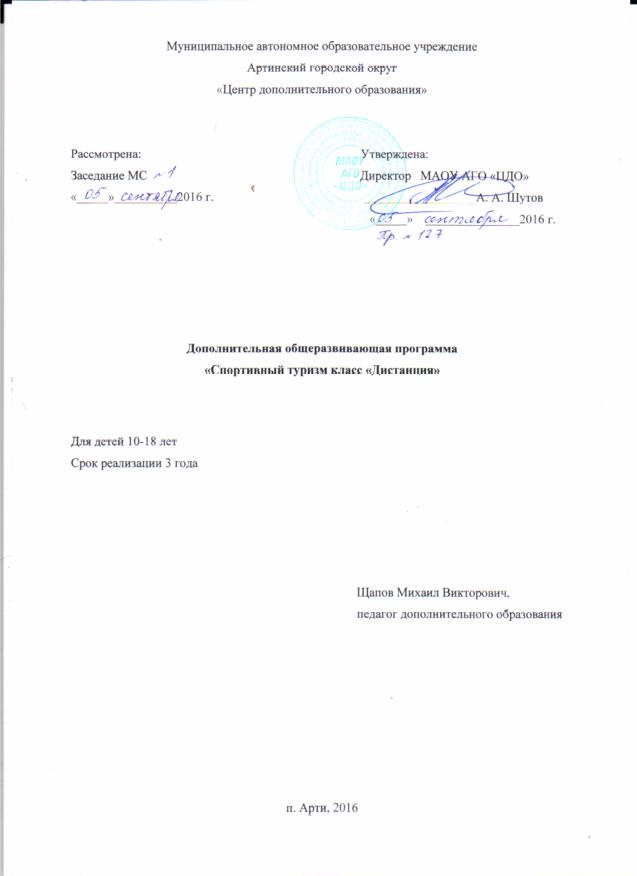
Муниципальное автономное образовательное учреждение



Артинский городской округ

«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена: Утверждена:

Заседание МС Директор МАОУ АГО «ЦДО»

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. А. Шутов

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Спортивный туризм класс «Дистанция»**

Для детей 10-18 лет

Срок реализации 3 года

Щапов Михаил Викторович,

педагог дополнительного образования

п. Арти, 2016

***Пояснительная записка***

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, изучению родных просторов, приобретению навыков самостоятельной деятельности и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития.

Актуальность программы в том, чтобы через туристско-краеведческую деятельность воспитывать в ребенке стремление стать достойным и уважаемым членом коллектива, соблюдающим его нормы и традиции, занятого любимым делом.

Программа «Спортивный туризм класс «Дистанция» относится к программам туристско–краеведческой направленности и рассчитана на учащихся 4 – 11 классов.

Программа модифицированная, за основу взята типовая программа Министерства образования РФ для системы дополнительного образования «Юные инструктора туризма». Отличительная особенность данной программы заключается в получении учащимися основных начальных знаний в различных областях туризма и спортивного ориентирования, изучении направления по линии ГО и ЧС «Школа безопасности». Как показывает обучение детей по данной программе, к третьему году обучения воспитанники становятся членами сборной команды района на соревнованиях различного уровня, этому способствует обучение основам техники и тактики ориентирования; изучение нормативных документов по туризму и ориентированию, инструкторская подготовка, действия группы в экстремальных ситуациях, соревнования по спортивному ориентированию, скалолазанию, туризму.

Большую часть программы составляют практические занятия и общефизическая подготовка, накопление соревновательного и походного опыта, в практическую часть входят элементы скалолазания и спортивного ориентирования. Все полученные знания, умения, навыки проверяются в автономном существовании группы – в походах, на выездных тренировках, полевых лагерях, на соревнованиях.

Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому дети в процессе обучения получают практические навыки межличностного общения. Именно в туристско-краеведческой деятельности учащиеся на практике вырабатывают чувство личной ответственности, в том числе и за безопасность – свою и коллективную. Таким образом, обучающиеся в объединении дети получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме, как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Цель программы - создание оптимальных условий для развития и са­мореализации личности школьников, а также качественного освоения туристских навыков для успешной работы в коллективе и «выживания» в природе; формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой дея­тельности.

