

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ПОРОНАЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Восток

ПРИНЯТО Решением педагогического совета МБОУ СОШ с. Восток Протокол № 1 от 30.08.2021 г.		УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ с. Восток М.В.Буркова Приказ №190/ОД от 01.09.2021 г.
---	--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Турнет Сахалина»

направленность туристско-краеведческая  
уровень сложности программы стартовый  
возрастная категория обучающиеся 10 - 17 лет  
срок реализации программы 1 год

Составитель программы:

**Ефимова Олеся Павловна,**  
Педагог дополнительного образования

с. Восток

2021

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист Сахалина» туристско-краеведческой направленности, стартового уровня, рассчитана на обучающихся 10-17 лет, сроком реализации 1 год, предполагает начальный уровень освоения знаний и практических навыков по функциональному предназначению и составлена в соответствии с нормативными документами. Методологическая основа стандарта второго поколения направлена на системно-деятельностный подход.

Происходящие изменения в современном обществе требуют выполнения нового социального заказа - воспитание человека, способного быстро ориентироваться в ситуации, творчески и быстро решать возникшие проблемы, понимающего всю меру ответственности за свои решения. Произошедшая смена ориентиров в образовании, требует строить образовательный процесс на деятельностной основе, т.е. делать в нем главный акцент не столько на «основах науки», сколько на организации взаимодействия растущего и развивающегося человека с самим собой и всем тем, что его окружает. Современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Программа определяет содержание, основные пути развития гражданско-патриотического воспитания и направлена на социальное становление личности, воспитание патриотизма и формирование гражданственности.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, воспитания чувства любви к Родине, к родному краю, приобретению навыков самостоятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как патриотизм, честность, мужество, взаимовыручка и упорство. Сама обстановка туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому основной смысл работы в этом направлении заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков и вместе с ними адаптируются в этом ре. Программа представляет собой определенную систему содержания, форм, методов и приемов педагогического воздействия, имеет большое значение для решения ряда воспитательных и социальных вопросов через туристическую деятельность.

### Актуальность и новизна программы.

В настоящее время в эпоху мировой интеграции охота к перемене мест является характерной чертой многих людей. У россиян появилось больше возможностей для путешествий, экскурсий, занятий туризмом. Существует большое количество туристических фирм, открываются учебные заведения по подготовке организаторов туризма. И некоторые обучающиеся выбирают профессию, связанную с туризмом. Занятие туризмом дает возможность любителям путешествий сбросить с себя психологическое напряжение, что немало важно в наше время. Многие из тех ребят, которые занимались туризмом в школьные годы, считают, что они не зря тратили время. Туристические навыки могут пригодиться и при преодолении чрезвычайных ситуаций, в которые современный человек попадает, к сожалению, очень часто. Да и в повседневной жизни могут пригодиться такие навыки как преодо-

ление естественных преград, оказание первой доврачебной помощи, приготовление пищи в полевых условиях. Для таких людей издается множество книг, специальных журналов и выходят телепередачи. Поэтому на сегодняшний день программа является актуальной.

При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам дополнительного образования, уровень обученности обучающихся в рамках общеобразовательной программы, их физическая подготовка, жизненный опыт, отношение детей к окружающему миру, социальный заказ, рекомендации специалистов в данной области.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, туризм решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-укрепляющую и профилактическую. В программе решаются задачи социального становления личности ребенка, которые особенно важны и актуальны для современного общества. Период изменений и переориентации ценностей жизни существенно повлиял на процесс формирования социального опыта у детей и подростков, снизил их социальную активность. Подготовленность к новому типу отношений обеспечивает путь перспективы развития нашего общества и государства в целом.

Программа предусматривает приобретение подростками основных знаний о своем крас, технике и тактике спортивного туризма, альпинизма, скалолазания, ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; получение спортивных разрядов по спортивному туризму, альпинизму, скалолазанию, спортивному ориентированию, основам безопасности жизнедеятельности.

