

ГБУ ДО
«МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБОУ ДОД
«Молодежный творческий Форум
Китеж плюс»
Протокол № 1
от «30» 08 2016 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДОД
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Кендыш И.А.
Приказ № 835
от «01» 09 2016 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
« СПОРТИВНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ
ТУРИЗМ»

Возраст обучающихся – 10-17 лет.
Срок реализации - 3 года.

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования:
Ильиных Роман Владимирович

Санкт-Петербург
2016

Пояснительная записка

Направленность программы - туристско-краеведческая

Актуальность программы:

Санкт-Петербург и Северо-Западный регион России имеют большие возможности для занятия спортивным туризмом.

В холодное время года тренировки проводятся в спортивных залах. В занятия по общей физической подготовке включается лыжная подготовка, легкоатлетические и силовые тренировки. Для тренировки выносливости используется спортивное и GPS ориентирование.

Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения физкультурно-спортивной направленности, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях. Принцип «в группе всем есть дело» проводится с первых занятий и реализуется на протяжении всего процесса обучения. Это позволяет:

- разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;
- повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу творческой самореализации личности;
- в комплексе с занятиями по краеведению укрепить чувство гордости за свою «Малую Родину», поднять значимость занятий, укрепить интерес к путешествиям;
- воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и занятиям спортом на открытом воздухе;
- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Цель программы:

Формирование навыков и умений спортивно-туристской деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- Формировать знания, умения и навыки, необходимые для участия и проведения спортивных походов и соревнований.
- Формировать знания, умения и навыки необходимые для уверенного обращения со средствами сплава и работы со специальным туристским снаряжением.
- Формировать знания правил организации путешествия, основ ориентирования и принципы оказания первой помощи.
- Формировать знания и компетентности по биологии, географии, экологии, истории, связанных с регионами путешествий.
- Формировать знания правил проведения соревнований по рафтингу и спортивному туризму.
- Привлекать обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, спортом и туризмом.
- Развивать умения самостоятельной работы с картографическим материалом и работы со специальной литературой, для организации туристских походов и соревнований.
- Развивать специальные навыки необходимые для сплава по горным рекам на рафтах и других средствах сплава.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство патриотизма, уважения к общечеловеческим ценностям;
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- Воспитывать чувство коллективизма и ответственности.
- Воспитывать чувство взаимопонимания, взаимовыручки, мужества и выносливости.
- Воспитать чувство уважения и бережного отношения к природе и окружающему миру.

Развивающие:

- Развивать физический, духовный и интеллектуальный потенциал ребенка;
- Развивать адаптацию к экстремальной, природной и социальной среде;
- Развивать мотивацию детей к познанию, исследованию и творчеству.
- Развивать специальные навыки для работы с туристским снаряжением.

Отличительные особенности.

Программа направлена на обучение, развитие личности, и воспитание учащихся средствами туризма и спорта. Она предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях и тренировках в спортивных залах, на местности, в походах, туристском лагере.

Обучающиеся проходят подготовку для участия в соревнованиях по туристской технике и выполнению нормативов на разряды по туристскому многоборью и рафтингу, а также для участия в походах выходного дня, степенных и категорийных походах для выполнения нормативов на звание «Юный турист» и разряды по спортивному туризму и рафтингу.

На занятиях соблюдается оптимальный двигательный режим, что способствует сохранению и укреплению здоровья.

При обучении используются методики: совместно-разделенной деятельности, личностно-ориентированного подхода.

Программа основывается на принципах: наставничества, преемственности, постепенности и доступности всех упражнений и нагрузок в процессе учебных тренировок и тренировочных занятий. Уникальность программы заключается в сочетании обучения по смежным видам спорта: гребные виды спорта, лыжные гонки, спортивное ориентирование, легкая атлетика, гиревой спорт.

Условия реализации

Программа рассчитана на участие детей в возрасте 10-17 лет. Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные.

Прием в учебную группу возможен на любом этапе обучения с учетом следующих условий:

- Желание ребенка заниматься по данной программе;
- Допуск врача на участие в выездах, соревнованиях и походах.

Сроки реализации

- Программа рассчитана на 3 года обучения.
- Первый год обучения - 216 часов.
- Второй год обучения - 216 часов.

- Третий год обучения – 288 часа.