Основные задачи программы:

- обучение основам техники пешеходного туризма, основам спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, навыкам оказания первой доврачебной помощи, организации быта в походах;

- расширение знаний по географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности, полученных в средней школе;

- выполнение спортивных разрядов по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию;

- развитие творческой, познавательной активности;

- расширение знаний об окружающем мире;

- укрепление и развитие физического здоровья детей;

- воспитание творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;

- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;

- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;

- воспитание чувства товарищества и коллективизма;

Программа рассчитана на 3 года обучения учащихся в возрасте 10 -18 лет (4-11 классы), но в случае необходимости может быть продолжена в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла можно дополнить программу, исходя из своего опыта, спе­циализации, интересов и навыков детей. Учащиеся, в свою очередь, могут продолжить обучение в объединении «Юные судьи туризма» Время, отведенное на обучение, составляет 216 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Для эффективного усвоения материала, развития жизненных навыков практическая деятельность обучающихся организуется преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в кабинете, спортзале и на тренировочном стенде).

Процесс развития жизненных навыков связан с активной умственной и физической деятельностью занимающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе при подготовке и проведении похода, соревнований. Дети принимают активное участие при планировании, анализе и выполнении действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Занятия теоретические и практические проводятся с полным составом объединения, но по ме­ре роста опыта и знаний детей, больше внимания уделяется на группо­вые (2-3) человека и индивидуальные задания. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Также учитываются и индивидуальные нагрузки, планируется и правильно определяется физическое, половозрастное, морально-волевое и функциональное развитие каждого ребенка.

**Основные формы деятельности:**

- организация выездных тренировок;

- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, отчетов по походам по истории края;

- участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма, лыжных соревнованиях, соревнованиях по скалолазанию, соревнованиях «Школа безопасности»;

- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;

- полевые лагеря;

- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия, проводимые на станции туристов;

- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;

- практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде;

- учеба на семинаре по начальной судейской подготовке.

**Ожидаемые результаты:**

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре род­ного края;

- овладение школьниками навыков по устройству бивака, разработке маршрутов;

- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;

- выполнение спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию;

- получение судейских корочек;

- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслужива­ния и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

В реализации программы участвуют мальчики и девочки младшего, среднего и старшего возраста с любой степенью подготовленности, получившие базовые знания в общеобразовательной школе.

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспече­нию безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки.

При изучении тем, связанных с краеведением и экологией, большую пользу оказывает посещение краеведческих музеев, а также памятников природы.

Для детей этого года обучения применяются игровые методы обучения с элементами туризма и ориентирования (даются первоначальные знания о компасе, топознаках, узлах, личном и групповом снаряжении, начальные сведения из ориентирования).

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, по­ходного быта. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, рабо­ты на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии проводятся в занимательной, иг­ровой форме (описание маршрута, топографический диктант, разгадывание и составление ребусов, соревнова­ние на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое ме­сто занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Исполь­зуются различные дидактические материалы.

Занятия по ориентированию проводятся на местности, ис­пользуя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непо­средственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма необходимо участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах. Зимой вводятся лыжные тренировки для овладения навыками техники лыжных ходов, спусков и торможений, подъемов и движения во время походов.

Для развития быстроты, ловкости, скорости, внимательности проводятся простейшие соревнования и эстафеты. Используются элементы скалолазания.

Итогом 1-го года обучения является участие в мероприятиях объединения, выполнение III юношеского разряда по спортивному туризму.

Во второй год обучения программа предусматривает углубление и расширение знаний и навыков по туризму и ориентированию. Боль­шое внимание также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.

Успех прохождения программы зависит от уровня и количества заня­тий на местности и проведения походов, а также участия в различных соревнованиях. Особое внимание уделяется самостоятельности при устройстве бивака и сворачиванию лагеря.

В третий год обучения программа предусматривает совершенствование приобретенных навыков по устройству и сворачиванию лагеря, по оказанию первой доврачебной помощи, по ориентированию на местности с использованием компаса и без него; участие в соревнованиях различного уровня. Особое значение уделяется физической и специальной подготовке. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопас­ности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы годо­вого цикла, проведении каждого занятия, тренировки, соревнований.

Итогами 3-го года обучения является подготовка и проведение степенных походов, работа в качестве судей на соревнованиях, инструкторов в походах; участие в республиканских и региональных соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма, спортивного ориентирования, а также соревнованиях «Школа безопасности».