#### **Категория учащихся**

Программа «Турист Сахалина» актуальна для детей возраста 10-17 лет. Принимаются все желающие, без специального отбора, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья. Группа постоянного состава. Занятия проводятся на базе МБОУ СОШ с. Восток ( спортивный зал, спортивная площадка, тренажерная, на базе класса «ТОЧКА РОСТА» )

**Режим занятий:** занятия проходят 2 раза в неделю по 40 мин, 1-2 похода в месяц, практические занятия составляют большую часть программы.

**Объем программы:** 68 часов

**Срок реализации программы:** 1 год

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех лет обучения юные туристы совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, альпинизма, скалолазания, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленная специальная подготовка. Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке обучающихся. Занятия проводятся с полным составом клуба, больший упор делается на групповые и индивидуальные занятия, своевременно определяя самостоятельные задания для групп и отдельных учеников.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, мультимедиа. В процессе занятий у учащихся воспитываются умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по

организации и проведению туристских походов экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», «Правил организации и проведения соревнований по скалолазанию учащихся Российской Федерации».

#### **Цель программы:**

Создание целостной среды для становления и развития социально активной личности ребенка и развития его гражданской ответственности и патриотизма как важнейших морально-нравственных и социальных ценностей через практическое овладение и целесообразное, разумное применение туристских и альпинистских навыков с учетом конкретной обстановки в походах и путешествиях.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- дать знания, умения и навыки в области спортивного туризма;
- обучить технологии работы с "картой" (физико-географическая, топографическая, спортивного ориентирования, туристская);
- дать понятие условных знаков плана;
- укрепить понятие о природных зонах и ландшафтах, особенности выживания в закономерности природы различных областей;
- формировать знания о своем организме - как он устроен, о гигиене туриста, правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе, характерные природные условия своей местности.
- научить подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту, горам.

##### **Развивающие:**

- развивать устойчивые волевые и физические качества силу, быстроту реакции, выносливость, ловкость;
- развивать интеллектуальные способности, направленные на целевой, причинный и вероятный анализ, который учащиеся могут провести при возникновении чрезвычайных и жизненных ситуаций;
- развивать и укреплять умение преодолевать сложные естественные препятствия, ориентироваться на местности, разжигать костер, готовить пищу, ремонтировать снаряжение и т.д.
- расширить знания о родном крае, его природе, людях, и наследии.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать нормы поведения и деятельности, направленные на формирование здорового образа жизни и улучшения состояния окружающей среды, организаторских навыков работы в коллективе;
- способствовать формированию целеустремленности, смелости и решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий, трудностей и лишений, дисциплинированности;
- воспитывать чувство коллективизма, дружбы, товарищества и патриотизма, любви к родному краю.

-воспитывать желание постоянно соблюдать и выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.).

Формирование личности ребенка происходит не только в учебно-воспитательном процессе, но и посредством организации дополнительного образования. Особое внимание у подростков привлекает туристско-краеведческая деятельность, так как ученикам всех возрастов присуще желание путешествовать, а соответственно, в такой склонности детей к путешествию заключены огромные возможности педагогического воздействия. Путешествие, походы – это форма организации обучения, при которой учащиеся под руководством педагога наблюдают и исследуют окружающую действительность. В программе туристско-краеведческой направленности обучение, воспитание и развитие ребенка осуществляется во взаимодействии с окружающими его людьми, поэтому программа направлена на формирование таких универсальных учебных действий как умение совместно планировать, решать проблемы, разрешать конфликтные ситуации, слышать и слушать сверстников по общему делу, вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Для успешного общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми в программе большое внимание уделено развитию личностных УУД: жизненному самоопределению, определению смысла жизни, воспитанию нравственно-этических правил и норм поведения, знанию моральных норм, умению соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знанию моральных норм и правил, а также регулятивным УУД: целеполаганию, планированию, получению конкретного результата, оценке действий, саморегуляции.

