

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Белгорода**

**Принято**

решением педагогического совета

МБУДО ДЮСШ «Турист» г.Белгорода

«28» марта 2020 г. Протокол №3

**Утверждаю**

Директор МБУДО ДЮСШ «Турист»

г. Белгорода  А.В.Дегтяренко

Приказ от «28» марта 2020 г. №71



**Программа  
муниципального загородного оздоровительного  
лагеря палаточного типа в летний период:  
«Юный турист»**

Срок реализации программы: 7 дней в условиях  
лагеря палаточного типа  
Возраст: с 8 до 18 лет

**Разработчики:**

**Дегтяренко Надежда Григорьевна,**  
педагог-организатор МБУДО ДЮСШ «Турист»

**Кулаева Олеся Александровна,**  
методист МБУДО ДЮСШ «Турист»

**Белгород 2020**

## Пояснительная записка

### Цель программы:

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни средствами туризма.

### Задачи программы:

- укрепление физического и психического здоровья детей путем осуществления комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий туристской направленности;

- формирование устойчивой мотивации для занятий физкультурой, спортом и туризмом;

- обучение технике и тактике спортивного туризма и ориентирования;

- социальная адаптация, помощь в самореализации;

- развитие нравственных мотивов поведения детей, повышение самооценки и веры в свои возможности.

В период летних каникул оздоровительные лагеря – один из самых любимых и распространенных способов активного отдыха среди учащихся, предпочитающих здоровый образ жизни.

Намного интереснее пробежаться по лесу, вдыхать полной грудью аромат хвои, цветущего разнотравья, изучать многообразие животного и растительного мира нашего леса, применять на практике те навыки и умения, которые отрабатывались в течение учебного года в спортзалах, чем сидеть в загазованном городе.

К сожалению, в сознании некоторых детей преобладает негативное отношение к физической культуре и спорту, забываются славные традиции воинской доблести. Многие из них не умеют контролировать свое поведение в экстремальной ситуации, не могут выполнять элементарные физические упражнения, предусмотренные школьной программой.

Спортивный туризм и спортивное ориентирование – это эффективное средство воспитания подрастающего поколения, включающего идейно-нравственное, умственное, трудовое, эстетическое, патриотическое, физическое воспитание и рациональный досуг детей

Физические упражнения, игры, практическая отработка навыков туристского многоборья и спортивного ориентирования позволяют укрепить физическое и психическое здоровье детей, способствуют формированию устойчивой мотивации для занятий физической культурой и спортом.

Дети, занимающиеся туризмом, быстрее смогут обрести социальную зрелость, получить духовную и физическую закалку, активно подготовиться к трудовой деятельности, защите Родины.

Познание участниками лагеря истории родного края, уяснение замечательных трудовых свершений своих земляков, проявления ими мужества, стойкости и героизма в годы суровых военных испытаний, многочисленные примеры патриотических действий, поступков жителей родного края в многовековой истории страны – все это, безусловно, будет играть значительную

роль в воспитании подрастающего поколения в духе патриотизма и гражданственности.

### **Особенности организации учебно-воспитательного процесса.**

Организацию учебно-воспитательного процесса осуществляют опытные педагоги учреждения, являющиеся специалистами в области организации учебных занятий по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Занятия с детьми проводятся по группам, состоящим из 13-15 человек, по графику, основу которого составляет смена места занятий. Каждая из групп работает независимо друг от друга.

Тренировочные занятия с отработкой практических навыков чередуются с теоретическими занятиями и развивающими играми. Вечернюю программу составляют спланированные игры и конкурсы, дискотеки, кинофильмы.

Лагерь комплектуется из числа учащихся с 8 лет, занимающихся в туристских объединениях. Количество участников в смене 25-30 человек.

Направленность лагеря физкультурно-спортивная, в процессе занятий формируются команды для участия в межрегиональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
		всего
<b>1. Основы туристской подготовки</b>		
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	1
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1
1.5	Подготовка к походу, путешествию	1
1.6	Питание в туристском походе	1
1.7	Туристские должности в группе	1
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	1
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	1
1.10	Подведение итогов похода	1
1.11	Туристские слеты и соревнования	1
		<b>9</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>		
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1
2.2	Условные знаки	1
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	1
2.4	Компас. Работа с компасом	1
2.5	Измерение расстояний	1
2.6	Способы ориентирования	1

2.7	Действия в случае потери ориентировки	1
		<b>7</b>
<b>3. Краеведение</b>		
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	1
3.3.	Изучение района путешествия	1
3.4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	1
		<b>4</b>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>		
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1
4.2	Походная медицинская аптечка	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1
		<b>4</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>		
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	1
5.3	Общая физическая подготовка	6
5.4	Специальная физическая подготовка	6
		<b>14</b>
<b>6. Зачетные мероприятия</b>		
6.1	Зачетные соревнования по спортивному туризму или ориентированию, либо зачетный поход	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>40</b>

## Содержание программы

### Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи.

Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Особенности снаряжения для зимних походов.

*Практические занятия в помещении.* Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

### **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

Правила организации купания в туристском походе.

*Практические занятия на местности.* Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

### **Подготовка к походу, путешествию**

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

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

*Практические занятия в помещении.* Составление плана подготовки 1–3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1–3-дневном походе.

### **Питание в туристском походе**

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста.

Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2–3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

*Практические занятия в помещении.* Составление меню и списка продуктов для 1–3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **Туристские должности в группе**

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культторг, физорг и т. д.

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

*Практические занятия на местности.* Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

### **Организация передвижения в походе, преодоление препятствий**

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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

### **Техника безопасности в туристских походах и на занятиях**

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, и их назначение, а также техника их вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте.

Взаимоотношения туристов с местным населением.

*Практические занятия на местности.* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям).

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей краеведческое задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

*Практические занятия в помещении.* Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

### **Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнования.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

*Практические занятия на местности.* Участие в туристских соревнованиях.

### **Топография и ориентирование**

#### **Понятие о топографической и спортивной карте**

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

*Практические занятия в помещении.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **Условные знаки**

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практические занятия в помещении.* Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры.

Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

*Практические занятия на местности.* Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

### **Ориентирование по сторонам горизонта, азимут**

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.



*Практические занятия в помещении.* Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### **Компас. Работа с компасом**

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.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

*Практические занятия на местности.* 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.).

### **Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практические занятия на местности.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

### **Способы ориентирования**

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности.

Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

*Практические занятия в помещении.* Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

*Практические занятия на местности.* Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

### **Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе.

Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

*Практические занятия на местности.* Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления место нахождения.

## **Краеведение**

### **Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

*Практические занятия в помещении.* Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.**

#### **Краеведческие музеи**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

*Практические занятия на местности.* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **Изучение района путешествия**

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

*Практические занятия в помещении.* Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

### **Общественно полезная работа в путешествии.**

#### **Охрана природы и памятников культуры в походе**

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологические исследования. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

*Практические занятия в помещении.* Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

### **Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### **Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

*Практические занятия в помещении.* Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви, тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

*Практические занятия на местности.* Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

### **Походная медицинская аптечка**

Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

*Практические занятия в помещении.* Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

### **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

*Практические занятия в помещении.* Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

*Практические занятия на местности.* Способы обеззараживания питьевой воды.

### **Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практические занятия на местности.* Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **Общая и специальная физическая подготовка**

### **Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений**

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. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Оздоровительный и реабилитационный туризм.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

*Практические занятия в помещении.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

## **Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

*Практические занятия на местности.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

## **Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия.* Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **Зачетные мероприятия**

### **Зачетные мероприятия по спортивному туризму и ориентированию для обучающихся**

Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию на личных, лично-командных и командных (коротких) дистанциях или зачетный поход (однодневный или многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту без ночевки или 2–3 ночлегами в полевых условиях).