**Календарный учебный график на 2016 – 2017 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Наименование возрастных групп** |
| 1 | Количество возрастных групп | Три разновозрастных группы |
| 2 | Начало учебного года | 15.09.2016 |
| 3 | Окончание учебного года | 31.05.2017 |
| 4 | Продолжительность учебной недели | 6 дней (понедельник – пятница, воскресение) |
| 5 | Продолжительность учебного года | 36 недель |
| 6 | Летний оздоровительный период | С 1.06.2017 по 31.08.2017 |
| 7 | Режим работы в учебном году | 09.00-20.00 |
| 8 | Режим работы в летний оздоровительный период | 9.00-16.00 |
| 9 | Мониторинг качества освоения программного материала воспитанниками | Входная диагностика – сентябрь-октябрь  Текущая диагностика – декабрь-январь  Итоговая диагностика – май |
| 10 | Периодичность проведения групповых родительских собраний | 1 собрание – сентябрь-октябрь  2 собрание – январь-февраль  3 собрание – апрель - май |
| 11 | Праздничные (выходные) дни | В соответствии с производственным календарём на 2016-2017 учебный год  4 ноября  – День народного единства 01.01.2017 – 08.01.2017 – новогодние праздники  23 февраля – День защитника Отечества  8 марта – Международный женский день  1 мая – Праздник весны и труда  9 мая - День Победы 12 июня – День России |

#### Учебный план объединения

«Спортивный туризм»

1 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование тем и разделов | Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Туристская подготовка.** |  |  |  |
| 1.1. | Знакомство с работой объединения, игра на знакомство. | 2 | 1 | 1 |
| 1.2. | Личное и групповое туристическое снаряжение | 8 | 4 | 4 |
| 1.3. | Организация туристического быта. | 4 | 2 | 2 |
| 1.4. | Подготовка к тренировке, соревнованиям | 30 | 4 | 26 |
| 1.5. | Соревнования по туризму, скалолазанию | 14 | - | 14 |
|  |  | **58** | **11** | **47** |
| **2.** | **Топография и ориентирование** |  |  |  |
| 2.1. | Основы техники и тактики ориентирования | 20 | 10 | 10 |
| 2.2. | Спортивная и топографическая карта | 12 | 4 | 8 |
| 2.3. | Условные топографические знаки, используемые в картах. | 14 | 4 | 10 |
| 2.4. | Подготовка к соревнованиям по ориентированию | 20 | 10 | 10 |
| 2.5. | Соревнования по ориентированию | 8 | - | 8 |
|  |  | **74** | **28** | **46** |
| **3.** | **Краеведение и экология** |  |  |  |
| 3.1. | Подготовка к краеведческим, экологическим играм, работа с различными источниками, подбор материала по предстоящему походу, посещение музеев. | 4 | 2 | 2 |
|  |  | **4** | **2** | **2** |
| **4.** | **Обеспечение безопасности.** |  |  |  |
| 4.1 | Техника безопасности на занятиях туризмом | 2 | 2 | - |
| 4.2. | Техника безопасности при преодолении естественных препятствий | 4 | 2 | 2 |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. | 12 | 8 | 4 |
|  |  | **18** | **12** | **6** |
| **5.** | **Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| 5.1. | Общая физическая подготовка. | 32 | - | 32 |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка. Скалолазание, ориентирование, лыжная подготовка. Походы. | 30 | 2 | 28 |
|  |  | **62** | **2** | **60** |
|  | Итого за период обучения: | 216 | 55 | 161 |

#### УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения.

1. ***Туристическая подготовка.***
   1. **Знакомство с работой объединения.**

Знакомство с работой объединения в течение года и летом. Проведение игр на знакомство со станцией и ребятами.

* 1. **Личное и групповое туристическое снаряжение.**

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви.

Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования.

Снаряжение лыжника: требования к групповому и личному снаряжению, утеплению одежды к зимним соревнованиям, выбор лыж и креплений

*Практические занятия.*

Изготовление необходимого туристского снаряжения: сидушек, бахил. Составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.

* 1. **Организация туристского быта.**

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. Назначение и техника вязки узлов.

*Практические занятия.*

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров. Вязка узлов.

* 1. **Подготовка к тренировке, соревнованиям.**

План подготовки похода: цели соревнований, район соревнований, разработка маршрута, подбор карт, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения в соответствии с назначенной должностью. Изучение сложных участков и пути их преодоления.

*Практическое занятие.*

Составление списка индивидуального и группового снаряжения.

* 1. **Соревнования по туризму, скалолазанию.**

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям.

*Практическое занятие.*

Участие в соревнованиях по технике пешеходного, лыжного туризма, соревнования по скалолазанию.

1. **Топография и ориентирование*.***
   1. **Основы техники и тактики ориентирования.**

Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием линейных ориентиров.

*Практическое занятие.*

Выездные тренировки и соревнования на различных картах.

* 1. **Спортивная и топографическая карта.**

Знакомство с планом и картой. Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Использование карты в походе. Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах.

*Практическое занятие.*

Ориентирование по плану здания. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам. Решение топографических задач. Топографические диктанты. Работа с картами различного масштаба. Определение расстояний.

* 1. **Условные топографические знаки.**

Условные знаки, используемые на плане местности, на спортивной карте, на топографической карте. Использование основных цветов на спортивной карте.

*Практическое занятие.*

Топографические диктанты; составление ребусов, писем с использованием топознаков; использование заданий по топографии в различных соревнованиях.

* 1. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

*Практическое занятие.*

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

* 1. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Заполнение карточек участника, правильная отметка на КП, подсчет результатов соревнований.

*Практическое занятие.*

Участие в соревнованиях по ориентированию.

1. **Краеведение и экология.**
   1. Подготовка к краеведческим и экологическим играм.

Знакомство с видами растений и животных, занесенных в Красную книгу Удмуртии. Разработка интересных маршрутов по родниковому краю для проведения походов. Памятники истории и культуры. Работа с различными источниками о истории Урала.

*Практическое занятие.*

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. Участие в эколого – краеведческих играх.

1. **Обеспечение безопасности.**

**4.1 Техника безопасности на занятиях туризмом.**

Опасности в туризме: субъективная и объективная.

Субъективная – недостаточная подготовка участников соревнований, недисциплинированность, слабая физическая подготовка, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с горячей пищей и огнем.

Объективная – резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные удары, ядовитые насекомые и растения.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

*Практическое занятие.*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях.

4.2 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении в походе. Движение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, по населенному пункту, по шоссе. Взаимопомощь при движении в походе. Функции ведущего и замыкающего.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

*Практическое занятие.*

Правильное движение по пересеченной местности во время похода. Знакомство с приметами о изменениях погоды.

* 1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Предупреждение мозолей и потертостей; охлаждения и обморожения в зимнем походе, их предупреждение. Тепловой и солнечный удар летом, необходимая помощь при них. Травмы: кровотечения, ушибы, переломы. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

*Практическое занятие.*

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок.

1. **Общая и специальная физическая подготовка.**

**5.1. Общая физическая подготовка**

*Практические занятия.*

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

* 1. **Специальная физическая подготовка.**

*Практические занятия.*

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

Элементы скалолазания. Лазание на сложность и на скорость.

Походы выходного дня, выездные тренировки.

К концу первого учебного года предполагается, что дети будут знать:

* требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения;
* основные требования к месту привала и бивака;
* основные типы костров и их назначение;
* принцип составления меню и списка продуктов;
* узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
* план и карта, ориентирование с использованием линейных ориентиров;
* условные знаки, используемые на планах и картах;
* виды животных и растений, занесенных в Красную книгу Удмуртии;
* меры безопасности при занятиях туризмом;
* основные приемы оказания первой доврачебной помощи при мозолях, обморожениях, тепловых и солнечных ударах;

К концу первого года обучения предполагается, что дети будут уметь:

* составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий;
* правильно укладывать рюкзак;
* выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костер с помощью спичек;
* вязать узлы и использовать их по назначению;
* составлять меню и список продуктов;
* приготовить простую еду на костре;
* «читать» спортивную карту, ориентироваться с использованием линейных ориентиров;
* ориентироваться с помощью компаса и по местным признакам;
* определять расстояния по картам различного масштаба;
* участвовать в составлении отчетов о походе;
* оказывать первую помощь пострадавшему

#### Учебный план объединения

2 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практи-ка** | |
| **1** | **Основы туристской подготовки** |  |  |  | |
| 1.1 | Вводное занятие. Знакомство с планом работы, ТБ. | 2 | 2 | - | |
| 1.2 | Личное и групповое специальное туристское снаряжение. | 8 | 2 | 6 | |
| 1.3 | Подготовка к походам, соревнованиям. | 20 | 2 | 18 | |
| 1.4 | Техника безопасности при занятиях туризмом | 2 | 2 | - | |
| 1.5 | Туристские слеты и соревнования, соревнования по скалолазанию. | 12 | 2 | 10 | |
| **2** | Спортивное ориентирование |  |  |  | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта. | 4 | 2 | 2 | |
| 2.2 | Компас, работа с компасом. | 8 | 2 | 6 | |
| 2.3 | Измерение расстояний. | 4 | 2 | 2 | |
| 2.4 | Способы ориентирования. | 8 | 2 | 6 | |
| 2.5 | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. | 10 | 4 | 6 | |
| 2.6. | Подготовка к соревнованиям по ориентированию | 10 | 2 | 8 | |
| 2.7. | Соревнования по ориентированию. | 16 | 4 | 12 | |
| **3**  3.1 | **Краеведение.**  Краеведение УР – посещение музеев, подготовка материала к походам | 2 | 2 | - | |
| **4** | **Медицина** |  |  |  | |
| 4.1 | Профилактика травматизма и заболеваний. | 4 | 2 | 2 | |
| 4.2 | Средства оказания первой помощи. | 6 | 2 | 4 | |
| 4.3 | Первая помощь при травмах. | 18 | 3 | 15 | |
|  |  | **28** | **7** | **21** | |
| **5** | **Общая физическая подготовка.** | 42 | - | 42 | |
| **7** | **Специальная физическая подготовка: скалолазание, лыжная подготовка, походы** | 40 | 2 | 38 | |
|  | ИТОГО за период обучения | 216 | 39 | 177 | |

#### УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

объединения «Спортивный туризм».

2 год обучения.

1. **Основы туристской подготовки.**
   1. **Вводное занятие. Знакомство с планом работы. ТБ на занятиях.**
   2. **Личное и групповое специальное туристское снаряжение.**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Одежда и обувь для летних и зимних тренировок. Как готовить личное снаряжение к соревнованиям. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

*Практическое занятие.*

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Комплектование личного и группового снаряжения. Подготовка личного снаряжения и его ремонт.

* 1. **Подготовка к соревнованиям.**

Подбор группы и распределение обязанностей в группе. Изучение района соревнований. Разработка маршрута, передвижения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение сборов.

*Практическое занятие.*

Составление плана подготовки одно - трёхдневного сбора. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.4**. Техника безопасности при занятиях туризмом.** Опасности в туризме: субъективная и объективная.

Субъективная – недостаточная подготовка участников соревнований, недисциплинированность, слабая физическая подготовка, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с горячей пищей и огнем.

Объективная – резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные удары, ядовитые насекомые и растения.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

*Практическое занятие.*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях.

* 1. **Туристские слеты и соревнования, соревнования по скалолазанию.**

Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

*Практическое занятие.*

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников и судей.

1. Спортивное ориентирование.
   1. **Топографическая и спортивная карта.**

Значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты лучше использовать для проведения походов. Условные знаки топографических карт. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

*Практическое занятие.*

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

* 1. **Компас. Работа с компасом.**

Компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на объект.

*Практическое занятие.*

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через КП по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций.

* 1. **Измерение расстояний.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки при измерении линий на карте. Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

*Практическое занятие.*

Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

* 1. **Способы ориентирования.**

Ориентирование с помощью карты в походе, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование Солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

*Практическое занятие.*

Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

* 1. **Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.**

Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок. Поиск отличительных ориентиров.

*Практическое занятие.*

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

* 1. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

*Практическое занятие.*

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

* 1. **Соревнования по ориентированию.**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях.

*Практическое занятие.*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участников.

1. **Краеведение.**

Территория и границы родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Посещение краеведческих и школьных музеев в походах. История своего города. Литература по изучению родного края.

*Практическое занятие.*

Участие в краеведческих играх. Посещение музеев.

1. **Медицина.**
   1. **Профилактика травматизма и заболеваний.**

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Основные принципы оказания первой помощи.

*Практическое занятие.*

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

* 1. **Средства оказания первой помощи.**

Состав медаптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности, грудь и т.д.

*Практическое занятие.*

Комплектование аптечки. Наложение повязок, применение лекарственных средств.

