

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и краеведения «Пилигрим» г. Волгодонска



Согласовано
На заседании педагогического совета
МБУДО «Пилигрим»
г. Волгодонска
Протокол № 1
От «28» 08 2020 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Пилигрим»
г. Волгодонска
В.Б. Платонов
2020 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ КОМПЛЕКСНАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛШЕБНЫЙ РЮКЗАЧОК»**

Составитель: Петина Евгения
Васильевна.
Тренер-преподаватель

Срок реализации: 2 года
Возраст детей: 7-10 лет

Волгодонск – 2020г.

Пояснительная записка

Данная образовательная программа составлена на основе: Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);

- Приказа Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016 №115 «Об утверждении Региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – ознакомительный.

Данная программа является **комплексной** и включает в себя три направления: спортивное ориентирование, скалолазание и спортивный туризм, что позволяет воспитанникам на первых годах обучения ознакомиться с этими видами спорта и в дальнейшем перейти в группу начальной подготовки по выбранному направлению для достижения спортивного совершенствования.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет, довольно, продолжительные традиции. В нашей стране этот вид спорта приобрёл достаточно большое признание. Массовые старты привлекают всё новых поклонников этого вида спорта. Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, имеет большое прикладное значение. Уметь ориентироваться необходимо всем, кому приходится передвигаться на местности с какой - либо целью (туристам, охотникам, геологам, военнослужащим, спасателям и другим). При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрота реакции, эффективное

мышление в условиях больших и всё возрастающих физических нагрузок при прохождении дистанций.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий. Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Спортивный туризм - это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Актуальность программы. Существует запрос родителей детей в возрасте от 7 до 10 лет в физкультурно-спортивной направленности для развития физической активности, формированию интереса к спорту и здоровому образу жизни.

Цель - создание оптимальных условий для физического развития детей через ознакомление с основами спортивного ориентирования, спортивного туризма и скалолазания.

Задачи:

Развивающие:

1. Формировать представление о здоровом образе жизни;
2. Способствовать сохранению положительного психо-эмоционального состояния у детей;
3. Удовлетворять потребность детей в движении;
4. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

Образовательные:

1. Дать представление о спортивном ориентировании, спортивном туризме и скалолазании как виде спорта;
2. Обучить умению:
 - 2.1. Находить ориентиры на местности;
 - 2.2. Ориентировать карту с местностью с помощью компаса;
 - 2.3. Преодолевать технические этапы с помощью специального снаряжения в спортивном туризме;

2.4. Вязать туристические узлы;

2.5. Преодолевать дистанции по скалолазанию на искусственном и естественном рельефах.

3. Совершенствовать необходимые двигательные умения и навыки;

4. Соблюдать правила подвижных игр.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес у детей к физическим занятиям через комплексное направление.

2. Поощрять творчество и игровую деятельность.

3. Содействовать развитию положительных эмоций, коммуникативных умений, взаимопониманий и сопереживанию.

Данная программа рассчитана для детей разного уровня подготовленности без предъявления особых требований к зачислению. Рекомендуемый состав группы первого года обучения - 15 учащихся, второго года - не менее 12 человек. Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение двух учебных лет (36 учебных недель). Время, отведенное на обучение 1 и 2 года 216 часов (занятия рекомендуется проводить три раза в неделю по 2 часа).

Группа занимающихся разновозрастная от 7 до 10 лет.

В случае необходимости может реализована в течение более длительного срока.

Формы и методы, используемые на занятиях.

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия, творческие, экспериментальные и практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, в подгруппах и индивидуально. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Формы проведения занятий предполагают сочетание теоретических и практических видов деятельности, работу с различной литературой и картами, поисково-исследовательскую деятельность, работу с туристским снаряжением.

Такой подход позволяет разнообразить формы работы, вызывая интерес у детей к занятиям.

Методы работы

Словесные методы: рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации.

Наглядные методы: демонстрации рисунков, плакатов, макетов, схем, коллекций, иллюстраций, видеоматериалов. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей.

Практические методы: изготовление рисунков, плакатов, схем, практические работы, занятия в спортивном зале и на спортивной площадке. Практические методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умение детей. Учитывая возрастные и психологические особенности детей, специфику программы необходимо использовать такие формы проведения занятий как экскурсии, занятия-встречи, практические работы, походы. Такие формы работы позволяют детям почувствовать их причастность к культурному наследию народа, его ценностям. Наряду с традиционными, в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, здоровье сберегающие технологии, игровые технологии, компьютерные технологии.

Ожидаемые результаты

Ожидаемый эффект социализации детей

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- у воспитанников формируются теоретические и практические навыки спортивно-туристской деятельности;
- решится проблема свободного времени у детей;
- повысится уровень знаний по предметам научно-практического цикла;
- сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры человека;

- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);
- укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как туризм и спортивное ориентирование.

Ожидаемые результаты

Воспитанники должен знать:

- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
- Требования техники безопасности в походе.
- Общие подходы к организации и проведению походов.
- Правила движения в походе, меры безопасности.
- Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
- Правила приготовления пищи.
- Виды биваков, правила его обустройства.
- Виды костров и их применение.
- Условные знаки и масштабы карты.
- Природные особенности родного края.
- Алгоритм подготовки похода.
- Функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.
- Правила психологии общения в походе.
- Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
- Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.

Воспитанники должны уметь:

- Применять полученные знания на практике. .

- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Разбить лагерь в походе.
- Разжечь костер с помощью взрослого.
- Организовать питание в походе.
- Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- Собрать аптечку в поход.
- Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).
- Помогать составить отчет о походе.
- Самостоятельно ориентироваться на местности.
- Оказывать первую доврачебную помощь.
- Правильно действовать в случае потери ориентира.

Учебно – тематический план
и содержание программы
1-ого года обучения

Учебно-тематический план программы

1-ого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая и специальная физическая подготовка	100		
1.1.	Общая физическая подготовка	50	10	40
1.2.	Специальная физическая подготовка	25	5	20
1.3.	Подвижные и спортивные игры	25	5	20
2.	Основы скалолазания	30		
2.1.	Знакомство со скалолазанием	2	1	1
2.2.	Снаряжение, одежда и обувь	2	1	1
2.3.	Основные узлы в скалолазании	10	2	8
2.4.	Знакомство с понятием «техника лазания»	12	2	10
2.5.	Техника безопасности	4	2	2
3.	Основы спортивного туризма	30		
3.1.	Знакомство с туризмом	4	2	2
3.2.	Снаряжение, одежда и обувь для туризма	2	1	1
3.3.	Техника безопасности	2	1	1
3.4.	Виды биваков, правила его обустройства	2	1	1
3.5.	Виды костров	2	1	1
3.6.	Алгоритм подготовки к походу	8	2	6
3.7.	Основные узлы	10	2	8
4.	Основы спортивного ориентирования	30		
4.1.	Знакомство со спортивным ориентированием	2	1	1
4.2.	Снаряжение, одежда и обувь	2	1	1
4.3.	Условные знаки, карта и компас	24	8	16
4.4.	Техника безопасности	2	1	1
5.	Основы гигиены и здорового образа жизни	10		
5.1.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	10	2	8
6.	Техника безопасности	12		
6.1.	Основы безопасности в природной среде.	2	1	1

6.2.	Личное снаряжение и уход за ним.	2	1	1
6.3.	Питьевой режим на туристской прогулке.	2	1	1
6.4.	Групповое снаряжение и уход за ним.	2	1	1
6.5.	Организация биваков и охрана природы.	2	1	1
6.6.	Туристская группа на прогулке (экскурсии).	2	1	1
7	Первая доврачебная помощь.	4		
7.1	Оказание первой доврачебной помощи.	2	1	1
7.2	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.	2	1	1
	Итого часов	216		

Содержание основных теоретико-прикладных разделов программы

(1 год обучения)

Раздел .1. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1.1 Общая физическая подготовка.

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

Тема 1.2 Специальная физическая подготовка

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекувырки, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на одной и двух ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

Тема 1.3 Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

Раздел 2. Основы скалолазания

Тема 2.1. Знакомство со скалолазанием

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

Тема 2.2. Снаряжение, одежда и обувь для скалолазания

Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви

Тема 2.3. Основные узлы в скалолазании

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Вязка узлов «восьмерка одним концом», «австрийский проводник», «восьмерка проводник».

Тема 2.4. Знакомство с понятием «техника лазания»

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

1. Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом

хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может соскользнуть.

3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

Техника работы ног.

Основные приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

-спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

-срывы;

-лазание траверсом;

-спуск лазанием.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.*

Тема 2.5 Техника безопасности

Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах.

Раздел 3. Основы спортивного туризма

Тема 3.1. Знакомство с туризмом.

Туризм как вид спорта. История возникновения и развития туризма. Связь спортивного туризма с альпинизмом и другими видами деятельности.

Тема 3.2. Снаряжение, одежда и обувь для туризма

Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся в зале и на улице. Особенности подбора снаряжения для спортивного туризма. Ознакомление с основным техническим снаряжением для преодоления дистанции по спортивному туризму группа дисциплин «дистанция». Знакомство со снаряжением для похода.

Тема 3.3. Техника безопасности

Обеспечение безопасности во время занятия туризмом. Обеспечение безопасности при занятиях в зале и на улице.

Тема 3.4. Виды биваков, правила его обустройства.

Организация быта на принципах самообеспечения, самообслуживания и взаимопомощи; виды работ по организации лагеря; распределение обязанностей по выполнению работ в лагере; выбор места для ночлега в пределах лесной зоны, заготовка дров, устройство ночлега; правила техники безопасности при выполнении работ по лагерю.

Тема 3.5. Виды костров.

Ознакомление с видами костров, их назначения и устройство. Организация костров с помощью руководителя.

Тема 3.7. Основные узлы.

"Узлы, используемые в спортивном туризме". Изучение узлов по группам их применения; практическое применение изученных узлов.

Раздел 4 . Основы спортивного ориентирования

Тема 4.1 Знакомство со спортивным ориентированием

Спортивное ориентирование как вид спорта. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Связь спортивного ориентирования с туризмом и другими видами деятельности.

Тема 4.2. Снаряжение, одежда и обувь

Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся в зале и на улице. Особенности подбора снаряжения для спортивного ориентирования. Ознакомление с основным техническим снаряжением для преодоления дистанции по спортивному ориентированию.

Тема 4.3. Условные знаки, карта и компас

Ознакомление и разучивание условных знаков и легенды в спортивной карте. Работа с компасом. Умение определять азимут на предмет. Виды карт.

Тема 4.4. Техника безопасности.

Обеспечение безопасности во время занятия спортивным ориентированием. Обеспечение безопасности при занятиях в зале и на природе.

Раздел 5. Основы гигиены и здорового образа жизни.

Тема 5.1 Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний.

Ознакомление с основными принципами закаливания. Разбор режима дня и построение плана на день. Личная гигиена, как здоровьесберегающий фактор для спортсмена.

Раздел 6. Техника безопасности

Тема 6.1. Основы безопасности в природной среде.

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

Тема 6.2. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия: Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Тема 6.3. Питьевой режим на туристской прогулке.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия: соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

Тема 6.4. Групповое снаряжение и уход за ним.

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.

Практические занятия: упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Тема 6.5. Организация биваков и охрана природы.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Установка палатки.

Практические занятия: планирование места организации бивака по плану местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

Тема 6.6. Туристская группа на прогулке (экскурсии).

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия: построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Раздел 7 Первая доврачебная помощь.

Тема 7.1. Оказание первой доврачебной помощи.

Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

Практические занятия: игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

Тема 7.2. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению,

определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

Практические занятия: упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

Учебно – тематический план
и содержание программы
2-ого года обучения

Учебно-тематический план программы

2-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая и специальная физическая подготовка	100		
1.1	Общая физическая подготовка	50	10	40
1.2	Специальная физическая подготовка	25	5	20
1.3	Подвижные и спортивные игры	25	5	20
2.	Основы скалолазания	35		
2.1.	Основные узлы и технические устройства в скалолазании	2	1	1
2.2.	Знакомство с понятием «техника лазания»	20	2	10
2.3.	Знакомство с понятием «техника ориентирования»	10	2	10
2.4	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	3	-	3
3.	Основы спортивного туризма	35		
3.1.	Основные требования к основному и специальному снаряжению	2	-	2
3.2.	Веревки, узлы	2	-	2
3.3.	Устройства и их применение	3	1	2
3.4.	Индивидуальная страховочная система	2	1	1
3.5.	Ус самостраховки	2	1	1
3.6.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	2	-	2
3.7	Технические этапы и способы их преодоления	22	2	20
4.	Основы спортивного ориентирования	35		
4.1.	Топография, условные знаки. Спортивная карта	33	6	27
4.2.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	2	1	1
5.	Основы гигиены и здорового образа жизни	4	1	3
6.	Техника безопасности. Первая доврачебная помощь	7	1	6
	Итого часов	216		

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1.1 Общая физическая подготовка

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике. Следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами является метод повторного выполнения упражнений с отягощением среднего и околопредельного веса.

Тема 1.2 Специальная физическая подготовка

Основными средствами воспитания специальной выносливости для юных спортсменов является кроссовый бег, спортивные игры. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсменов и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП

Тема 1.3 Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры с элементами ориентирования: «Слалом между деревьями» (проводится в форме эстафеты), «Салки в лесу», «Лесной футбол», «Маршрут Тарзана» (дистанция в лесу через густые заросли, подъемы и спуски, предусмотреть переправы по бревну, по кочкам через болото), «Погоня за «Зайцем»», «Охотники за сокровищами». Спортивные игры должны соблюдать четкие правила.

Раздел 2 Основы скалолазания

Тема 2.1 Основные узлы и технические устройства в скалолазании.

Основные узлы применяемые в скалолазании:

– для связывания веревок одинакового диаметра: «восьмерка проводник одним концом», «грепвайн», «встречный».

-для закрепления верёвки к опоре/карабину: штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник.

Каждый узел должен использоваться в соответствии с его назначением.

Технические устройства применяемые для страховки , их устройство и применения.

Тема 2.2. Знакомство с понятием «техника лазания»

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Техника работы рук начинается с обучения:

1)Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

1.Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плоских, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2.Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в

комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног.

Основные приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки):
-спуск лазанием.
5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

Тема 2.3 Знакомство с понятием «техника ориентирования»

В процессе лазания по незнакомым скалам спортсмен приобретает навыки ориентирования. Увеличивая скорость, он закрепляет эти навыки в условиях быстрых движений. Тренировки по изменяющейся программе. Лазание с внезапной сменой направления. Старт сразу после срыва. Маятники. Лазание «с листа». Упражнения на запоминание (зацепов, положения тела, направлений). Мысленное прохождение трассы.

Тема 2.4. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Качественная разминка на каждой тренировке перед началом лазания. Проверка личного снаряжения на правильность и блокировку. Проверка страховочной веревки и страховочного устройства. Соблюдение правил безопасности на высоте.

Раздел 3 Основы спортивного туризма

Тема 3.1. Основные требования к основному и специальному снаряжению. Снаряжение должно быть полностью исправным.

Ответственность за исправность снаряжения, используемого участником на дистанции, несет представитель делегации и/или сам участник. В конструкции снаряжения не должно быть внесено изменений.

Тема 3.2. Веревки, узлы.

Для блокировки ИСС, для организации страховки, перил и сопровождения, а также для снятия перил применяются только основные верёвки диаметром не менее 10 мм. Двойной верёвкой является: сдвоенная (т.е. сложенная вдвое) и разделенная узлом, имеющим во всех нагружаемых сечениях две ветви, а также узлами двойной проводник или двойной булинь; две отдельные верёвки. Верёвка не должна иметь повреждений оплётки и прядей. На верёвке, используемой для блокировки ИСС, и на усах самостраховки запрещено использование изоленты, пластыря и любых других материалов.

Узлы. Для выполнения ТП применяются узлы, для связывания верёвок одинакового диаметра грейпвайн, встречный, встречная восьмёрка 2 для закрепления верёвки к опоре/карабину штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник 3 схватывающие узлы «Пруссик» 4 вспомогательные узлы проводник, баррел (полугрейпвайн удавка), контрольный, полугрейпвайн, полусхватывающий. Каждый узел должен использоваться в соответствии с его назначением. Узлы должны быть затянуты, рисунки должны соответствовать изображениям.

Тема 3.3. Устройства и их применения.

Карабины. Для выполнения ТП, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, организацией и снятием перил, используются карабины с поворотной самозакрывающейся муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защёлки карабина. Карабин должен быть исправным, не иметь следов чрезмерного износа или деформации контура.

Зажимы, спусковые устройства. Для выполнения ТП используется ручной зажим типа "жумар". Ручной зажим типа «жумар» Для выполнения ТП используется ФСУ (фрикционное спусковое устройство) типа «восьмёрка», изготовленное из стали (сплава стали) или алюминиевого сплава. На дистанциях 1 и 2 класса на этапах «Подъём по склону», «Спуск по склону» для самостраховки разрешено использовать петлю, связанную из репшнура диаметром не менее 6 мм, закрепленную на верёвке схватывающим узлом «Пруссик». Длина петли для завязывания схватывающего узла должна быть такой, чтобы узел, завязанный на перилах, перекрывался запястьем вытянутой руки. Для выполнения ТП, связанных с передвижением по навесным переправам и по вертикальным перилам, дополнительно допускается использование ножного зажима.

Тема 3.4 Индивидуальная страховочная система (ИСС).

ИСС состоит из верхней (грудной) обвязки и нижней обвязки (беседки), которые соединяются (блокируются) отрезком основной верёвки. К использованию допускаются обвязки, предназначенные для спортивного туризма, альпинизма или скалолазания.

Тема 3.5. Ус самостраховки

Ус самостраховки – отрезок блокировочной веревки согласно «Регламенту». Длина уса самостраховки (от места закрепления до внешнего края петли узла) должна быть не более одного метра.

Тема 3.6. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Экипировка участника должна обеспечивать безопасное прохождение дистанции и выполнение технического приёма (ТП) Участник обязан находиться в перчатках/рукавицах, при выполнении ТП: Перчатки не должны иметь повреждений. Участник обязан находиться в каске при передвижении по дистанции, в т.ч. при прохождении этапов. Длинные волосы должны быть убраны под каску таким образом, чтобы исключить их попадание в устройства при выполнении ТП. Одежда участника должна закрывать всё тело от запястий до щиколотки. Движение по дистанции участник может осуществлять только в спортивной обуви.

Тема 3.7. Технические этапы и способы их преодоления

Подъём по перилам с помощью «жумара», Спуск по перилам со спусковым устройством «восьмерка», Навесная переправа – горизонтальная, Траверс склона по перилам, Маятник, Бревно.

Раздел 4. Основы спортивного ориентирования

Тема 4.1. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класс, двор). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Ориентирование по сторонам горизонта. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия: выработка навыка определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка или пришкольного участка.

Ориентирование по компасу. Компас и его устройство. Работа с компасом. Азимут, определение азимута на предметы с помощью компаса. Практические занятия: определение азимутов на КП. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки. Игра «Найди клад» с использованием компаса.

Ориентирование на местности. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры, точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Измерение расстояния: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию. Разведчик туристской группы, его обязанности на туристской прогулке (в походе).

Практические занятия: ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно – тропиной сети.

Тема 4.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи.

Раздел 5 Основы гигиены и здорового образа жизни.

Личная гигиена Практические занятия: соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовления пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия: бег, упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные (в том числе народные) игры.

Психологический климат туристской группы. Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья - туристы», «Туристская группа в походе». Выяснение психолого-педагогического портрета занимающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров. Проведение психолого-педагогических и

функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития занимающихся, коррекции и дозирования физических нагрузок.

Раздел 6. Техника безопасности. Первая доврачебная помощь

Оказание первой доврачебной помощи.

Практические занятия: оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при переломах конечностей. Транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин. Практические занятия: отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

Измерение температуры тела, пульса.

Практические занятия: приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

Медицинская аптечка.

Практические занятия: состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия: организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.