### **Программа пребывания в лагере.**

#### **1 день:**

- 7.00 – 8.00 сбор участников в п/л «Юность»
- 8.00 – 9.00 – размещение, распределение по отрядам
- 9.00 – 9.30 – завтрак
- 9.30 – 10.00 – размещение, подготовка к занятиям
- 10.00 – 13.00 – проведение учебно-тренировочных занятий на местности
- 13.00 – 13.30 – обед
- 13.30 – 14.00 – свободное время
- 14.00 – 15.45 – тихий час
- 15.45 – 16.00 – подъем, наведение порядка в палатках
- 16.00 – 16.30 – полдник
- 16.30 – 18.45 – учебно-тренировочные занятия на полигоне
- 18.45 – 19.00 – общелагерные дела
- 19.00 – 20.00 – ужин
- 20.00 – 21.00 – вечерняя программа, дискотека, кино
- 21.00 – 21.15 – второй ужин
- 21.15 – 21.45 – вечерний костер, разучивание бардовских песен, обсуждение итогов дня, совещание инструкторов, командиров отрядов
- 21.45 – 22.00 – приготовление ко сну

22.00 – отбой

**2 день:**

8.00 – подъем

8.00 – 8.15 – зарядка

8.15 – 8.30 – утренние процедуры

8.30 – 9.00 – свободное время

9.00 – 9.30 – завтрак

9.30 – 10.00 – уборка территории, подготовка к учебным занятиям

10.00 – 13.00 – проведение учебно-тренировочных занятий на местности

13.00 – 13.30 –обед

13.30 – 14.00 – свободное время

14.00 – 15.45 – тихий час

15.45 – 16.00 - подъем, наведение порядка в палатках

16.00 – 16.30 – полдник

16.30 – 19.00 – проведение учебно-тренировочных занятий на местности

19.00 – 20.00 – ужин

20.00 – 21.00 – вечерняя программа, дискотека, кино

21.00 – 21.15 – второй ужин

21.15–21.45 – вечерний костер, разучивание бардовских песен,  
обсуждение итогов дня, совещание инструкторов, командиров отрядов

21.45 –22.00 – приготовление ко сну

22.00 – отбой

**3 день:**

8.00 – подъем

8.00 – 8.15 – зарядка

8.15 – 8.30 – утренние процедуры

8.30 – 9.00 – свободное время

9.00 – 9.30 – завтрак

9.30 – 10.00 – уборка территории, подготовка к учебным занятиям

10.00 – 13.00 – проведение учебно-тренировочных занятий на местности

13.00 – 13.30 – обед

13.30 – 14.00 – свободное время

14.00 – 15.45 – тихий час

15.45 – 16.00 - подъем, наведение порядка в палатках

16.00 – 16.30 – полдник

16.30 – 19.00 – учебно-тренировочные занятия на полигоне

19.00 – 20.00 – ужин

20.00 – 21.00 – вечерняя программа, дискотека, кино

21.00 – 21.15 – второй ужин

21.15–21.45 – вечерний костер, разучивание бардовских песен,  
обсуждение итогов дня, совещание инструкторов, командиров отрядов

21.45 –22.00 – приготовление ко сну

22.00 – отбой

**4 день:**

8.00 – подъем  
8.00 – 8.15 – зарядка  
8.15 – 8.30 – утренние процедуры  
8.30 – 9.00 – свободное время  
9.00 – 9.30 – завтрак  
9.30 – 10.00 – уборка территории, подготовка к учебным занятиям  
10.00 – 13.00 – учебно-тренировочные занятия по технике туризма на полигоне  
13.00 – 13.30 –обед  
13.30 – 14.00 – свободное время  
14.00 – 15.45 – тихий час  
15.45 – 16.00 - подъем, наведение порядка в палатках  
16.00 – 16.30 – полдник  
16.30 – 19.00 – учебно-тренировочные занятия на местности  
19.00 – 20.00 – ужин  
20.00 – 21.00 – вечерняя программа, дискотека, кино  
21.00 – 21.15 – второй ужин  
21.15 – 21.45 – вечерний костер, разучивание бардовских песен, обсуждение итогов дня, совещание инструкторов, командиров отрядов  
21.45 – 22.00 – приготовление ко сну  
22.00 – отбой

**5 день:**

8.00 – подъем  
8.00 – 8.15 – зарядка  
8.15 – 8.30 – утренние процедуры  
8.30 – 9.00 – свободное время  
9.00 – 9.30 – завтрак  
9.30 – 10.00 – уборка территории, подготовка к учебным занятиям  
10.00 – 13.00 – учебно-тренировочные занятия по технике ориентирования на полигоне  
13.00 – 13.30 –обед  
13.30 – 14.00 – свободное время  
14.00 – 15.45 – тихий час  
15.45 – 16.00 - подъем, наведение порядка в палатках  
16.00 – 16.30 – полдник  
16.30 – 19.00 – учебно-тренировочные занятия на полигоне и на местности  
19.00 – 20.00 – ужин  
20.00 – 21.00 – вечерняя программа, дискотека, кино  
21.00 – 21.15 – поздний ужин  
21.15 – 21.45 – вечерний костер, разучивание бардовских песен, обсуждение итогов дня, совещание инструкторов, командиров отрядов  
21.45 –22.00 – приготовление ко сну  
22.00 – отбой

**6 день:**



8.00 – подъем  
8.00 – 8.15 – зарядка  
8.15 – 8.30 – утренние процедуры  
8.30 – 9.00 – свободное время  
9.00 – 9.30 – завтрак  
9.30 – 10.00 – уборка территории, подготовка к учебным занятиям  
10.00 – 13.00 – учебно-тренировочные занятия по технике туризма, технике ориентирования  
13.00 – 13.30 –обед  
13.30 – 14.00 – свободное время  
14.00 – 15.45 – тихий час  
15.45 – 16.00 - подъем, наведение порядка в палатках  
16.00 – 16.30 – полдник  
16.30 – 19.00 – проведение учебно-тренировочных занятий на местности и на полигоне  
19.00 – 20.00 – ужин  
20.00 – 21.00 – творческий вечер «У похода есть начало»  
21.00 – 21.45 – вечерний костер, разучивание бардовских песен, обсуждение итогов дня, совещание инструкторов, командиров отрядов  
21.45 –22.00 – приготовление ко сну  
22.00 – отбой

#### **7 день:**

8.00 – подъем  
8.00 – 8.15 – зарядка  
8.15 – 8.30 – утренние процедуры  
9.00 – 9.30 – завтрак  
9.30 – 10.00 – свободное время, подготовка к контрольным стартам  
10.00 – 12.00 – соревнования по технике туризма, спортивному ориентированию  
12.00 – 13.00 – свободное время  
13.00 – 13.30 – обед  
13.30 – 14.00 – свободное время  
14.00 – 15.45 – тихий час  
15.45 – 16.00 - подъем, наведение порядка в палатках  
16.00 – 16.30 – полдник  
16.30 – 17.30 – подведение итогов, сбор лагеря.  
17.30 – отъезд из лагеря в г. Белгород.

### **Методическая часть программы**

#### **1. Рекомендации по организации образовательного процесса.**

Организация образовательной деятельности осуществляется на основании учебного плана, представленного в данной Программе.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

## **2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Тренировочные занятия включают:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевою подготовку.

Каждая из сторон подготовленности тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование в беге зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Способность учащимися выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе тренировки перед учащимися стоят следующие основные задачи:

- освоение техники передвижений (бег, техника лыжных ходов);
- освоение техники ориентирования и туризма;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Эффективная реализация всех этих задач возможна только в совокупности с повышением интеллектуального уровня юного туриста. Поэтому в системе подготовки обучающихся особое внимание уделяется их интеллектуальной подготовке.

### **Средства тренировочных занятий:**

Основными средствами тренировочных занятий являются физические и технические упражнения.

Их можно разделить на три основных группы:

- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные

Соревновательные упражнения—это участие во всевозможных соревнованиях, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это

всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору» (белый лист с кусочками карты), бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности. К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения. Для спортсмена это имитация лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах. Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

### **Методы тренировочных занятий.**

В процессе тренировочных занятий используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения можно разделить на две группы:

- метод разучивания упражнения целиком, когда обучающийся выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов техники ориентирования и техники передвижений;

- метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение.