Режим занятий

- Первый год обучения: 3 раза по 2 часа или 2 раза по 3 часа в неделю.
- Второй год обучения: 3 раза по 2 часа или 2 раза по 3 часа в неделю.
- Третий год обучения: 2 раза по 3 часа и 1 раз по 2 часа или 4 раза по 2 часа в неделю

Организация учебно-тренировочного процесса.

Основными формами ведения занятий являются групповые и индивидуальные практические и теоретические лекции и семинары

Формами занятий являются:

- Лекции, беседы, просмотры видеоматериалов
- Соревнования, контрольные мероприятия
- Многодневные учебно-тренировочные сборы, туристские походы
- Работа со снаряжением и раздаточным материалом
- Занятия в спортивном зале по общей физической подготовке

Ожидаемый результат.

На первом году обучения, обучающиеся приобщаются к ценностям туризма, физической культуры, происходит выявление личностных качеств и наклонностей, получение начальных знаний и умений, вхождение в коллектив. Поэтому обучение проводится преимущественно в форме учебных занятий, экскурсий, походов выходного дня (с привлечением родителей), участия в туристских слетах, учебно-тренировочных сборах.

Обучающиеся будут знать:

- Правила организации путешествия;
- Основы ориентирования;
- Особенности региона путешествия и краткую историческую справку по нему;
- Правила проведения соревнований по рафтингу и спортивному туризму;
- Основные принципы оказания первой помощи.

Обучающиеся будут уметь:

- Организовать ночевку в полевых условиях;
- Ориентироваться на местности по карте, компасу и приметам;
- Определять погоду по приборам и местным признакам;
- Принять участие в походах, соревнованиях по различным видам туризма, спортивному ориентированию, техническим видам в своей возрастной группе.

На втором году обучения, образовательный процесс строится преимущественно в форме тренировки, учащиеся ориентируются на развитие и приобретение спортивной формы, уверенное применение полученных знаний и навыков, накопление и углубление личного опыта, достижению спортивных результатов.

Обучающиеся будут знать:

- Основные признаки определения погоды;
- Оказание первой помощи пострадавшему;
- Географические, геологические и климатические особенности регионов путешествий, животный и растительный мир.

Обучающиеся будут уметь:

- Организовать комфортабельную ночевку в любых погодных условиях;
- Уверенно пользоваться средствами сплава;
- Самостоятельно выбирать, применять и чинить туристское снаряжение и одежду;
- Составлять раскладку и подбирать продукты питания;
- Самостоятельно находить и подбирать литературу и картографический материал для организации похода;
- Выполнять маневры соответствующие техническому классу данной возрастной группы;

На третьем году, образовательный процесс индивидуализируется, происходит специализация, учащиеся ориентируются на самоопределение и самореализацию, передачу накопленного опыта. Под достижением результатов понимаются, как спортивные достижения, так и участие, подготовка и проведение массовых мероприятий (слетов, соревнований, лагерей, походов), работа наставником, выполнение разнообразных поручений, подготовка экспедиций.

Обучающиеся будут знать:

- Необходимые методы и средства безопасности в путешествии и применять их на практике;
- Особенности поведения на воде;
- Способы выживания в экстремальных условиях;
- Способы психологической помощи в случае неадекватного поведения;
- Правила проведения спасательных работ;

Обучающиеся будут уметь:

- Оказывать первую помощь пострадавшему;
- Быть готовым к разумным действиям в экстремальных ситуациях на природе;

Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда.

Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	наименование разделов и тем	теория	практика	всего
	Набор детей		10	10
1	Вводное занятие. Охрана труда	2		2
2	Психологическая подготовка	10		10
3	Рафтинг: вид спорта и правила соревнований	10	5	15
4	Спортивный туризм: вид спорта и правила	10	5	15
5	Тактика и техника совершения туристских походов	10	5	15
6	Спортивное ориентирование и спутниковая навигация	10	5	15
7	Основы здорового образа жизни	10		10

8	Медицинская подготовка	6	11	17
9	Общая физическая подготовка	10	46	56
10	Специальная физическая подготовка	6	24	30
	Контрольные мероприятия		21	21
	Итого за период обучения	84	132	216

Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п/п	наименование разделов и тем	теория	практика	всего
1	Вводное знятие. Охрана труда	2		2
2	Психологическая подготовка	10		10
3	Рафтинг: вид спорта и правила соревнований	10	6	16
4	Спортивный туризм: вид спорта и правила	10	6	16
5	Тактика и техника совершения туристских походов	11	5	16
6	Спортивное ориентирование и спутниковая навигация	11	7	18
7	Основы здорового образа жизни	10		10
8	Медицинская подготовка	6	11	17
9	Общая физическая подготовка	11	48	59
10	Специальная физическая подготовка	6	24	30
	Контрольные мероприятия		22	22
	Итого за период обучения	87	129	216

Учебно-методический план третьего года обучения.