#### Основные методы и технологии

- развивающее обучение;
- технология обучения в сотрудничестве;
- коммуникативная технология.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

#### Ключевыми принципами программы являются:

1. «Безопасность» - дети должны чувствовать себя в безопасности все время, пока они находятся в лесу. Район тренировки должен быть ограничен дорогами, оградами и т.д., карта должна иметь развитую сеть дорожек и тропинок, дистанция должна проходить в основном по линейным ориентирам и быть короткими.
2. «Постепенность» - для овладения любым навыком, необходимым для бега с компасом и картой, детям требуется очень много времени. Поэтому не стоит спешить. Необходимые знания и навыки довольно сложны даже для взрослого человека и их немало. К ним относятся:
  - понятие о сущности ориентирования (начиная с древности и до наших дней);
  - спортивное ориентирование;

- спортивная карта;
- масштаб;
- условные знаки спортивной карты;
- стороны горизонта;
- компас;
- азимут;
- ориентирование по компасу;
- движение по карте и т.д.

### 3. «Разнообразие игровых приемов обучения».

Педагогическая структура программы включает в себя смысловую ориентацию занятий и основные средства.

#### Основные средства программы:

1. Подбор и чтение литературы о путешествиях. Ведение дневника туриста. Просмотр в семье телепередачи о путешественниках. Привлечение детей к разработке игрового замысла. Внесение элементов сказки и фантастики в обучение. Обобщение опыта детей в путешествиях и выявление их интересов в беседах и игровых заданиях. Задания по подготовке и проведению туристического похода.
2. Обучающие и тренировочные программы. Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала. Полосы препятствий.
3. Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в походе. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи.
4. Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы. Обсуждение произведений детских писателей о природе и путешествиях. Составление и разгадывание детьми туристских кроссвордов. Разработка природоохранных знаков. Сочинение детьми рассказов, стихов, песен, изготовление рисунков, поделок на основе впечатлений о походе.

#### Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий

**Форма обучения:** очная, с учебно-тренировочными выходами на рельеф (местность)

**Методы обучения:**

- словесный
- наглядный
- практический
- дистанционный
- поисково-исследовательский

**Типы занятий:**

- практический
- комбинированный
- информационно-познавательный
- коррекционно-контролирующий
- массовые мероприятия по профилю работы объединения
- индивидуальный

**Виды занятий:**

- лекционное занятие
- практическое занятие
- занятие - соревнование
- экскурсия
- консультация
- демонстрация
- занятие-игра
- соревнования
- дискуссия
- зачет
- самооценка
- комбинированный

**Формы организации деятельности**

- Прослушивание бесед и лекций;
- Индивидуальное выполнение самостоятельных, проверочных и технических заданий;
- Работа в группах и звеньях для формирования и закрепления туристско-спортивных навыков, воспитания культуры взаимопомощи;
- Полевые работы: тренировочные походы, картографическая и мониторинговая деятельность на тренировочных и реальных историко-краеведческих объектах;
- Общеукрепляющие, оздоровительные занятия и упражнения, участие в спортивных мероприятиях.

**Планируемые результаты:**

**Метапредметные и личностные результаты**

Ожидаемым результатом реализации программы начального уровня является формирование у обучающихся:

*ценностно-смысловых компетенций:*

- умение принимать решения при выполнении обязанностей в туристской группе под контролем педагога;
- умение осуществлять поиск и правильно применять необходимое снаряжение в экстремальной ситуации;

*учебно-познавательных компетенций:*

- владеть техникой передвижения в походе, преодоления естественных и искусственных

препятствий;

- владеть навыками самостоятельного ориентирования на местности;
- умение выступать устно и составлять письменный краткий отчёт о своей деятельности;

*социокультурных компетенций:*

- владеть культурными нормами и традициями родного края;

*коммуникативных компетенций:*

- умение совместно выполнять поручения в микрогруппах;
- умение выступать с устным сообщением, задавать вопросы, корректно вести диалог;
- владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией;

*информационных компетенций:*

*природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:*

- знать и применять правила юных туристов, основные правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о личной безопасности;
- иметь достаточную для зачетного похода физическую и техническую подготовку.

***Предметные:***

- создание плана похода
- создание меню похода и продуктовой раскладки
- сбор информации краеведческой направленности о месте похода
- анализ и синтез информации о месте проведения похода

### **Учебно-тематический план программы**

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Учебный план и программа второго и третьего и более года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в нашей стране, историей родного края, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.