Например, при изучении техники снятия азимута на компас можно разделить этот элемент на несколько составляющих:

1. соединение линейкой компаса двух точек;
2. выкручивание колбы;
3. вынос руки перед грудью.

Тренеру-преподавателю важно выбрать рациональный для данного упражнения и контингента занимающихся метод разучивания. Если один из методов не приводит к успеху, следует воспользоваться другим.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (пробег тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (пробег тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- интервальные методы (закключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод.

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт обучающихся.

При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

**Соревновательный метод.**

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т. д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали бы задачам, поставленным перед обучающимися.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества (память, мышление, внимание), необходимые для успешных занятий спортивным туризмом и ориентированием.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

С целью формирования личности обучающегося, психологическую подготовку разделяют на три составные части: идейную, моральную и волевую.

**Идейная подготовка** направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

**Моральная подготовка** направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой

моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

### **Ожидаемые результаты:**

Привлечение детей к занятиям туризмом, формирование потребности в здоровом образе жизни, знакомство и установление дружеских связей между коллективами, личностное развитие, сплочение команд, повышение роста спортивного мастерства.

Участие в деятельности лагеря позволит участникам:

- активно и с пользой для здоровья отдохнуть;
- повысить свой походный, туристский опыт;
- проявить организаторские, лидерские качества;
- закрепить, полученные в процессе занятий, теоретические знания и практические навыки, прохождения технических этапов спортивного туризма и ориентирования на местности;
- максимально обеспечить права каждого ребёнка на полноценный отдых в каникулярное время, в том числе одаренных детей, имеющих творческий и физический потенциал;
- расширить круг и опыт общения;
- расширить кругозор в области спортивно-оздоровительной деятельности, развить интерес к спорту;
- сформировать умения и навыки организации взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, чувства ответственности за принимаемые решения и за их выполнение;

- научиться работать в коллективе;
- приобрести новые знания и умения по спортивному ориентированию, а так же необходимые туристские навыки;
- провести работу по воспитанию высоких волевых и морально-этических качеств, гражданственности, чувство любви к Родине;

Условия жизни в палаточном лагере позволит участникам испытать себя, свои физические и творческие возможности, умение действовать сообща, в коллективе, умение принимать нужные решения в кратчайший срок, рассчитывать на свои силы.

Подводя итоги, можно сделать следующие выводы: спортивно-оздоровительная туристская деятельность способствует созданию эффективной среды развития физических и психических качеств личности. Благодаря участию в этом виде деятельности, происходит накопление социально значимого опыта, знаний и умений, совершенствование творческих и физических сил, приобщение к занятиям спортивным туризмом и ориентированием, физкультурой и спортом, что является средством для формирования здорового образа жизни. Происходит осознание детьми себя как части социума и своего места в нём, что создаёт условия для реализации устойчивой жизненной позиции.

С помощью спортивного туризма и ориентирования можно решать важные воспитательные и образовательные задачи, которые в конечном итоге могут дать возможность ребенку вести здоровый образ жизни.

### Материально-техническая база

№ пп	Наименование изделия	Ед. измерения	Кол-во изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Веревка для постановки этапов	метр	800
2	Карабины	шт.	250
3	Сетка пластиковая оградительная	метр	200
4	Скалодром	шт.	1
5	Карта топографическая 1:25000 (ближайшей местности)	шт.	200
6	Пакеты полиэтиленовые для карт	шт.	200
7	Спасжилеты	шт	1
8	Компас жидкостный	шт.	25
9	Система страховочная	шт.	56
10	Каски альпинистские	шт.	5
11	Зажим для подъема по веревке	шт.	12
12	Устройство для спуска по веревке	шт.	2
13	Лыжероллеры	пар	10
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
14	Индивидуальный чип для электронной отметки	шт.	150
15	Планшет канцелярский для спортсменов и судей	шт.	20
16	Программное обеспечение для системы старта, финиша, электронной отметки, тестирования	компл.	1
17	Стул раскладной	шт.	15
18	Стол раскладной квадратный не менее 90 см	шт.	5
19	Сканер для мандатной комиссии	шт.	1
20	Канцелярские принадлежности	компл.	1
21	Ноутбук	шт	2

22	Многофункциональное устройство	шт	1
23	Шуруповерт аккумуляторный	шт	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
24	Видеокамера	шт.	1
25	Волчатник	метр	300
26	Маркировочная лента для организации стартового городка и дистанции	метр	200
27	Рекламные баннеры, растяжки	шт.	3
28	Секундомер электронный	шт.	2
29	Палатки для обеспечения судейства	шт.	1
30	Перетяжка "Старт"	шт.	1
31	Перетяжка "Финиш"	шт.	1
32	Станция электронной отметки	шт.	14
33	Указатели (направления, старт, финиш и т.п.)	компл.	1
34	Номерные указатели 1-20	компл.	1
35	Кабеля-удлинители 50 м	шт	3
Дополнительные технические средства			
37	Бензопила для оборудования трассы	шт.	1
38	Палатка 2-х местная	шт	10
39	Спальник	шт	8
40	Туристский коврик	шт	36
41	Набор поварской и обеденной посуды	шт	10
42	Огнетушитель	шт	6

## **Обеспечение техники безопасности в процессе реализации Программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся на местности и в палатках возлагается на тренеров - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только тренером-преподавателем. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Подавать докладную записку в администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

### 1. Общие требования.

1.1. К занятиям по спортивному туризму и ориентированию допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий строго соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

1.3. При участии в соревнованиях, культурно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях обязательно соблюдать правила их проведения.

2. Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

3. Владение арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях.

4. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий, используя полученные знания, умения и навыки, соответствующие этапу обучения.

### **Воспитательная работа**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Воспитательная работа с юными туристами направлена на развитие чувства гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

В условиях лагеря это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают обучающегося на спортивный образ жизни. С юными туристами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по спортивному туризму и ориентированию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера - преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить соревнования, культурно-массовые мероприятия.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.



Немаловажное значение имеет работа с родителями: встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями; индивидуальные консультации с медиком.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на занятиях и соревнованиях.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение).

Перед участием в соревнованиях, культурно-массовых и оздоровительных мероприятиях необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и проявление морально-волевых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

#### **Список используемой литературы.**

1. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
2. Константинов Ю.С., «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
3. Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.
4. Программа «Спортивное ориентирование»
5. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» Издание 3-е дополненное - М.: Просвещение, 1982 г.
6. Константинов Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые»

- М.: «ФиС», 1972.

8. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.

9. Истомина, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомина – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.

10. Калинин, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания учащихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./Н.В. Калинин, Ю.Б. Колосов – Брянск: БИПКРО, 1999 г.

11. Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.

12. Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. – № 3 – с. 3 – 15.

13. Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.

14. Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.

15. Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.

16. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.

17. Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.

18. Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.

19. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.

20. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.

21. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

## Методическое приложение

### План-конспект занятия №1 по спортивному ориентированию

**Тема занятия:** «Формирование навыков ориентирования на местности»

**Цель** занятия - формирование навыков ориентирования на местности.

#### **Задачи:**

- научить ориентироваться.
- развить умение пользоваться компасом.
- воспитать дисциплинированность, трудолюбие.

**Оборудование:** 1. Учебные принадлежности.

2. Карточки.
3. Карта г. Белгорода.
4. Компасы
5. Часы

**Тип урока:** объяснение новой темы.

**Литература:** Краткий справочник туриста.

**Продолжительность занятия:** 3 ч. (135мин.)

### Ход занятия

**Педагог:** Здравствуйте ребята! Сегодня ребята мы с вами проведем необычное занятие. Сегодня мы, покажем как умеем ориентироваться на местности. По ходу занятия повторим пройденный материал и будем выполнять задания.

**1. Понятие ориентирования.** Для человека, оказавшегося в незнакомой местности, ориентирование – одно из важнейших условий обеспечения жизнедеятельности. Oriens – от лат. Восток. Ориентироваться на местности – значит уметь найти точку своего стояния (местонахождения) и направление движения относительно горизонта. Ориентирование на местности может осуществляться по карте, компасу, небесным светилам, а также по различным признакам и объектам на местности.