№ п/п	наименование разделов и тем	теория	практика	всего
1	Вводное знятие. Охрана труда	2		2
2	Психологическая подготовка	10		10
3	Рафтинг: вид спорта и правила соревнований	12	5	17
4	Спортивный туризм: вид спорта и правила	12	5	17
5	Тактика и техника совершения туристских походов	15	5	20
6	Спортивное ориентирование и спутниковая навигация	12	5	17
7	Основы здорового образа жизни	12		12
8	Медицинская подготовка	5	11	16
	Контрольные мероприятия		21	21
9	Общая физическая подготовка	13	60	73
10	Специальная физическая подготовка	9	45	54
	Контрольные мероприятия		24	24
	Итого за период обучения	102	186	288

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения.

Набор детей

Тема 1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория.

Охрана труда. Цель и задачи программы. Ознакомление с темами программы. Основные требования к обучающимся. Режим организации занятий. Дисциплина на занятиях – основы безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Правила поведения на соревнованиях, в походах, выездах.

Входящая диагностика.

Тема 2. Психологическая подготовка

Теория.

Знакомство с темой. Общее представление о теме и изучение следующих разделов темы: Психология как наука, способы психологического взаимодействия. Ошибки в общении. Правила достижения согласия. Ошибки в процессе слушания: дискуссия, убеждение, критика. Предотвращение конфликта, разрешение конфликта. Правила ведения разговора. Что такое тактичность, толерантность и деликатность.

Тема 3. Рафтинг: вид спорта и правила соревнований

Теория.

Знакомство с темой. Общее представление о теме и изучение следующих разделов темы: История возникновения и использования рафтов. Современное применение рафтов в туризме. Правила соревнований. Категории и классы судов. Возрастные группы спортсменов. Организация и судейство соревнований. Материальное обеспечение соревнований. Положение и условия соревнований.

Практика.

Практическое освоение темы, изучение и знакомство со снаряжением.

Тема 4. Спортивный туризм: вид спорта и правила

Теория.

Знакомство с темой. Общее представление о теме и изучение следующих разделов темы: История возникновения вида спорта. Кодекс путешественника. Правила соревнований по спортивному туризму. Структура правил. Группы дисциплин и возрастные группы участников.

Практика.

Практическое освоение темы, изучение и знакомство со снаряжением.

Тема 5. Тактика и техника совершения туристских походов

Теория.

Знакомство с темой. Общее представление о теме и изучение следующих разделов темы: Групповое снаряжение в туристском походе. Рафты и катамараны: устройство, особенности загрузки и ходовые особенности. Палатки, костровое оборудование. Бензиновые и газовые горелки. Личное снаряжение: альпинистская обвязка, весло, спасжилет, гидрокостюм, каска; спальный мешок, коврик, рюкзак, гермоупаковки, предметы личной гигиены. Организация питания в туристском походе. Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима. Составление "раскладки продуктов" туристского путешествия. Особенности рационов питания участников водных и пешеходных походов. Особенности упаковки и хранения продуктов в туристском походе. Организация приема пищи.

Практика.

Практическое освоение темы, изучение и знакомство со снаряжением.

Тема 6. Спортивное ориентирование и спутниковая навигация

Теория.

Знакомство с темой. Общее представление о теме и изучение следующих разделов темы: История и современное положение видов спорта. Использование элементов ориентирования в современной индустрии туризма.

Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Общие положения.

Участники соревнований. Местность и дистанция соревнований. Карта соревнований.

Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе. Определение командных результатов.

Практика.

Практическое освоение темы, изучение и знакомство со снаряжением.

Тема 7. Основы здорового образа жизни

Теория.

Знакомство с темой. Общее представление о теме и изучение следующих разделов темы: Анатомия и физиология человека. Скелет, мышцы, внутренние органы.

Комплексы оздоровительной и лечебной гимнастики.

Гигиена как профилактика заболеваний и травм

Тема 8. Медицинская подготовка

Теория.