### Учебный план программы

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Количество часов			Формы аттестации/контроля по разделам*
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	<i>Основы туристской подготовки</i>	20	5	15	Промежуточная аттестация по 1 модулю
2	<i>Топография и ориентирование</i>	10	2	8	Промежуточная аттестация по 2 модулю, работа с картой, ориентирование
3	<i>Краеведение</i>	4	1	3	Промежуточная Аттестация по 3 модулю, викторина «Я знаю родной край»
4	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	8	2	6	Промежуточная аттестация по 4 модулю
5	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	4	1	3	Промежуточная аттестация по 5 модулю, ОФП
6	<i>Основы подготовки скалолазания</i>	8	2	6	Промежуточная аттестация по 6 модулю зачёт по узлам
7	<i>Автономное выживание в экстремальных ситуациях</i>	6	2	4	Промежуточная аттестация по 7 модулю, Зачёт по узлам
8	<i>Итоговый поход</i>	8	6	2	Промежуточная аттестация по 8 модулю

## Содержание программы.

### *1. Основы туристской подготовки.*

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Барсёнок Илима», «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

#### **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.

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 туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

#### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение походного ремонтного снаряжения. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы. Ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

#### Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход и ремонт.

#### **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 развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и про-

никновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором. Пилой при заготовке дров.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещениях.

Правила купания.

#### Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

#### **1.5. Подготовка к походу, путешествию.**

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

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

Разработка маршрута, составление плана графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### Практические занятия.

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения 1-3 в дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### **1.6. Питание в туристском походе.**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: без и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Расчет калорийности, баланс жиров и углеводов в меню.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

#### Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного маршрута. 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 группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), ответственный

ный за групповое снаряжение, штурман, санитар (ответственный за медицинскую аптечку), ремонтный мастер, фотограф, хронометрист и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

#### Практические занятия.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### **1.8. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.**

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам, со снегом и льду.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы. Движение в непогоду, в темное время суток.

#### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само-страховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

#### Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштоков на склоне. Организация переправы по бревну с наведением страховки. Организация навесной переправы, меры безопасности.

#### **1.10. Подведение итогов похода.**

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

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, нитки маршрута, подготовка фотографий, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Отчетный вечер и выставка по итогам похода.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

#### Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка отчетов, вечеров и выставки.

#### **1.11. Туристские слеты и соревнования.**

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

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

#### Практические занятия

Подготовка к участию в соревнованиях на тренажерах и на местности в условиях приближенных к ожидаемым. Участие в туристских соревнованиях города и района в качестве участников.

## **2. Топография и ориентирование.**

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

Определение роли топографии и топографических карт, значение топографических карт и схем для туристов.

Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

#### Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, измерение расстояния на карте. Упражнения по определению масштаба.

### **2.2. Условные знаки.**

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот. Урезы вод.

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

#### Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными

формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо.

Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов и направлений на карте.

#### Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов Упражнение на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

### **2.4. Компас. Работа с компасом.**

Компас. Типы компасов. 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.

#### Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнение 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.

### **2.5. Измерение расстояний.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использования нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода 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. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

### **2.6. Способы ориентирования.**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход

препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описание пути). Протокол движения.

#### Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятие по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

### **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.**

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное 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

Упражнение по определению азимута движения по тени от Солнца, 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 по восстановлению 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. Транспортные магистрали. Речные артерии.

Развитие и культура края. Перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. История населенного пункта.

#### Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия по карте». Проведение краеведческих викторин.

### **3.2. Туристские возможности родного края. Обзор исторических объектов.**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края и архивах, общественных организациях.

#### Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсион-

ных объектов.

### **3.3. Изучение района путешествия.**

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

#### Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

### **3.4. Общественно полезная работа в путешествии, изучение и охрана памятников культуры.**

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в библиотеках.

Красная книга Иркутской области, Красная книга Российской Федерации. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

#### Практические занятия.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материала для музея. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

## **4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.**

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

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся 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, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и 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.

#### Практические занятия.

Разучивание комплексов гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.



#### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

Составление походной 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 к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

##### Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Искусственное дыхание. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. 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.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем шестах или (лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. 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. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии 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 различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

## **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятии спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания, противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

### Практические занятия.

Самоконтроль. Измерение пульса, давления.