* 1. **Первая медицинская помощь при травмах.**

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Различные виды травм, причины их появления и признаки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

*Практическое занятие.*

Наложение повязок и остановка кровотечений, наложение шин. Изготовление транспортировочных средств.

1. **Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие.*

Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Гимнастические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры.

1. **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие выносливости, быстроты движений, на развитие силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Сдача нормативов.

Занятия на скалодроме.

Лыжная подготовка.

Походы выходного дня, степенные походы, выездные тренировки.

К концу второго года обучения предполагается, что дети будут знать:

* требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения для одно – трехдневного похода;
* основные требования к месту привала и бивака;
* установка палатки и размещение вещей в ней;
* состав и назначение ремнабора;
* типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду;
* меры безопасности при обращении с огнем, кипятком;
* разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
* значение и режим правильного питания в походе;
* тактика в туристском походе;
* техника движения по равнине, песку, через кустарники, по болотам;
* узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
* значение топокарт для туристов, масштаб, виды масштабов;
* условные знаки топографических карт;
* изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
* ориентирование карты относительно компаса;
* азимут, снятие азимута с карты и движение по азимуту;
* способы измерения расстояний на местности и на карте;
* определение азимута по Солнцу в разное время дня;
* меры безопасности при занятиях туризмом;
* характерные травмы и заболевания в природной среде;
* состав медаптечки;
* основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях, ранениях.

К концу второго года обучения предполагается, что дети будут уметь:

* составлять перечень личного, группового и специального снаряжения для одно – двухдневного похода с учетом погодных условий;
* выбирать место для бивака, устанавливать палатку в любых условиях, разводить костер с помощью спичек в сырую погоду;
* вязать узлы и использовать их по назначению;
* составлять меню и список продуктов на поход, фасовать продукты;
* приготовить еду на костре;
* ориентироваться с помощью компаса и карты;
* определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту;
* работать с картами различного масштаба;
* измерять расстояния на местности разными способами;
* определять азимут по Солнцу в разное время дня;
* предупреждать обморожения и переохлаждения;
* комплектовать аптечку;
* накладывать повязки, останавливать кровотечения;
* изготавливать транспортировочные средства.

#### Учебный план объединения

«Спортивный туризм»

3 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика | |
| **1.** | **Туристская подготовка** |  |  |  | |
| 1.1. | Личное и групповое туристическое снаряжение | 4 | 2 | 2 | |
| 1.2. | Организация туристического быта. | 4 | 2 | 2 | |
| 1.3. | Питание в туристических соревнованиях | 2 | 1 | 1 | |
| 1.4. | Подготовка к соревнованиям | 12 | 4 | 8 | |
| 1.5. | Обеспечение безопасности на тренировках. | 6 | 2 | 4 | |
| 1.6. | Соревнования по туризму, скалолазанию | 18 | 4 | 14 | |
|  |  | **46** | **15** | **31** | |
| **2.** | **Топография и ориентирование** |  |  |  | |
| 2.1. | Основы техники и тактики ориентирования | 4 | 2 | 2 | |
| 2.2. | Спортивная и топографическая карта | 4 | 2 | 2 | |
| 2.3. | Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях. | 4 | 2 | 2 | |
| 2.4. | Подготовка к соревнованиям по ориентированию | 6 | 2 | 4 | |
| 2.5. | Соревнования по ориентированию | 12 | 0 | 12 | |
|  |  | **30** | **8** | **22** | |
| **3.** | **Краеведение** |  |  |  | |
| 3.1. | Туристические возможности родного края, обзор и посещение музеев. | 8 | 2 | 6 | |
|  |  | **8** | **2** | **6** | |
| **4.** | **Обеспечение безопасности.** |  |  |  | |
| 4.1 | Техника безопасности при занятиях туризмом | 2 | 2 | - | |
| 4.2. | Техника безопасности при преодолении естественных препятствий | 4 | 2 | 2 | |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. | 18 | 10 | 8 | |
|  |  | **24** | **14** | **10** | |
| **5.** | **Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |  | |
| 5.1. | Общая физическая подготовка. | 50 | - | 50 | |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка. Скалолазание, лыжная подготовка, ориентирование, походы | 58 | 10 | 48 | |
|  |  | **108** | **10** | **98** | |
|  | Итого за период обучения: | 216 | 49 | 167 | |

3 год обучения.