Знакомство с темой. Общее представление о теме и изучение следующих разделов темы: Медико-биологический контроль.

Первичное и ежегодное медицинское обследование. Этапный врачебно-педагогический контроль. Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль. Первая помощь при травмах. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Мозоли, потертости. Раны. Остановка кровотечения. Обработка ран. Переноска пострадавшего.

Практика.

Отработка практических навыков оказания первой помощи освещенных в теме.

Тема 9. Общая физическая подготовка

Теория.

Знакомство с темой, общее представление и изучение основ физической подготовки и физических качеств: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Практика.

В практические занятия входит: легкоатлетическая подготовка, занятия на турниках, брусьях, гимнастических скамьях. Подвижные игры, спортивные эстафеты.

Тема 10. Специальная физическая подготовка

Теория.

Знакомство с темой и изучение следующих разделов темы:

Понятие техники гребли. Силы, действующие на судно. Характер приложения силы к веслу. Траектория движения лопасти весла. Силы, действующие на тело спортсмена. Техника посадки в рафт. Посадка в рафте. Определение основных терминов:

верхняя рука, нижняя рука, передняя нога, задняя нога. Подбор весла. Положение

весла. Цикл движения гребца. Фазы движений гребца: исходное положение, занос весла, вгребание весла, гребок, конец проводки весла, подготовка к гребку, удержание судна на курсе. Поворотная и маховая техники гребли. Траектория движения лопасти весла во время проводки и выноса. Характерные ошибки при выполнении гребка.

Практика.

Отработка на практических занятиях изученных навыков и умений, а так же изучение на практике следующих разделов. Практические занятия проводятся в теплое время года на открытых водоемах.

Движение по прямой на гладкой воде. Синхронизация действий команды. Определение курса судна командой. Работа первых номеров. Работа средних номеров. Работа кормовых. Прямой гребок. Усиленный гребок. Отруливание руками, отруливание с опорой на баллон. Линия движения лопасти весла при отруливании. Отруливание с пропуском гребка. Дуговой гребок: прямой, обратный, совместный первого и среднего гребцов правого (левого) борта, совместный среднего и кормового гребцов правого (левого) борта. Подтягивающий гребок, совместный гребцов правого (левого) борта, совместный гребцов правого (левого) борта

Контрольные мероприятия

Практика.

Отработка полученных знаний на практике, проведение выездных занятий. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и спортивно-спутниковой навигации. Участие в соревнованиях по рафтингу. Проведение контрольных туристических выездов, Участие в походах, экспедициях и учебно-тренировочных сборах. Итоговая диагностика.

Второй год обучения.

Тема 1. Вводное занятие

Теория.

Охрана труда. Ознакомление с темами программы. Основные требования к обучающимся. Режим организации занятий. Дисциплина на занятиях – основы безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Правила поведения на соревнованиях, в походах, выездах. Входящая диагностика.

Тема 2. Психологическая подготовка

Теория.

Изучение разделов тем:

Психология малых групп. Первичные группы: причины образования. Ролевая структура группы. Техника функционально-ролевого взаимодействия. Конфликтные отношения. Роль тренера и капитана команды. Тактика управления группой. Психологический климат туристской группы.

Тема 3. Рафтинг: вид спорта и правила соревнований

Теория.

Изучение разделов тем:

Дисциплины соревнований по рафтингу. Особенности постановки дистанции и тактики участия в соревнованиях на дистанциях квалификационных заездов, параллельного спринта,

слалом и длинной гонки. Разрядные требования по дисциплинам.

Практика.

Практическое освоение темы, изучение и работа со снаряжением.

Тема 4. Спортивный туризм: вид спорта и правила

Теория.

Изучение _____ разделов _____ темы:

Участие в соревнованиях по группе дисциплин «маршрут». Маршрутные документы спортсменов, обеспечение безопасности на стадии подготовки к походу. Составление отчета о путешествии. Разрядные требования по дисциплинам.

Практика.

Практическое освоение темы, изучение и работа со снаряжением.

Тема 5. Тактика и техника совершения туристских походов

Теория.