## **5.3. Общая физическая подготовка.**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

### Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища и для ног. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики. Упражнения с утяжелением.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол и др. Плавание.

## **5.4. Специальная физическая подготовка.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Развитие соревнований по технике пешеходного туризма – метод подготовки к реальным походным условиям.

Место специальной подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель соревнований, подготовки к соревнованиям – наработка навыков использования технических страховочных систем, для повышения безопасности в туристских походах.

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

#### Практические занятия.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Занятия на тренажерах. Участие в соревнованиях, туристских слетах.

## **6. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СКАЛОЛАЗАНИЯ.**

### **6.1. Общая информация по скалолазанию.**

Современная техника скалолазания делится на технику, при которой используются естественные точки опоры - свободное лазание, и технику, при которой используются искусственно создаваемые точки опоры - искусственное лазание.

При свободном лазании трудность прохождения скальных маршрутов характеризуется крутизной склона, формой рельефа, прочностью пород и тем, насколько разрушены скалы. Условно скальные маршруты делят на три группы:

- 1) легкие (можно идти без помощи рук, изредка пользуясь ими для поддержания равновесия)
- 2) средние (необходимы приемы скалолазания)
- 3) трудные (применяются все приемы свободного лазания при непрерывной страховке идущего и само страховке страхующего).

### **6.2. Общие правила скалолазания.**

Практика альпинизма выработала ряд рекомендаций, иногда называемых правилами скалолазания, следуя которым можно двигаться по скальному рельефу достаточно быстро при наименьшей затрате сил. Суть этих рекомендаций следующая:

1. Перед началом движения альпинист должен наметить маршрут, определить точки изменения направления, места отдыха, страховки и особенно трудные участки (пройди маршрут глазами).
2. Наиболее устойчивое положение альпинист имеет при использовании трех точек опоры (две ноги — рука, две руки — нога), последовательность перемещения конечностей определяется характером рельефа (используй три точки опоры).
3. Прежде чем нагрузить скальную опору тяжестью тела, необходимо убедиться в ее надежности, а затем стремиться последовательно использовать ее как захват и упор (опробуй опору и многократно используй ее).
4. Руки в несколько раз слабее ног. Основную нагрузку при скалолазании должны нести ноги, руки поддерживают тело в равновесии. Следовательно, основным должно быть движение с использованием уступов (иди ногами).
5. Значительную экономию сил при лазании дает правильное использование трения. Ряд форм скального рельефа: каминь, расщелины, плиты, гребешки, внутренние и внешние углы — может быть преодолена за счет сил трения (больше используй трение).
6. Уверенное применение распоров при лазании по скалам придает движениям альпиниста элегантность и уверенность. Распоры позволяют использовать такие точки опоры, которые

иначе использовать невозможно (чаще применяй распоры).

7. Плавность движения позволяет уменьшить затрату сил при лазании по скалам и увеличить его надежность. Резкая нагрузка на опору может вызвать ее потерю (двигайся плавно с минимальными остановками).

8. Кратчайшее направление при наборе высоты — вертикаль, и при движении по скалам следует придерживаться этого направления, выбирая (если возможно) простейший путь (двигайся по вертикали).

В следующих двух уроках будут рассмотрены приемы свободного лазания, которые различаются в зависимости от того, преодолевает ли альпинист стенку (внешнее лазание — Урок №2) или поднимается, заклиниваясь в расщелинах и каминах (внутреннее лазание — Урок №3).

### **6.3. Внешнее лазание.**

Приемы внешнего лазания позволяют альпинисту преодолеть различные формы горного рельефа, используя усилия, направленные в вертикальном направлении, силы трения и контрупоры. Положение туловища при внешнем лазании по стенке наиболее привычно для человека. Подъем напоминает хождение по лестнице. Тело вертикально, несколько отведено от стены и обладает хорошей устойчивой опорой ступней о скалу. Рекомендуется сохранять три точки опоры: либо две руки и одна нога, либо две ноги и одна рука.

Для поддержания тела в равновесии зацепки выбирают с учетом их прочности, величины и расположения. Усилие нажима на зацепку следует направлять таким образом, чтобы не превосходить угла трения.