***1. Туристическая подготовка.***

**1.1 Личное и групповое туристическое снаряжение.**

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви.

Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

*Практические занятия.*

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

* 1. **Организация туристского быта.**

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

*Практические занятия.*

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

* 1. **Питание в туристских соревнованиях.**

Значение, режим и особенности питания. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона. Витамины.

Приготовление пищи на костре в любых условиях.

*Практическое занятие.*

Составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Приготовление пищи на костре.

* 1. **Подготовка к тренировке.**

Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения.

* 1. **Обеспечение безопасности на тренировках, соревнованиях**

Опасности в туризме: субъективная и объективная.

Субъективная – недостаточная подготовка участников соревнований, недисциплинированность, слабая физическая подготовка, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с горячей пищей и огнем.

Объективная – резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные удары, ядовитые насекомые и растения.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

*Практическое занятие.*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях.

* 1. **Соревнования по туризму, скалолазанию.**

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям.

*Практическое занятие.*

Участие в соревнованиях.

1. ***Топография и ориентирование.***
   1. **Основы техники и тактики ориентирования.**

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

*Практическое занятие.*

Выездные тренировки и соревнования на других картах.

* 1. **Спортивная и топографическая карта.**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Определение расстояния на глаз, определение времени по солнцу и компасу, определение высоты объекта.

*Практическое занятие.*

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояния на глаз, по определению времени, по определению высоты объекта.

* 1. **. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.**

Виды соревнований по спортивному ориентированию: дистанция по выбору, заданная классическая и укороченная дистанция, маркированная дистанция.

Разбор положений о соревнованиях, выполнение правил соревнований.

*Практическое занятие.*

Участие в соревнованиях разного масштаба и разного вида.

2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

*Практическое занятие.*

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

* 1. **Соревнования по ориентированию.**

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

*Практическое занятие.*

Участие в соревнованиях по ориентированию.

1. ***Краеведение.***
   1. **Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев.**

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

*Практическое занятие.*

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх

1. ***Обеспечение безопасности.***
   1. **Техника безопасности при занятиях туризмом.**
   2. **Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.**

Меры безопасности при движении в походе. Виды страховки. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

*Практическое занятие.*

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

* 1. **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.**

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

*Практическое занятие.*

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

1. ***Общая физическая подготовка.***

*Практические занятия.*

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

1. ***Специальная физическая подготовка.***

*Практические занятия.*

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

Элементы скалолазания.

К концу третьего года обучения предполагается, что дети будут знать:

* требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения;
* основные требования к месту привала и бивака;
* установка палатки и размещение вещей в ней;
* типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду без спичек;
* разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
* значение и режим правильного питания в походе;
* норма закладки продуктов питания, расчет калорийности дневного рациона;
* субъективные и объективные опасности в туризме;
* навыки беглого чтения карты;
* изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
* виды соревнований по спортивному ориентированию;
* правила соревнований по спортивному ориентированию;
* история края, события, происходившие на его территории;
* меры безопасности при движении в походе, виды страховки, приемы и способы страховки;
* приемы наложения шин.

К концу третьего года обучения предполагается, что дети будут уметь:

* составлять перечень личного, группового и специального снаряжения для многодневного похода с учетом погодных условий;
* выбирать место для бивака, устанавливать палатку в любых условиях, разводить костер без спичек в сырую погоду;
* сворачивать лагерь без помощи руководителя;
* вязать узлы и использовать их по назначению;
* составлять меню и список продуктов на многодневный поход, фасовать продукты;
* приготовить еду на костре;
* ориентироваться с помощью компаса и карты;
* определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту;
* бегло читать карту;
* работать с картами различного масштаба;
* накладывать шины;
* изготавливать транспортировочные средства;
* организовывать любые виды страховки.

.

