказать первую помощь при переломах различных видов, венозном и артериальном кровотечении, обработать перевязать рану, наложить жгут, транспортировать пострадавшего;

-выбирать тактику при движении по травянистому, осыпному, скальному, снежному склонам, переправляться по бревну, кладям, завалам в таежной местности, в брод через реки, вязать узлы;

-проходить дистанцию 3 класса сложности.

Формы занятий по спортивно-туристическому многоборью определяются в зависимости от контингента занимающихся, задачи и условия подготовки различаются по типу организации (кабинетные, в спортивном зале и на природе), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, сплавы, видеопросмотры соревнований разных уровней; методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом (анализ результатов деятельности детей); средства обучения (материально-техническая база).

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по спортивному туризму уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия предусматривают воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Принципы:

- «Не навреди»;

- приоритет действенной заботы о здоровье учащихся;

- непрерывности и преемственности (работа не от случая к случаю, а постоянная и целенаправленная);

- соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся;

- приоритета позитивных воздействий над негативными;

- сочетания охранительной и тренирующей стратегии в (с одной стороны избегать максимально патогенных воздействий, с другой – повышать адаптационные механизмы человека);

- формирование ответственности учащихся за свое здоровье;

- осуществление контроля за результатами.

Воспитательная работа направлена на формирование личности ребенка и создание благоприятных условий для умственного, нравственного, физического развития его способностей и его внутреннего мира; на свободное и доброжелательное сотрудничество друг с другом, педагогических сотрудников и учеников, педагогических сотрудников и родителей; на развитие интеллектуальной, эмоциональной и волевой сферы личности учащегося через гармонизацию межпредметных связей и целенаправленное их воздействие.

Содержание программы

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами - земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

1.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Суша одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Практика. Контрольная работа - составление плана-графика похода.

1.5. Питание в туристском походе.

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа: составление меню на 3-5 дней.

1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной»

проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теория. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы: и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково - спасательной службы.

Практика. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Туристские слеты и соревнования.

Теория. Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Практика. Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований, подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в соревнованиях.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Теория. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы 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. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. 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.

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

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях.

Теория. Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практика. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способа страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия.

Теория. Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

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

2.2. Компас. Работа с компасом.

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

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

2.3. Измерение расстояний.

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

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

2.4. Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Практика. Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты.

2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам, до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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

2.6. Соревнования по ориентированию.

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

3. Краеведение ЯНАО.

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

Теория. Территория и границы Ямало-Ненецкого Автономного округа. Рельеф, гидрография, растительность. Климатические особенности округа и их влияние на возможности занятий туризмом. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. История своего населенного пункта.

Практика. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

3.2. Изучение района путешествия.

Практика. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

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

Теория. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Техника проведения наблюдений и фиксации их: составление описаний, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Практика. Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

4. Основы медицинских знаний.

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Теория. Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Горные дезадаптации: признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Инфекционные заболевания, характерные для природной среды, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе. Основные принципы оказания первой медицинской

помощи. Осмотр пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Правила проведения оказывающего первую медицинскую помощь.

Практика. Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода,

4.2. Средства оказания первой медицинской помощи.

Теория. Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практика. Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

4.3. Первая медицинская помощь при травмах.

Теория. Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской 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. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практика. 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.

4.4. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

Теория. Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской 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. Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи. Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца). Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практика. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

4.5. Первая медицинская помощь при отравлениях.

Теория. Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правил оказания помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическим препаратами, правила оказания помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

5.Общая и специальная физическая подготовка.

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

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу

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

5.3. Общая физическая подготовка.

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

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

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Интервальный и переменный Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжке многоскоки. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжне. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны.

Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения на развитие выносливости Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, с крытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезка на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте воде.

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

в различном положении стойками. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания Игры: баскетбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук; и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.

5.5.Скалолазание.

Теория. Основные правила передвижения по искусственному и естественному рельефу. Способы использования точек опоры; акцент на работу ног, правильное положение корпуса на наклонном, вертикальном и нависающем рельефе; техника работы рук и ног на карнизах и потолках, распределение нагрузки при лазании на сложном рельефе.

Практика. На скальном и искусственном рельефе занятия направлены на развитие технических навыков лазания; отработка способов передвижения по скале (лазание в откидку, на подхватах, на трении, упоры, распоры, подтягивания, траверсы и др.). Спуск свободным лазанием, на страховочной веревке.

Отработка силовых качеств: Лазание сложных трасс с нижней страховкой, отработка отдельных силовых движений на карнизах, потолках, нависаниях, работа на выносливость (работа в «анаэробном режиме» в течении 20-30 минут, максимальное количество подъемов по сложной трассе), лазание по нависающему рельефу.

6. Начальная специальная подготовка.

6.1. Правила проведения соревнований вида спорта «спортивный туризм»

Теория. Общие положения, группа дисциплин «маршрут», правила судейства, организатор и проводящая организация, Положение о соревнованиях, допуск группы на маршрут, требования к группе, классификация маршрутов.

Группа дисциплин «дистанция», общие положения, классификация соревнований, участники соревнований, заявления и протесты, форма одежды и требования к ним.

6.2. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», начальный уровень.

Теория. Общие понятия: дистанция-пешеходная, этап, время, снаряжение, декларация. Основные требования к снаряжению.

Классификация дистанций: дистанции начального уровня сложности (1-2 класс). Параметры этапов. Условия прохождения дистанции 1-2 классов. Определение результатов, штрафная система оценки.

Практика. Технические приемы прохождения дистанции 1, 2 классов

6.3. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – лыжная», начальный уровень.

Теория. Общие понятия: дистанция лыжная, этап, время, снаряжение, декларация. Основные требования к снаряжению.

Классификация дистанций: дистанции начального уровня сложности (1-2 класс). Параметры этапов. Условия прохождения дистанции 1-2 классов. Определение результатов, штрафная система оценки.

Практика. Технические приемы прохождения дистанции 1, 2 классов

6.4. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – водная», начальный уровень.

Теория. Общие понятия: дистанция водная, ворота, время, снаряжение, декларация. Основные требования к снаряжению.

Классификация дистанций: дистанции начального уровня сложности (1-2 класс). Параметры ворот. Условия прохождения дистанции 1-2 классов. Определение результатов, штрафная система оценки.

Практика. Технические приемы прохождения дистанции 1, 2 классов

6.5. Соревнования по спортивному туризму.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального уровня на дистанциях 1 и 2 класса.

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) за счет сетки часов

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Основы туристской подготовки	10
2	Топография и ориентирование	10
3	Краеведение ЯНАО	10
4	Основы медицинских знаний	10
5	Общая и специальная физическая подготовка	15
6	Начальная специальная подготовка	15
	Итого	70

Календарно – тематическое планирование

№п/п	Раздел, модуль, тема	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Туристские путешествия. История развития туризма.	1	07.09	
2	Личное и групповое снаряжение.	1	08.09	
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	1	14.09	
4	Подготовка к походу, путешествию.	1	15.09	

5	Питание в туристском походе.	1	21.09	
6	Техника и тактика в туристском походе.	1	22.09	
7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	1	28.09	
8	Туристские слеты и соревнования.	1	29.09	
9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	1	05.10	
10	Действия группы в аварийных ситуациях.	1	06.10	
11	Топографическая и спортивная карта.	1	12.10	
12	Топографическая и спортивная карта.	1	13.10	
13	Компас. Работа с компасом.	1	19.10	
14	Измерение расстояний.	1	20.10	
15	Измерение расстояний.	1	26.10	
16	Способы ориентирования.	1	27.10	
17	Способы ориентирования.	1	09.11	
18	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	1	10.11	
19	Соревнования по ориентированию.	1	16.11	
20	Соревнования по ориентированию.	1	17.11	
21	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	1	23.11	

22	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	1	24.11	
23	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	1	30.11	
24	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	1	01.12	
25	Изучение района путешествия.	1	07.12	
26	Изучение района путешествия.	1	08.12	
27	Изучение района путешествия.	1	14.12	
28	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	1	15.12	
29	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	1	21.12	
30	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	1	22.12	
31	Профилактика травматизма и заболеваний.	1	18.01	
32	Профилактика травматизма и заболеваний.	1	19.01	
33	Средства оказания первой медицинской помощи.	1	25.01	
34	Средства оказания первой медицинской помощи.	1	26.01	
35	Первая медицинская помощь при травмах.	1	01.02	
36	Первая медицинская помощь при травмах.	1	02.02	
37	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.	1	08.02	

38	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.	1	09.02	
39	Первая медицинская помощь при отравлениях.	1	15.02	
40	Первая медицинская помощь при отравлениях.	1	16.02	
41	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	22.02	
42	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	23.02	
43	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	29.02	
44	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	01.03	
45	Общая физическая подготовка.	1	07.03	
46	Общая физическая подготовка.	1	08.03	
47	Общая физическая подготовка.	1	14.03	
48	Общая физическая подготовка.	1	15.03	
49	Общая физическая подготовка.	1	21.03	
50	Специальная физическая подготовка.	1	22.03	
51	Специальная физическая подготовка.	1	04.04	
52	Специальная физическая подготовка.	1	05.04	
53	Специальная физическая подготовка.	1	11.04	
54	Скалолазание.	1	12.04	

55	Скалолазание.	1	18.04	
56	Правила проведения соревнований вида спорта «спортивный туризм»	1	19.04	
57	Правила проведения соревнований вида спорта «спортивный туризм»	1	25.04	
58	Правила проведения соревнований вида спорта «спортивный туризм»	1	26.04	
59	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», начальный уровень.	1	02.05	
60	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», начальный уровень.	1	03.05	
61	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», начальный уровень.	1	09.05	
62	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – лыжная», начальный уровень.	1	10.05	
63	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – лыжная», начальный уровень.	1	16.05	
64	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – лыжная», начальный уровень.	1	16.05	
65	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – водная», начальный уровень.	1	17.05	
66	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – водная», начальный уровень.	1	17.05	
67	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин	1	23.05	

	«дистанция – водная», начальный уровень.			
68	Соревнования по спортивному туризму.	1	23.05	
69	Соревнования по спортивному туризму.	1	24.05	
70	Соревнования по спортивному туризму.	1	24.05	