Использование зацепки зависит от породы скал. В мягких выветренных и вымытых водой породах имеется много небольших зацепок с округлыми формами. На них работают практически только первые фаланги пальцев. На твердых гранитных породах встречаются трещины и расселины, на которых можно подтягиваться либо, обхватив пальцами отслоившуюся вертикальную плитку, создать достаточно надежную опору. Расселины допустимо использовать и как контрупоры для одной или для двух рук. Желательно как можно чаще заменять подтягивание опорой, а уж если использовать подтягивание для движения, то следить, чтобы усилие было направлено как можно ближе к перпендикуляру к плоскости зацепки. Если до зацепки не хватает 5 — 10 см, подпрыгивать и доставать ее не надо: слишком дорогой ценой достаются порой такие зацепки. Не следует тянуться во весь рост до самых зацепок: это приводит к тому, что человек прижимается к скале, становится трудно поднимать ноги, которые быстро устают.

Альпинист выигрывает значительно больше, если держит кисти на уровне лица и не вытягивает их высоко вверх. Руки служат в основном для поддержания равновесия в переднее - заднем и боковом направлениях. Ноги же при этом следует поднимать на полный шаг. Еще раз уместно напомнить, что альпинист лишь подтягивает тело силой рук, а в основном понимается за счет силы ног.

Для большей устойчивости руки и ноги надо держать несколько разведенными в стороны, стремиться не использовать для опоры колени. Нужно чаще менять характер движения, тем самым чередуя работу различных групп мышц. При необходимости траверсировать участки скального рельефа полезно привыкнуть к скрещиванию ног, имитируя бег на конь-

ках по повороту. Это позволит поддерживать равновесие и придаст легкость движению.

Конструкция современных ботинок с подошвами из специальной резины позволяет использовать самые незначительные неровности рельефа для создания опоры. Для увеличения силы сцепления ботинка со скалой желательнее, чтобы давление ноги было перпендикулярно поверхности опоры. Поскольку большинство неровностей имеет некоторый наклон в долину, то сила сцепления будет возрастать при отклонении туловища от скалы.

Чаще всего ботинок используют для опоры, как показано на рисунке. При малых неровностях уступа нога ставится с порой на внутренний рант ботинка или на его носок. При работе на скалах в отклонённой обуви лучше избегать ненадежной опоры на один триконь. Нужно чувствовать сцепление подошв ботинок. Уверенность в опоре на ноги чрезвычайно важна. Если ботинки хорошо держат, альпинисты часто используют движение на контр упоре.

Если при прохождении маршрута все же возникнет необходимость в подтягивании на руках, выполнять его надо быстро (чтобы руки уставали меньше), стремясь при этом помогать разгибанием ноги. Каждый раз, когда это возможно, подтягивание на руках нужно дополнять последующим отжиманием на них с расчетом поставить одну ногу на уровень захвата для руки.

#### **6.4. Внутреннее лазание.**

Внутреннее лазание более сложно и менее естественно, чем внешнее. Альпинисты, плохо владеющие им, тратят много усилий и быстро устают.

Во внутреннем лазании еще более, чем во внешнем, требуется четкая координация движений. Внутреннее лазание почти полностью построено на использовании трения. Уверенное владение этой техникой существенно расширяет возможности альпиниста, позволяет во многих случаях отказаться от искусственного лазания и повысить скорость прохождения скальных маршрутов. Расщелины, внутренние углы, каминь проходятся приемами внутреннего лазания.

Наиболее простая техника прохождения расщелин показана на рисунке. По ним поднимаются, заклинивая ступни и руки. Часто используют и зацепки, которые могут находиться на обеих сторонах расщелин, комбинируя, таким образом, приемы внутреннего и внешнего лазания.

Сужение расщелин часто используют для того, чтобы засунуть туда ступню или руку, сжатую в кулак. Как только альпинист начинает опираться на ногу или подтягиваться на руке, заклиниваются руки или ноги. Надо избегать заклинивания коленей и локтей, которое вызывает боль.

Для создания точек опоры удобно создать «замок» (различные способы заклинивания руки или ноги). Простой и надежный способ создания точки опоры за счет сил трения состоит в создании плеча рычага, например между кистью и локтем или между пальцами и частью кисти и т.д. