

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №293 ИМ. А.Т. ТВАРДОВСКОГО



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №293
им. А.Т. Твардовского
Глоzman А.Е.
2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Туризм»
(базовая)

срок реализации – 2 года
возраст детей – 13-17 лет

Педагог дополнительного образования
Уваров Антон Михайлович

Москва
2016

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Туризм», физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень, рассчитана на 2 года обучения для учащихся 13-17 лет.

1. Спортивный туризм(туристское многоборье) во всех формах способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристического мастерства, приобретению навыков самостоятельной и коллективной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитание патриотизма.
2. Знания, умения и навыки, необходимые в ориентировании сгруппированы в несколько блоков.
3. Целью программы по спортивному туризму являются:
 - Повышение технического и тактического мастерства участников;
 - Обеспечение безопасности спортивных туристских походов;
 - Выявление сильнейших команд и участников в соревнованиях.
4. Задачами программы по спортивному туризму являются:
 - Пропаганда физической культуры, спорта и туризма среди различных слоев населения и его привлечение к организации активного отдыха средствами туризма, ведению здорового образа жизни;
 - Отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий;
 - Моделирование экстремальных ситуаций;
 - Познание окружающего в доступных географических районах страны(мира).
5. Структура программы предусматривает 280 часов учебно-тренировочной работы (по 4 часа в неделю). Занятия организуются по базовой туристской, туристско-спортивной программе. В течении обучения школьники принимают участие в школьных соревнованиях по ориентированию на местности.
6. Программа разработана на личном многолетнем опыте педагогов школы №293 им.А.Т.Твардовского, за основу взята программа Д.В.Смирнова «Спортивный туризм: туристское многоборье», М., «Советский спорт», 2003., ориентированная на группы ДЮСШ, ДЮЦТТ, и адаптирована под учащихся 7-11 классов общеобразовательной школы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
<i>Первый год обучения</i>				
I. Основы туристской подготовки				
1	Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	-
2	Воспитательная роль туризма	4	4	-
3	Личное и групповое туристское снаряжение	12	4	8
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	16	4	12
5	Подготовка к походу, путешествию	16	4	12
6	Питание в туристском походе	8	4	4
7	Туристские должности в группе	8	4	4
8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	20	4	16
9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	20	4	16
10	Подведение итогов похода	20	4	16
		128	40	88
II. Топография и ориентирование				
1	Понятие о топографической и спортивной карте	12	4	8
2	Условные знаки	4	2	2
<i>ИТОГО</i>		144	46	98

Второй год обучения

2	Условные знаки	8	4	4
3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	16	4	12
4	Компас. Работа с компасом	12	4	8
5	Измерение расстояний	10	4	6
6	Способы ориентирования	16	4	12
7	Действия в случае потери ориентировки	12	4	8
		74	24	50

III. Краеведение				
1	Родной край, его природные особенности, история.	4	4	-
2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	4	4	-
3	Изучение района путешествия	4	4	-
4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана памятников культуры и воинской славы в походе.	6	6	-
		18	18	0
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	10	2	8
2	Походная медицинская аптечка	10	2	8
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	4	8
4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	4	4
		40	12	28
V. Общая и специальная физическая подготовка				
1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	4	4	-
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	8	2	6
		12	6	6
VI. Зачетные мероприятия				
1	Туристические слеты и соревнования	Вне сетки часов		
2	Зачетный поход	Вне сетки часов		
<i>ИТОГО</i>		144	60	84

Содержание программы

Первый год обучения

I. ОСНОВЫ туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

История развития туризма в России. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности,

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

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

1.4. 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. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

1.5. 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. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

1.6. 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-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. 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, культорг, 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. Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

1.8. 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. 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.

1.9. 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, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

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

1.10. 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. 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. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.11. 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, размещение 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. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района.

II. Топография и ориентирование

2.1. 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.

2.2. Условные знаки

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

Второй год обучения

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. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

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

2.3. 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. Построение на бумага заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова.1 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. 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.).

2.5. 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. 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.

2.6. 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 I 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. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

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

2.7. 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 ориентировки, 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. 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 местонахождения.

3. Краеведение

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4. 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.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. 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. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

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

4.2. 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. Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

4.3. 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. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды.

4.4. 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. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. 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.

5.2. 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. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6. Зачетные мероприятия

6.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью

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

6.2. Зачетный поход

Многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и 2-3 ночлегами в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

Ожидаемые результаты и механизм оценки результатов.

Содержание ожидаемого результата связано с овладением различными образовательными, информационными, продуктивными технологиями в предлагаемых занятиях туристско-спортивного профиля (играх, походах, соревнованиях, конкурсах, слетах..) осуществляется, как самостоятельное, осмысленное освоение заинтересованным ребенком, подростком социального опыта познавательной, исполнительской, творческой деятельности и личностных отношений.

За два года занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма. За два года создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении и предполагается формирование коллектива – туристской походно-экспедиционной группы из всех занимающихся в объединении.

Методическое обеспечение программы, условия для реализации программы.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов, соревнований, слетов и т.д. следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-спортивного дополнительного образования, тесную связь между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс успешности усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, неразрывно связан с активной умственной деятельностью. Воспитанников следует призвать активно соучаствовать в выработке, реализации и анализе тактических и технических схем прохождения отдельных элементов и целых блоков спортивных и учебных соревнований.

Список литературы:

1. *Смирнов Д.В.* Программы дополнительного образования детей: Вып.5: Спортивный туризм: туристское многоборье. – М.:Советский спорт, 2003.
2. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. – ЦДЮТиК МО РФ,2001.
3. *Константинов Ю.С.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
4. *Головачев М.В, Мухамадиев Н.Ф.* Школа выживания: организация и устройство полевого лагеря – Нижний Новгород: Из-во НГТУ,2001.