### 2. Ориентирование по деревьям



Чаще всего с северной стороны деревья, камни, кровли (деревянные, черепичные, шиферные) раньше и обильнее покрываются зеленоватым налётом водорослей и мха;

- смола скапливается на той стороне ствола хвойных деревьев, которая обращена на юг;
- пни отдельных деревьев обычно имеют кольца, более широкие с южной стороны;
- кора деревьев, которая обычно темнее и грубее с северной стороны;
- весной снежные лунки у корней деревьев располагаются с южной стороны, а снег прилипает к камням с северной стороны.

### 3. Ориентирование по звёздам.

Главное в этом способе – уметь найти Полярную звезду. Полярная звезда – это крайняя звезда ручки Малого ковша (Малой Медведицы). Сначала найдите Большую Медведицу, она обычно ближе к горизонту. Потом отложите вверх пять отрезков, равных расстоянию между двумя крайними звёздами Большой Медведицы. Встаньте лицом к Полярной звезде, она почти точно укажет вам направление на север.

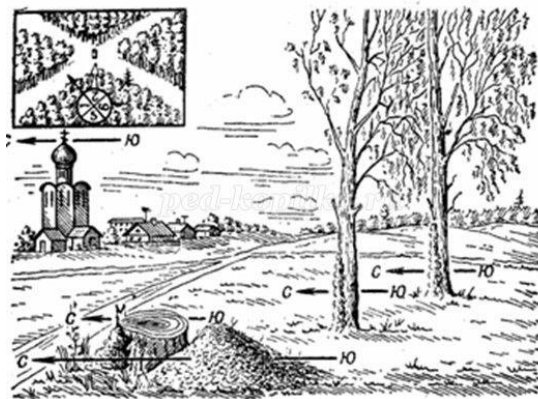


### 4. Ориентирование по местным приметам.

Кварталы в лесных хозяйствах чаще всего нумеруют с запада на восток и с севера на юг. При такой нумерации на северной стороне квартального столба находятся меньше по значению

цифры, обозначающие номера кварталов, а с южной - большие. По направлению запад-восток величина цифр возрастает;

- просеки в больших лесных массивах обычно проложены в направлении ориентирования по квартальным столбам север-юг и запад-восток;
- кресты на куполах православных церквей расположены в плоскости север-юг, а поднятый конец нижней перекладины указывают на север;
- муравейники располагаются с южной стороны деревьев, пней, камней, кустов;
- ягоды и фрукты краснеют и желтеют быстрее с южной стороны;
- грибы растут в основном с северной стороны деревьев, пней, кустарников;
- птицы осенью летят на юг, а весной на север.



**Задание № 1. Определение направления сторон горизонта.**

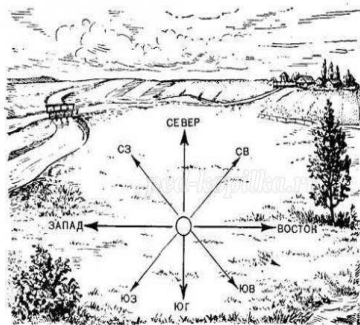


Рис. 12. Взаимное положение сторон горизонта

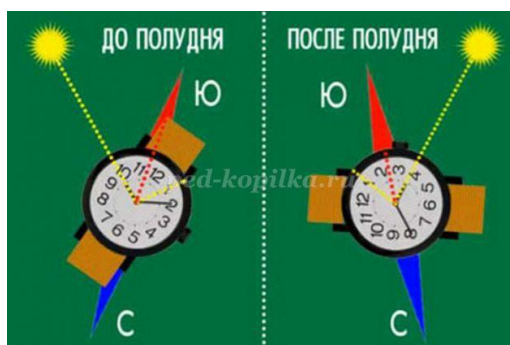
Стороны горизонта располагаются в определённом порядке относительно друг друга, поэтому, зная всего одну, можно определить любую другую. В представленных заданиях указано одно из направлений. На выполнение задание 3 мин.

**Задание № 2. Определение направления сторон горизонта по квартальным столбам.**



В больших массивах культурного леса направление на север можно определить по квартальным столбам. На квартальном столбе на четырёх гранях нанесены цифры, означающие номера прилегающих кварталов. Ребро между наименьшими цифрами укажет направление на север. На выполнение задание 3 мин.

**5. Ориентирование по часам и солнцу.**

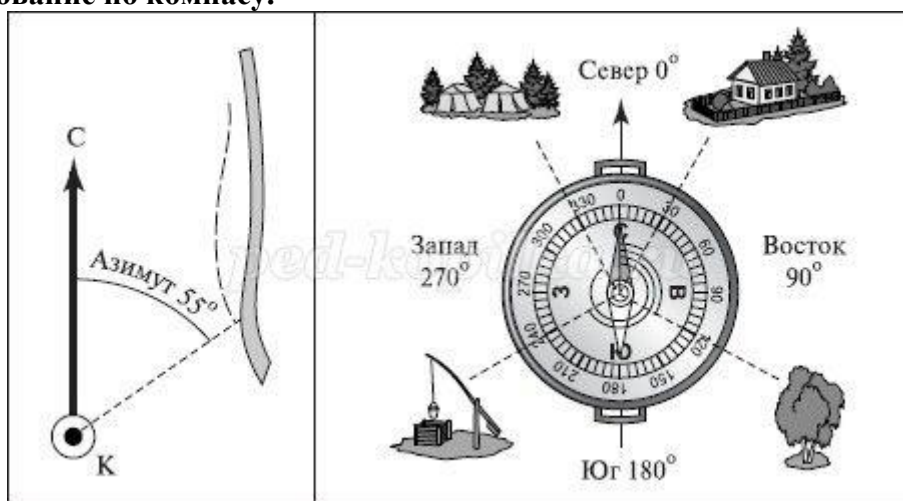


Положим часы со стрелками на ладонь и повернем их так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол, образовавшийся между часовой стрелкой и цифрой один (летнее местное время), разделим пополам биссектрисой. Направление биссектрисы укажет примерное направление линии юг – север. В зимнее время определяют угол между часовой стрелкой и цифрой 2. Но помните: ошибка при таком способе ориентирования может составлять до 25 градусов.

**Задание № 3. Определение сторон горизонта по часам и солнцу.**

Следует при этом помнить, что до 12 ч. дня юг находится справа от Солнца, а после 12 ч. – слева от него. На выполнение задание 3 мин.

**6. Ориентирование по компасу.**



Наиболее простыми и распространёнными приборами для ориентирования являются компасы. Тёмный конец стрелки всегда указывает на север. На лимбе (круге с делениями) нанесена градусная шкала. На делениях, 90 градусов, будет восток, 180 градусов - юг, 270 градусов - запад. Угол между направлением на север и направлением на заданный предмет (ориентир) откладываемый по часовой стрелке называют азимутом.

**Задание № 4. Определение азимута.**

Чтобы определить азимут на местности:

- надо: встать лицом в направлении объекта, на который требуется определить азимут.
- сориентировать компас, т. е. подвести его нулевое деление (или букву С) под затемнённый конец стрелки компаса.
- вращая компасную крышку, направить на объект визир.
- против указателя визира, обращённого к объекту прочесть величину азимута. На выполнение задание 3 мин.

**Педагог:** Вы ребята хорошо потрудились молодцы. Но не расслабляйтесь вот вам последнее задание.

**Задание № 5. Тест по теме.**

**Тест "Ориентирование на местности"**

**Вопрос: Что такое ориентирование на местности?**

1. Определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения

2. Определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения, относительно выбранных ориентиров
3. Знать направление движения и карту местности.
4. Использование компаса и карты для определения своих координат

**Вопрос: Что такое компас?**

1. Прибор для определения направления движения
2. Прибор для определения сторон горизонта
3. Прибор для определения, использующий магнитное поле Земли.
4. Проградуированный прибор, делящий пространство на 360 делений и 4 стороны света.

**Вопрос: Что такое ориентир?**

1. Предмет на который ориентируются при движении на местности.
2. Местный предмет, использующийся в качестве начала направления движения
3. Местный предмет, заметный издалика.
4. Характерный местный предмет, Обозначенный на карте.