**Список используемой литературы.**

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивноесориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
12. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981
13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
14. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
15. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
16. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
17. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).
18. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
19. Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
20. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод.рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
21. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.
22. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
23. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

**Приложения**

**Методическое обеспечение**

Для обеспечения учебного процесса разработана папка методических материалов:

* учебные конспекты по темам: «Снаряжение туриста», «Виды травм и первая помощь при них», «ИВЛ», «Однодневный поход по должностям», «Ориентирование по плану станции», «Типы костров», «Виды рюкзаков», «Собираемся в поход», «Преодоление препятствий»;
* дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топознаками», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Строение рюкзака», «Основные цвета спортивной карты»;
* картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты р-на п. Заречный, д. Солдырь, д\о «Чепца», д. Адам, д. Заболотное; планы пришкольных участков; планы эвакуации зданий;
* подборка тестов для контроля усвоения знаний по спортивному ориентированию по темам: топографические знаки, рельеф; по туризму – питание в походе, нормы питания, проверочные работы после прохождения тем разделов;
* раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий.

Все практические занятия, связанные с темами препятствия и их преодоление, виды страховок, проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, трэков, роликов, страховочных систем.

**Примерный график мероприятий.**

* Осенний слет г.Красноуфимск (сентябрь)
* Кубок ГАУДО СО «Дворец Молодежи» (сентябрь)
* Районное первенство по ориентированию (октябрь)
* Слет «Ирбис» (ноябрь)
* Районные соревнования по зимнему ориентированию (декабрь)
* Районное первенство по баскетболу (декабрь)
* Соревнования по туристическому многоборью в закрытых помещениях Арти (январь)
* Кубок ГАУДО СО«Дворец Молодежи» (январь)
* Слет «Ирбис» (январь)
* Соревнования по туристическому многоборью в закрытых помещениях

г. Красноуфимск (январь)

* Чемпионат области «Школа безопасности» (февраль)
* Соревнования по зимнему многоборью г.Красноуфимск (март)
* Кубок ГАУДО СО «Дворец Молодежи» (март)
* Соревнования «Школа безопасности» п. Арти (апрель)
* Областные соревнования «Школа безопасности» (май)
* Соревнования по туризму «майская прогулка» г. Екатеринбург (май)
* Кубок ГАУДО СО «Дворец Молодежи» (май)
* Артинский районный туристический слет п. Арти (июнь)
* Кубок ГАУДО СО «Дворец Молодежи» (июнь)
* Областной лагерь юный спасатель (июнь)
* Областной фестиваль «Исследователи Земли» (июнь)
* Районный слет подростковых клубов п. Арти (июль)

**Словарь терминов:**

1. 1 вз раз – 1 взрослый разряд
2. 1 юн. Раз – 1 юношеский разряд
3. 2 вз раз – 2 взрослый разряд
4. 2 юн. Раз. – 2 юношеский разряд
5. 3 вз раз – 3 взрослый разряд
6. Альпинизм – вид туризма в условиях высокогорий.
7. Блокировка – веревка диаметром 10 мм длиной 1,5 – 4,5 м.
8. Восхождение – подъем на определенную высоту.
9. Восьмерка – устройство для спуска
10. Жумар – устройство для подъема
11. Категорийный поход – многодневный поход с целью получения спортивного разряда.
12. КМС – кандидат в мастера спорта
13. Команда – соревнования в которых участники выступают группами от 4 и более человек).
14. Кубок – вид соревнований продолжающийся в несколько этапов, проходящих в 1 день и имеющий 1 зачетный вид.
15. Лично – командный зачет – зачет по сумме мест личного и командного результата.
16. Личный зачет – соревнования в которых участник принимает участие один.
17. Лыжный туризм – вид туризма в условиях низких температур, с привлечением специальных средств. (Лыжи)
18. Магнезия – искуственный материал, предотвращающий появление пота при нагрузках.
19. МС – мастер спорта
20. МСМК – мастер спорта международного класса.
21. Поход – вид пешей прогулки с определенной целью
22. Самка – самостраховка.
23. Связка – соревнования в которых участники выступают парами.
24. Система – устройство для безопасного занятия туризмом
25. Слет – аналог чемпионата, фестиваля без возможности получения спортивного разряда
26. Спелеология – вид туризма в условиях пещер.
27. Сплав – вид туризма на плав средствах. (Плот, катамаран и др)
28. Спортивный разряд – вид результата учащегося, получаемый вследствие выступления воспитанника в спортивных видах.
29. Судейский разряд – вид результата учащегося, получаемый вследствие выступления участника в качестве судьи.
30. Участник соревнований – воспитанник принимающий участие в мероприятии.
31. Фестиваль, чемпионат – вид соревнований, проходящий в несколько дней и имеющий несколько видов зачетных мероприятий.