Изучение _____ разделов _____ темы:

Понятие о тактическом планировании туристских походов. Протяженность и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("дневки") на туристском маршруте. Сезоны водных походов. Уровни воды в реках. Возможности ледовой опасности. Чтение лоций. Прокладка курса и ориентирование при движении по открытым водным пространствам. Преодоление естественных препятствий маршрута. Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр препятствий с воды. Просмотр с берега. Организация страховки при преодолении водных препятствий. Обнос препятствий. Особенности ориентирования на воде. Преодоления препятствий пешей части водного путешествия. Переправы через реки, организация подъемов и спусков по крутым склонам.

Практика.

Практическое освоение темы, изучение и работа со снаряжением.

Тема 6. Спортивное ориентирование и спутниковая навигация

Теория.

Изучение _____ разделов _____ темы:

Ориентирование с помощью спутникового навигатора. Устройство, марки и эксплуатационные особенности навигаторов. Понятие холодного и горячего старта. Размеры погрешностей. Обеспечение безопасности при движении с навигатором. Правила проведения соревнований по спортивной спутниковой навигации. Виды дистанций, условия участия в соревнованиях.

Практика.

Практическое освоение темы, изучение и работа со снаряжением.

Тема 7. Основы здорового образа жизни

Теория.

Изучение _____ разделов _____ темы:

Гигиена как профилактика заболеваний и травм. Понятие об иммунной системе. Основы здорового образа жизни. Методики закаливания. Об одежде и обуви.

Тема 8. Медицинская подготовка

Теория.

Изучение разделов темы:

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивные травмы и их предупреждение. Медицинская аптечка группы.

Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Искусственная вентиляция легких (ИВЛ), непрямой массаж сердца. Признаки заболеваний и травм. Первая помощь: пищевое отравление, ушиб, растяжение, вывих, утомление, обморожение, укус змеи, тепловой и солнечный удар, переохлаждение, простуда, переломы конечностей открытые и закрытые, кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Имобилизация конечности. Изготовление носилок и правила транспортировки пострадавшего.

Практика.

Отработка практических навыков оказания первой помощи освещенных в теме и полученных ранее.

Тема 9. Общая физическая подготовка

Теория.

Изучение теории общей физической подготовки. Углубленное изучение лыжных видов спорта, легкой атлетики и игровых видов спорта.

Практика.

Совершенствование физических качеств: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость посредством лыжной подготовки, занятий легкой атлетикой. Занятий в спортивном зале на гимнастических снарядах, занятий с отягощением утяжелителями. Подвижных игр и спортивных эстафет.

Тема 10. Специальная физическая подготовка

Теория.

Изучение особенностей прохождения дистанции в соревнованиях по рафтингу.

Практика.

Отработка следующих элементов и техник управления рафтом на открытых водоемах. Прохождение ворот на гладкой воде. Прохождение прямых ворот носом.

Прохождение обратных ворот с полным оборотом. Прохождение обратных ворот с неполным оборотом. Кормовые ворота с поворотом на 360 градусов. Кормовые ворота со сменой вращения. Прохождения змеек.

Работа на струе. Заход в улово. Выход из улова в струю. Траверс. Прострел. Раскрутка против улово. Прямые ворота носом без смены направления движения, носом со сменой направления движения, кормой.

Контрольные мероприятия

Практика.

Отработка полученных знаний на практике, проведение выездных занятий. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и спортивно-спутниковой навигации. Участие в соревнованиях по рафтингу. Проведение контрольных туристических выездов, Участие в походах и учебно-тренировочных сборах.

Итоговая диагностика.

Третий год обучения.

Тема 1. Вводное занятие

Теория.

Охрана труда. Ознакомление с темами программы. Основные требования к обучающимся. Режим организации занятий. Дисциплина на занятиях – основы безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Правила поведения на соревнованиях, в походах, выездах. Входящая диагностика.

Тема 2. Психологическая подготовка

Теория.

Изучение разделов темы: Особые темы: алкогольная, наркотическая зависимость, кризисная ситуация.

Укрепление межличностных отношений, формирование устойчивости командного духа.

Тема 3. Рафтинг: вид спорта и правила соревнований

Теория.

Изучение разделов тем: Международные правила проведения соревнований по рафтингу. Сходства и отличия. Организация судейства международных соревнований.

Практика.

Практическое освоение темы, изучение и работа со снаряжением.

Тема 4. Спортивный туризм: вид спорта и правила

Теория.

Изучение разделов тем: Участие в соревнованиях по группе дисциплин «дистанция». Понятие «классность дистанции», условия допуска к участию в соревнованиях.

Практика.

Практическое освоение темы, изучение и работа со снаряжением.

Тема 5. Тактика и техника совершения туристских походов

Теория.

Изучение разделов темы: Организация спасательных работ силами туристской группы. Спасательные работы с берега и с плавсредства, на гладкой и на бурной воде. Контрольные сроки и способы аварийной связи. Международные сигналы бедствия.

Практика.

Практическое освоение темы, изучение и работа со снаряжением.

Тема 6. Спортивное ориентирование и спутниковая навигация

Теория.

Изучение разделов темы: Техника и тактика ориентирования. Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Бег на дистанции. Приемы поиска КП. Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций. Способы ориентирования на дистанции.

Определение и контроль расстояний и высоты. Определение маршрута движения на

дистанции "по выбору". Особенности ориентирования и чтения карты на дистанции "по маркированной трассе". Особенности дистанций ночного ориентирования: правила постановки дистанции, разновидности "светлых" и "темных" контрольных пунктов.

Практика.

Практическое освоение темы, изучение и работа со снаряжением.

Тема 7. Основы здорового образа жизни

Теория.

Изучение разделов темы: темы:
Оздоровительность туристского путешествия. Физическая активность, экологически чистая среда, сбалансированное питание. Эмоции и здоровье.
Физическое и эмоциональное восстановление, режим восстановительных тренировок

Тема 8. Медицинская подготовка

Теория.

Изучение разделов темы: Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Витаминизация. Медико-биологические средства восстановления.
Оказание первой помощи.
Остановка кровотечений, наложение повязок и шин.
Ушибы. Общие принципы оказания первой помощи при ушибах. Раны. Общие принципы оказания первой помощи при ранениях. Острые кровотечения. Наружные кровотечения. Экстренная помощь при артериальных кровотечениях. Экстренная помощь при венозных кровотечениях. Оказание помощи при некоторых видах наружных кровотечений. Внутренние кровотечения. Правила наложения повязок.
Основные приемы реанимации.
Показания к проведению реанимации. Техника проведения реанимации. Проведение ИВЛ. Наружный массаж сердца. Сочетание массажа сердца с ИВЛ.
Укусы змей и насекомых.
Укусы ядовитых змей. Экстренная доврачебная помощь. Укусы ядовитых паукообразных. Укусы жалящих насекомых.
Отравления, ожоги, обморожения
Термические ожоги. Экстренная помощь. Общее перегревание. Солнечный ожог.
Поражение молнией. Острые отравления. Обморожения.
Способы транспортировки пострадавшего.
Переноска без использования вспомогательных средств. Переноска на спине.
Переноска на руках. Переноска на плече. Переноска пострадавшего двумя носильщиками. Переноска с использованием вспомогательных средств.
Транспортировочная лямка. Транспортировка «волоком». Импровизированные носилки.
Первая медицинская помощь при переломах, вывихах, растяжениях.
Переломы. Виды переломов. Первая помощь при переломах. Растяжение связок.
Вывихи.
Первая медицинская помощь при повреждении глаз, уха, носа.
Медикаментозные средства. Предметы ухода и оказания помощи. Перевязочный материал.
Индивидуальная аптечка. Устройство. Назначение

Практика.

Отработка практических навыков оказания первой помощи освещенных в теме и полученных ранее.

Тема 9. Общая физическая подготовка

Теория.

Углубленное изучение теории физической подготовки. Изучение основ круговой тренировки. Введение в кросфит и изучение теории гирьевого спорта.

Практика.

Проведение занятий в форме круговой тренировки или кросфита. Проведение занятий по гирьевому спорту.

Тема 10. Специальная физическая подготовка

Теория.

Изучение особенностей прямой гребли на бурной воде. Прохождения (траверсы, прострелы) уловов, валов, бочек. Змейки.

Практика.

Работа на бурной воде. Прохождения (траверсы, прострелы) уловов, валов, бочек. Змейки. Занятия проводятся в форме выезда на реках Ленинградской области.

Контрольные мероприятия

Практика.

Отработка полученных знаний на практике, проведение выездных занятий. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и спортивно-спутниковой навигации. Участие в соревнованиях по рафтингу. Проведение контрольных туристических выездов, Участие в походах и учебно-тренировочных сборах.

Итоговая диагностика.