**Вопрос: Что такое карта?**

1. Изображение местности в уменьшенном масштабе.
2. План местности.
3. Уменьшенное изображение участка земной поверхности в определенном масштабе.
4. Уменьшенное изображение местности с помощью условных обозначений.

**Вопрос: Что такое азимут?**

1. Угол между направлением на север и направлением на ориентир.
2. Угол, измеряющийся компасом по круговой 360-ти градусной шкале.
3. Угол, показывающий на ориентир.
4. Угол между направлением на север и направлением движения.

**Вопрос: Основные способы ориентирования**

1. По компасу, карте и местным предметам.
2. По звездам, компасу, местным предметам, луне и линейным ориентирам.
3. По карте и компасу.
4. По компасу, местным предметам, Солнцу, звездам, Луне и часам.

**Вопрос: Что такое линейный ориентир?**

1. Одиноко стоящее высокое дерево или возвышение.
2. Характерный местный предмет прямолинейно расположенный.
3. Местный предмет четко обозначенный на карте.
4. Искусственное сооружение, обозначенное на карте.

**Вопрос: Сколько ориентиров необходимо для выбора правильного направления?**

1. Минимум два: исходный и контрольный.
2. Три: исходный, промежуточный и контрольный.
3. Два основных и несколько промежуточных.
4. Один ориентир на который выбрано направление движения.

**Вопрос: Что значит привязать карту к местности?**

1. Найти на карте свое местоположение.
2. Обозначить на карте ориентиры.
3. Расположить карту, согласно показаниям компаса и положению ориентира.
4. Установить соответствие между обозначениями на карте и местными предметами.

**Вопрос: Установите направление движения на 100 градусов по азимуту.**

1. Северо-восток.
2. Восток.
3. Юго-восток.
4. Юг.

**Вопрос: Установите направление движения на 200 градусов по азимуту.**

1. Юго-восток.
2. Запад.
3. Юг.
4. Юго-запад.



**Вопрос: Выберите контрольные ориентиры:**

1. Одиноко стоящее дерево.
2. Болото.
3. Автомобиль.
4. Группа кустарников.

**Вопрос: Какое созвездие используется для определения сторон горизонта ночью?**

1. Созвездие Южный крест.
2. Млечный путь.
3. Созвездие Москва-Кассиопея.
4. Созвездие Большой медведицы.

**Вопрос: Что такое масштаб?**

1. Соотношение размера местности и изображения на карте.
2. Величина уменьшения изображения на карте по сравнению с местными предметами.
3. Показывает во сколько раз необходимо увеличить изображение на карте, чтобы оно совпало с размерами местных предметов.
4. Размер изображения предмета на карте и на местности.

**Выводы.**

Акцентировать внимание на основные моменты занятия. Обратит внимание на ошибки.

**Итоги занятия. Рефлексия.**

Что нового вы узнали и чему научились?

**План-конспект занятия №2 по спортивному ориентированию**

**Тема занятия: «Ориентирование по сторонам горизонта»**

**Цель урока:** Способствовать формированию умений и навыков, необходимых для проведения мероприятий по ориентированию, участие в походах.

**Задачи:** Дать понятия «Ориентирование», «Стороны света».

**Оборудование:** 1. Учебные принадлежности.  
2. Карточки.  
3. Карта г. Белгорода.

**Тип урока:** объяснение новой темы.

**Литература:** Краткий справочник туриста.

**Продолжительность занятия:** 2 ч. 15мин.

**Ход занятия**

**1. Вводная часть – 10 минут**

Учащиеся занимают места, готовят письменные принадлежности. Учитель объявляет тему, цели и задачи, проводит проверку присутствующих.

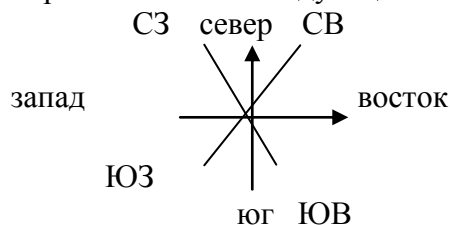
**2. Основная часть – 115 минут**

**А. Объяснение темы. Изложение материала**

Ориентирование на местности, значит найти направление сторон горизонта и свое местонахождение относительно окружающих местных предметов и элементов рельефа.

Практически туристу приходится ориентироваться все время, применять самые различные приемы и средства ориентирования: карту, компас, часы, небесные светила, очертания рельефа, различные местные предметы и признаки. У опытных путешественников вырабатывается даже особое чувство ориентирования в пространстве. Для начинающих туристов основой основ является умение работать с компасом и картой, без которых не обходится ни одно туристское путешествие.

Мы знаем четыре стороны света: север, юг, запад, Восток. На всех картах стороны света располагаются следующим образом:



Попробуем запомнить данную схему и выполнить задание от т. Старт (схема 12) нарисовать следующее задание  
 Кроме этого существуют промежуточные стороны света: северо – восток, юго – восток, юго – запад, северо – запад. Выполняем задание 2.  
 Преподаватель диктует задание, учащиеся чертят его на бланках схемы.

**Б. Работа с дидактическим материалом.**

Учитель предлагает учащимся самим сделать описание данного рисунка (схема 12 Б).

**В. Закрепление материала**

Учитель предлагает ответить на вопросы:

1. Что такое ориентирование?
2. Какие вы знаете стороны света?
3. Каким образом стороны света изображаются на карте (вверху, внизу, справа, слева).
4. Перечислите промежуточные стороны света.

**3. Заключительная часть– 10 минут**

**Подведение итогов**

Учитель делает выводы урока, дает оценку работы учащихся на уроке.

**План-конспект занятия №1 по технике туризма**

**Тема занятия:** “ Личное прохождение этапов пешеходного туристского многоборья”.

**Цель:** Совершенствование личного прохождение этапов навесная переправа, параллельные перила, переправа по бревну.

- Задачи:** 1 – Отрабатывание прохождение навесной переправы.  
 2 – Отрабатывание прохождение параллельных перил.  
 3 – Отрабатывание прохождение переправы по бревну.

- **Необходимое оборудование:** страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, брезентовые рукавицы.

- **Литература:** «Регламент...», положение и условия соревнований.

- **Тип занятия:** Тренировка

- **Продолжительность занятия:** 4 ч.(180 мин.).

**ХОД ЗАНЯТИЯ.**

№	Содержание	Общие методические указания
1	<p><b>Подготовительная часть:</b> - 15 минут</p> <p>1 - Проверка учащихся по списку.</p> <p>2 - Ознакомить с целью и задачами занятия.</p> <p>3 – Подготовка снаряжения.</p> <p>Выдать каждому из учеников страховочную систему с блокировкой и тремя карабинами.</p> <p>Подогнать по размеру грудную обвязку и беседку, исправить ошибки.</p> <p>4 – Разминка.</p> <p>Бег 5 минут. Комплекс ОРУ – 5.</p>	В случае отсутствия на занятии выяснить причины.
2	<p><b>Основная часть:</b> - 150 минут</p> <p><b>А – Раздельное прохождение навесной переправы, параллельных перил, переправы по бревну.</b></p> <p>Распределить занимающихся по 4-5 человек на каждый из трёх этапов.</p> <p>1– Прохождение каждым занимающимся своего этапа. -10 минут</p> <p>2- Произвести смену этапов.</p>	Распределять необходимо в зависимости от уровня подготовки. Обращать внимание на правильность выполняемых приёмов. Не требовать быстрого прохождения этапов.



	Прохождение этапов - 10 минут 3- Произвести смену этапов. Прохождение этапов - 10 минут  <b>Б – Прохождения навесной переправы, параллельных перил, переправы по бревну блоком этапов.</b> 1 - Распределить занимающихся по порядку в зависимости от их подготовки. - 2 минуты 2 - Прохождение трех этапов без учёта времени прохождения. - 14 минут 3-Прохождение трех этапов на время. - 14 минут	После перехода на другие этапы сделать несколько упражнений на расслабление на 2-3 минуты.  Объявлять занимающимся штрафы. При прохождении на время штрафы суммировать со временем прохождения этапов.
3	<b><u>Заключительная часть:</u></b> - 15 минут Собрать страховочные системы. Сделать 5-6 упражнений на гибкость. Подведение итогов занятия.	Отметить тех, кто лучше и правильнее проходил этапы.

### План-конспект занятия №2 по технике туризма

**Тема занятия:** “ Командное прохождение этапов пешеходного туристского многоборья, тактическая подготовка”.

**Цель:** Совершенствование командного прохождения этапов навесная переправа, параллельные перила, переправа по бревну, траверс склона, спуск по склону, подъём по склону.

- Задачи:**
- 1 – Отрабатывание прохождения навесной переправы.
  - 2 – Отрабатывание прохождения параллельных перил.
  - 3 – Отрабатывание прохождения переправы по бревну.
  - 4 – Отрабатывание прохождения траверса склона.
  - 5 – Отрабатывание прохождения этапов спуск и подъём по склону.
  - 6 – Отработать новые тактические схемы прохождения этапов.

**- Необходимое оборудование:** страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, брезентовые рукавицы.

- **Литература:** «Регламент...», положение и условия соревнований.
- **Тип занятия:** Тренировка
- **Продолжительность занятия:** 4ч.(180 мин.)

### ХОД ЗАНЯТИЯ.

№	Содержание	Общие методические указания
1	<b><u>Подготовительная часть:</u></b> - 15 минут 1 - Проверка учащихся по списку. 2 - Ознакомить с целью и задачами занятия. 3 – Подготовка снаряжения. Выдать каждому из учеников страховочную систему с блокировкой и четыре карабина, верёвки. Подогнать по размеру грудную обвязку и беседку, исправить ошибки. 4 – Разминка. Комплекс ОРУ – 5 минут.	В случае отсутствия на занятии выяснить причины.
2	<b><u>Основная часть:</u></b> - 150 минут <b>А – Раздельное прохождение навесной переправы,</b>	Распределять необходимо в

	<p>параллельных перил, переправы по бревну, траверса склона, спуск и подъём по склону. Распределить занимающихся по 2 человека на каждый из шести этапов.</p> <p>1– Прохождение каждым занимающимся двух вариантов своего этапа 10 минут</p> <p>2 – Производить смену этапов через каждые 10 минут.</p> <p><b>Б – Прохождения навесной переправы, параллельных перил, переправы по бревну блоком этапов, траверса склона, спуск и подъём по склону.</b></p> <p>1 - Распределить занимающихся по двое в зависимости от их подготовки. - 2 минуты</p> <p>2 - Прохождение шести этапов без учёта времени прохождения. - 24 минуты</p> <p>3 - Прохождение шести этапов на время. - 24 минуты</p>	<p>зависимости от уровня подготовки. Обращать внимание на правильность выполняемых приёмов. Не требовать быстрого прохождения этапов. После перехода на другие этапы сделать несколько упражнений на расслабление на 2-3 минуты.</p> <p>Объявлять занимающимся штрафы. При прохождении на время штрафы суммировать со временем прохождения этапов.</p>
3	<p><b><u>Заключительная часть:</u></b> - 15 минут</p> <p>Собрать страховочные системы. Сделать 5-6 упражнений на гибкость. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Отметить тех, кто лучше и правильнее проходил этапы.</p>

### План – конспект занятия №3 по технике туризма.

**Тема занятия:** “ Личное прохождение этапов пешеходного туристского многоборья, ору”.

**Цель:** Совершенствование специальной выносливости путём личного прохождения этапов навесная переправа, параллельные перила, переправа по бревну, траверс склона, спуск по склону, подъём по склону.

**Задачи:** 1 – Отработка прохождения навесной переправы.  
2 – Отработка прохождения параллельных перил.  
3 – Отработка прохождения переправы по бревну.  
4 – Отработка прохождения траверса склона.  
5 – Отработка прохождения этапов спуск и подъём по склону.  
6 – Выполнение ору.

**- Необходимое оборудование:** страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, брезентовые рукавицы.

- **Литература:** «Регламент...», положение и условия соревнований.

- **Тип занятия:** Тренировка

- **Продолжительность занятия:** 4 ч. (180 мин.)

### ХОД ЗАНЯТИЯ.

№	Содержание	Общие методические указания
1	<p><b><u>Подготовительная часть:</u></b> - 20 минут</p> <p>1 - Проверка учащихся по списку. 2 - Ознакомить с целью и задачами занятия. 3 – Подготовка снаряжения.</p>	<p>В случае отсутствия на занятии выяснить причины.</p>

	<p>Выдать каждому из учеников страховочную систему с блокировкой и четыре карабина.</p> <p>Подогнать по размеру грудную обвязку и беседку, исправить ошибки.</p> <p>4 – Разминка.</p> <p>Комплекс ОРУ – 5 минут.</p>	
2	<p><b>Основная часть:</b> - 145 минут</p> <p><b>А – Раздельное прохождение навесной переправы, параллельных перил, переправы по бревну, траверса склона, спуск и подъём по склону.</b></p> <p>Распределить занимающихся по 2-3 человека на каждый из шести этапов.</p> <p>1– Прохождение каждым занимающимся своего этапа 8 минут</p> <p>2 – Производить смену этапов через каждые 8 минут.</p> <p><b>Б – Прохождения навесной переправы, параллельных перил, переправы по бревну блоком этапов, траверса склона, спуск и подъём по склону.</b></p> <p>1 - Распределить занимающихся по очереди в зависимости от их подготовки. - 2 минуты</p> <p>2 - Прохождение шести этапов без учёта времени прохождения. - 20 минут</p> <p>3 - Прохождение шести этапов на время. - 20 минут</p> <p><b>В –Выполнение комплекса ору.</b></p> <p>6-7 упражнений - 18 минуты</p>	<p>Распределять необходимо в зависимости от уровня подготовки.</p> <p>Обращать внимание на правильность выполняемых приёмов. Не требовать быстрого прохождения этапов.</p> <p>После перехода на другие этапы сделать несколько упражнений на расслабление на 2-3 минуты.</p> <p>Объявлять занимающимся штрафы. При прохождении на время штрафы суммировать со временем прохождения этапов.</p>
3	<p><b>Заключительная часть:</b> - 15 минут</p> <p>Собрать страховочные системы.</p> <p>Сделать 5-6 упражнений на гибкость.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<p>Отметить тех, кто лучше и правильнее проходил этапы.</p>

### План – конспект занятия №4 по технике туризма.

**Тема занятия:** «Командное прохождение этапов т\м. Кросс, ору».

– **Цель занятия:** Повышение тактико–технического арсенала в пешеходном туристском многоборье.

**Задачи занятия:**

- Повторить техническую вариативность наведения этапов (переправа по бревну, навесная переправа, параллельные верёвки, спуска по склону, подъёма по склону).
- Отрабатывать командное прохождение технических этапов: переправа по бревну, навесная переправа, параллельные верёвки, спуска по склону, подъёма по склону.
- Способствовать развитию специальной выносливости.

- **Необходимое оборудование:** страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, брезентовые рукавицы.

- **Литература:** «Регламент...», положение и условия соревнований.

- Тип занятия: Тренировка
  - Продолжительность занятия: 4 ч. (180мин.)
- ХОД ЗАНЯТИЯ.**

№	Содержание	Общие методические указания
1	<b>Подготовительная часть:</b> - 15 минут 1 - Проверка учащихся по списку. 2 - Ознакомить с целью и задачами занятия.	В случае отсутствия на занятии выяснить причины.
2	<b>Основная часть:</b> - 150 минут 1. командное прохождение технических этапов: переправа по бревну, навесная переправа, параллельные верёвки, спуска по склону, подъёма по склону - 110 минут 2. Кросс - 20 минут 3. ОРУ - 20 минут	Задания выполнять под счёт и по команде руководителя. Обращать внимание на правильность выполнения упражнений.
3	<b>Заключительная часть:</b> - 15 минут Собрать снаряжение. Подведение итогов занятия.	Отметить тех, кто лучше и правильнее выполнял задания.