Методическое обеспечение программы

№	Раздел или тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекция	Словесный	Инструкция по технике безопасности	Заполнение журнала	-
2	Психологическая подготовка	Лекция	Словесный	-	Устный опрос в ходе беседы	-
3	Рафтинг : вид спорта и правила соревнований	Лекция, выезд	Словесный, наглядный, демонстрация видеоматериалов	Демонстрация и изучение специального снаряжения, видеоматериал	Устный опрос	Компьютер, проектор
4	Спортивный туризм: вид спорта и правила	Лекция, выезд	Словесный, наглядный, демонстрация видеоматериалов	Демонстрация и изучение специального снаряжения, видеоматериал	Устный опрос	Компьютер, проектор
5	Тактика и техника совершения туристских походов	Лекция, выезд	Словесный, наглядный, демонстрация видеоматериалов	Демонстрация и изучение специального снаряжения, видеоматериал	Устный опрос	Компьютер, проектор
6	Спортивное ориентирование и спутниковая навигация	Лекция, выезд	Словесный, наглядный, демонстрация видеоматериалов	Демонстрация и изучение специального снаряжения, видеоматериал	Устный опрос	Компьютер, проектор
7	Основы здорового образа жизни	Лекция	Словесный	-	Устный опрос	-
8	Медицинская подготовка	Лекция	Словесный, наглядный, практический	Демонстрация, наглядные пособия,	Устный опрос, проверка	Компьютер, проектор, носилки,

	вка			раздаточный материал, видеоматериал	практических навыков	медицинская аптечка
9	Общая физическая подготовка	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	Демонстрация, видеоматериал	Выполнение контрольных нормативов	Турник, брусья, гири, гантели, утяжелители, медицинболлы, мячи, скамьи гимнастические
10	Специальная физическая подготовка	Лекция, практические занятия	Словесный, наглядный, практический	Демонстрация, видеоматериал	Выполнение контрольных нормативов	Рафты, весла

Материально-техническое оснащение

наименование	количество
веревка 50 метров(6 мм)	1 шт
веревка 60 метров (8-9 мм)	1 шт
веревка по 30-40 метров (основная, 10-11мм)	4 шт
Страховочные системы (верх-низ)	15 шт
Блоки для натягивания	2 шт
Тонкая бечевка 3-4мм, 30метров	1 шт
GPS- навигаторы	10 шт
Мини-рации	6 шт
Секундомеры	3 шт
Планшеты для записей результатов	6 шт
Рукавицы или перчатки строительные	15 пар
Каски	15 шт
Карабины	30 шт
Компасы	3 шт
Рафты	2 шт
Весла	12 шт
Рюкзаки	15 шт
Палатки	5 шт
Спальные мешки	15 шт
Туристические коврики	15 шт
Таганок	1 шт

Спасательные жилеты	12 шт
Носилки для транспортировки	2 шт
Медицинские сумки-аптечки	2 шт
Газовые горелки	2 шт
Спортивные утяжелители	6 пар
Гири 16кг	3 шт
Гири 24кг	3 шт
Гантели 10 кг	2 шт
Турник	1 шт
Брусья	3 шт
Медицинболлы	7 шт
Скамьи гимнастические	3 шт
котлы походные	2 шт

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов

- Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
- Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993.
- Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Атлас добровольного спасателя: первая медицинская помощь на месте происшествия. – М.: АСТ Астрель, 2006.
- Бутин И. М. Лыжный спорт. – М.: Просвещение, 1983.
- Веткин В. А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. – М.: Советский спорт, 2011.
- Водный туризм /под ред. В.Н. Григорьева – М.: Профиздат, 1990.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 2007.
- Гребля на байдарках и каноэ (слалом). Примерная программа спортивной подготовки и для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.
- Линчевский Э.Э Психологический климат туристской группы. – 2-е изд. перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2008.
- Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
- Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. – Санкт-Петербург: 1997.
- СБОРНИК официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 2006.
- Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). - М.: 2008.
- Правила соревнований по рафтингу. – М.: 2010.
- Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М, 1997.
- Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003.

Литература для обучающихся

- Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
- Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993.
- Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Атлас добровольного спасателя: первая медицинская помощь на месте происшествия. – М.: АСТ Астрель, 2006.
- Веткин В. А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. – М.: Советский спорт, 2011.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
- Линчевский Э.Э Психологический климат туристской группы. – 2-е изд. перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2008.
- Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М, 1997.
- www.Veslo.ru
- www.wv-video.ru
- www.tssr.ru