### План – конспект занятия №5 по технике туризма.

**Тема занятия:** «Командное прохождение этапов т\м. Кросс».

- **Цель занятия:** Повышение тактико–технического арсенала в пешеходном туристском многоборье.

**Задачи занятия:**

- Повторить технические действия команды по подготовке к соревнованиям.
- Отрабатывать командное прохождение технических этапов: спуск по склону, спуск дюльфером, навесная переправа, подъем по склону, параллельные верёвки, переправа по бревну
- Способствовать развитию специальной выносливости.

- **Необходимое оборудование:** страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, брезентовые рукавицы.

- **Литература:** «Регламент...», положение и условия соревнований.

- **Тип занятия:** Тренировка

- **Продолжительность занятия:** 4 ч. (180мин.)

### ХОД ЗАНЯТИЯ.

№	Содержание	Общие методические указания
1	<b>Подготовительная часть:</b> - 15 минут 1 - Проверка учащихся по списку. 2 - Ознакомить с целью и задачами занятия.	В случае отсутствия на занятии выяснить причины.
2	<b>Основная часть:</b> - 150 минут 1. командное прохождение технических этапов: спуск по склону, спуск дюльфером, навесная переправа, подъем по склону, параллельные верёвки, переправа по бревну. – 125 минут 2. Кросс - 20 минут 3. Упражнения на гибкость - 5 минут	Задания выполнять под счёт и по команде руководителя. Обращать внимание на правильность выполнения упражнений.
3	<b>Заключительная часть:</b> - 15 минут Собрать снаряжение. Подведение итогов занятия.	Отметить тех, кто лучше и правильнее выполнял задания.

### План – конспект занятия №6 по технике туризма.

**Тема занятия:** “ Наведение этапа параллельные перила, через водную преграду”.

**Цель:** Обучать наведению и прохождению этапа параллельные перила, через водную преграду.

**Задачи:** 1 – Ознакомить с этапом параллельные перила, через водную преграду.

2 – Ознакомить с требованиями при наведении и прохождении параллельных перил, через водную преграду.

3 – Отработать наведение и прохождение параллельных перил, через водную преграду.

**Оборудование:** 1. фотографии или видеоматериал с этапом параллельные перила, через водную преграду.

2. Верёвки, карабины, страховочные системы.

**Тип занятия:** Изучение нового материала.

**Литература:** 1. Теплоухов В. Н. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму (Редакция 12.02.2000).

2. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, - 2000.

**Продолжительность занятия:** 4 ч. (180мин.)

### ХОД ЗАНЯТИЯ.

№	Содержание	Общие методические указания
1	<p><b><u>Подготовительная часть:</u></b> -15 минут</p> <p>1 - Проверка учащихся по списку.</p> <p>2 - Ознакомить с целью и задачами занятия.</p>	В случае отсутствия на занятии выяснить причины.
2	<p><b><u>Основная часть:</u></b> - 150минут</p> <p><b>Объяснение новой темы:</b></p> <p><b>Изложение новой информации:</b></p> <p>1. Показать интересующимся фото и видеоматериал, разъяснить непонятные моменты.</p> <p>При наведении этапа параллельные перила, через водную преграду переправа первого участника вброд должна осуществляться с обеспечением страховки основной веревкой, расположенной выше по течению. Кроме того, к участнику должна быть подключена сопровождающая веревка (основная), выдача которой осуществляется ниже по течению. Расстояние между страхующей и сопровождающей веревками должно быть не менее половины ширины реки. Страхующая и сопровождающая веревки должны удерживаться участниками (не менее двух человек на каждую) в руках. Выпуск веревки через карабин запрещен. Свободные концы веревок не закреплены, оканчиваются узлами (проводниками). Участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, должны быть развернуты лицом к переправляющемуся вброд участнику.</p> <p>К переправляющемуся участнику страховочная и сопровождающая веревки подключаются через скользящие карабины в боковую часть страховочного пояса. Участник, переправляющийся со страховкой с берега, должен быть без рюкзака. При переправе участника с шестом запрещается закрепление шеста к участнику. Шест располагается выше по течению.</p> <p>При переправе на реках со скоростью течения более 5 м/сек (при этом глубина не должна превышать одного метра) разрешается использовать метод "Кораблик". Страховочная веревка заносится как можно выше по течению реки и удерживается в руках не менее чем тремя участниками; свободный конец веревки не закреплен и имеет узел проводника. Веревки подключены к участнику через скользящие карабины в боковую часть страховочного пояса, кроме того, от страхующей веревки к беседке участника отходит петля длиной 0,5 - 0,7 м, образующая гипотенузу треугольника. Движение участника осуществляется при зависании на страхующей веревке с равномерной загрузкой страховочного пояса и беседки. Вторая веревка отходит перпендикулярно течению или несколько ниже и удерживается в руках не менее чем двумя участниками; конец веревки не закреплен, оканчивается узлом проводника. Смещение переправляющегося участника вдоль оси течения должно производиться за счет выдачи или выбора веревки.</p> <p>Участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, должны быть без рюкзаков.</p>	

	<p>После переправы первого участника команда наводит перила.</p> <p>Перилами является основная веревка, используемая командой для преодоления препятствия.</p> <p>Перила могут выполнять роль страховки и опорной точки (транспортировочной веревки).</p> <p>Крепление перил к опорам осуществляется посредством узлов: стремя, удавка, карабинная удавка, рифовый узел.</p> <p>Статически нагруженные перила из одинарной веревки, т.е. натянутые с помощью полиспаста, не являются элементом перильной страховки, как не отвечающие требованиям безопасности по допустимой разрывной нагрузке в соответствии с ГОСТом (а).</p> <p>Допускается при натягивании перильной страховки применение одинарного полиспаста, т.е. имеющего не более одного элемента (блока, карабина), изменяющего направление выбирания веревки (б).</p> <p>Требования (а) и (б) не распространяются при применении командной двойной основной веревки.</p> <p>Запрещается удержание перил на механических самосбросах, работающих на принципе переворачивающихся незамкнутых скоб, сброса веревок с открытого гака, дистанционного рассоединения механических узлов, выдергивания механической чеки, блокировок и т.п., независимо от наличия публикаций в литературе с описанием указанных устройств.</p> <p>Для прикрепления полиспаста к рабочей (натягиваемой) веревке могут быть использованы:</p> <p>а) приспособления типа колец, восьмерок, лепестков и т.п. (кроме зажимов). Приспособления должны обеспечивать сохранность прядей веревки и безопасность участников;</p> <p>б) схватывающие узлы, выполненные из репшура диаметром 6 мм с наличием в рабочей части петли четырех ветвей или из веревки диаметром 8 мм с наличием в рабочей части петли двух ветвей.</p> <p>До начала движения участников по перилам, блоки и полиспасты, используемые командой для натяжения, а также все средства их крепления к натягиваемой веревке должны быть сняты.</p> <p>Допускается снятие средств подключения полиспаста участником, подстегнутым к натянутым перилам без перемещения за место подключения. При обнаружении повреждений перильной веревки участник должен немедленно прекратить дальнейшее движение по перилам и заменить поврежденную веревку.</p> <p>После наведения перил участники команды переправляются С сопровождением всех участников.</p> <p><b>Закрепление изученного материала.</b> Распределить занимающихся на две группы. Распределить снаряжение. Надеть страховочные системы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработать 3-4 раза переправу первого участника через условную водную преграду.</li> <li>2. Отработать 3-4 раза организацию полиспаста и крепление перил за опору.</li> <li>3. Отработать 2-3 раза этап целиком.</li> </ol>	<p>Распределять необходимо в зависимости от уровня подготовки. Обращать внимание на правильность выполняемых приёмов. Не требовать быстрой работы на этапе.</p>
3	<p><b>Заключительная часть:</b> Собрать снаряжение. <b>Подведение итогов занятия.</b></p> <p style="text-align: right;">- 15 минут</p>	<p>Отметить тех, кто лучше</p>

Педагог делает выводы, оценку деятельности занимающихся. <b>Организационный момент.</b> Педагог рассказывает дальнейшие планы на предстоящее занятие.	работал при отработывание этапов.
---	-----------------------------------

### План – конспект занятия №7 по навыкам туризма.

**Тема занятия:** “ Решение ситуационных задач по навыкам туризма и ориентирования”.

**Цель:** Закрепление теоретических знаний туризма и ориентирования.

**Задачи:** 1 – Закрепить теоретические знания туризма и ориентирования.

2 – Способствовать развитию усидчивости и сосредоточенности.

3 – Формировать чувство сплоченности и переживании за общий результат.

- **Необходимое оборудование:** карточки с заданиями, канцелярские принадлежности.

- **Тип занятия:** Повторение пройденного материала

- **Продолжительность занятия:** 1 ч. 25мин.

### ХОД ЗАНЯТИЯ.

#### **1. Подготовительная часть:**

- 5 минут

1 - Проверка учащихся по списку.

2 - Ознакомить с целью и задачами занятия.

#### **2. Основная часть:**

- 60 минут

- Раздать карточки с заданиями каждому участнику группы.

#### **1. Какую из перечисленных пород деревьев вероятнее всего может ударить молния:**

а) дуб

б) ель

в) береза

#### **2. Какие направление соответствует 135 :**

а) С-В

б) Ю-З

в) Ю-В

#### **3. Вы промочили ноги – вам необходимо:**

а) Сменить носки и в этой же обуви идти дальше

б) Сменить носки и обувь и идти дальше

в) Поменять только обувь, а носки высушить на природе

#### **4. Если вы совершенно неожиданно отстали от своей группы, вам необходимо:**

а) Попытаться выйти к реке и двигаться до первого населенного пункта. Спросить у местных жителей о названии поселка, о своей группе.

б) Найти укрытие, присесть, расслабиться, оценить обстановку: приступить к подаче сигналов бедствия любыми способами

в) Как можно быстрее идти в том направлении, куда ушла группа

#### **5. От дыма лесного пожара вы начинаете задыхаться, он слепит вас. Как следует поступить:**

а) укрыться на высоком дереве

б) ползти, прижимаясь к земле

в) бежать в поисках безопасного места

#### **6. Вам необходимо переправится через реку вброд, для чего вы выберите участок реки:**

а) С перекатами, островками, плесами

б) С крутыми берегами и быстрым течением

в) Низкозоболоченный берег с небольшими кустарниками в реке

#### **7. Под каким деревом вы не выберите место для бивака в грозоопасный период:**

а) Осина, клен

б) Бук, граб

в) Каштан, дуб

#### **8. Какие породы деревьев наиболее безопасны для ночного костра во время сна группы?**

а) Сосна

- б) Ель
- в) Пихта

2-й вариант вопросов

**1. Для получения сигнального дымового костра следует положить в него:**

- а) Дубовые дрова
- б) Сухие ветки
- в) Ветки с зелеными листьями

**2. Рядом с группой в грозу ударила молния, один человек упал и лежит без признаков жизни.**

**Ваши действия:**

- а) Вытянуть платком язык и делать искусственное дыхание
- б) Растирать виски и дать понюхать нашатырный спирт
- в) Для отвода тока закопать пострадавшего на 20 см. в землю

**3. Одного из участников группы укусила змея. Ваши действия:**

- а) Прижечь ранку йодом, наложить тугую повязку. Дать обильное питье и доставить к врачу
- б) Наложить жгут выше ранки, под жгут положить записку о времени укуса и доставить к врачу
- в) наложить жгут выше ранки, сделать надрез, отсасывать яд и сплевывать (в течение 15-20 м), доставить больного к врачу

**4. Вы подошли к реке, покрытой льдом. В каком месте вы будете переходить её по льду:**

- а) В районе пологого берега
- б) в районе обрывистого берега
- в) в местах, где есть более темные и бурые пятна на льду

**5. Чтобы продезинфицировать воду из озера, вам необходимо:**

- а) Профильтровать воду через несколько слоёв марли, затем бросить в неё соль (150 – 200г. на ведро воды)
- б) На ведро воды опустить 500–700 г. травянистого растения чистотела и прокипятить 10-15 м.
- в) Бросить в воду кристаллы марганцовки, чтобы раствор получился бледно-розового цвета

**6. Находясь в лесу зимой, вы, кажется, отморозили кисть руки, она побелела и потеряла чувствительность.**

**Ваши действия:**

- а) разотрете ее снегом
- б) согреете возле костра
- в) согреете ее собственным теплом

**7. Как испечь картофель, чтобы он не сгорел?**

- а) Зарыть картофель в землю под костром
- б) зарыть картофель в золу
- в) зарыть картофель в угли

- после выполнения задания каждым из участников, прорешать задания командами по 4 человека.

**3. Заключительная часть:**

- 20 минут

Провести разбор правильности выполнения заданий.

Подведение итогов занятия.

**План – конспект занятия №8 по технике туризма.**

**Тема занятия:** “ Узлы. Лично-командное прохождение этапов пешеходного туристского многоборья”.

**Цель занятия:** Повторить узлы, используемые при блокировании страховочной системы. Совершенствование лично-командного прохождение этапов навесная переправа, параллельные перила, траверс склона, спуск по склону, подъём по склону.

**Задачи занятия:** 1 – Отрабатывание узлов прямой, проводник простой, проводник восьмёрка.



2 – Отрабатывание прохождения навесной переправы.

3 – Отрабатывание прохождения параллельных перил.

4 – Отрабатывание прохождения траверса склона.

5– Отрабатывание прохождения этапов спуск и подъём по склону.

- **Необходимое оборудование:** страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, брезентовые рукавицы.

- **Литература:** «Регламент...», положение и условия соревнований.

- **Тип занятия:** Тренировка

- **Продолжительность занятия:** 3 ч. (135мин).

### ХОД ЗАНЯТИЯ.

№	Содержание	Общие методические указания
1	<p><b>Подготовительная часть:</b> - 15 минут</p> <p>1 - Проверка учащихся по списку. 2 - Ознакомить с темой, целью и задачами занятия. 3 – Повторение узлов. Раздать каждому из учеников репшнур. Завязать по 2-3 раза узлы: прямой, проводник простой, проводник восьмёрка. 4 - Подготовка снаряжения. Разбив учащихся на две команды выдать каждому из учеников страховочную систему с блокировкой и четыре карабина. Члены команды могут помогать надеть систему.</p>	<p>В случае отсутствия на занятии выяснить причины.</p> <p>Проверять правильность завязывания узла</p> <p>Подогнать по размеру грудную обвязку и беседку, исправить ошибки</p>
2	<p><b>Основная часть:</b> - 105 минут</p> <p><b>А –</b> Прохождение навесной переправы, подъёма по склону, параллельных перил, спуска по склону, траверса склона. Показать последовательность прохождения этапов. Первая команда проходит дистанцию без учёта времени, вторая команда в роли судей становится на этапы. Распределить занимающихся на этапы, объяснив задачу судьи этапа. По прохождению дистанции первой командой, поменять команды местами. После прохождения дистанции двумя командами провести разбор попытки. Участники судившие на этапах называют объявленные штрафы. <b>Б –</b> Прохождение навесной переправы, подъёма по склону, параллельных перил, спуска по склону, траверса склона с учётом времени прохождения дистанции. Первая команда проходит дистанцию, вторая команда судит на этапах. По прохождению дистанции первой командой, поменять команды местами. После прохождения дистанции двумя командами провести разбор попытки. Участники судившие на этапах называют объявленные штрафы.</p>	<p>Обращать внимание на правильность выполняемых приёмов. Не требовать быстрого прохождения этапов. «Судьи» на этапах должны объявлять штрафы громко и чётко.</p> <p>При прохождении на время штрафы суммировать со временем прохождения этапов.</p>
3	<p><b>Заключительная часть:</b> - 15 минут</p> <p>Провести разбор прохождения дистанции командами. Собрать страховочные системы. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Отметить тех, кто лучше работал на занятии.</p>

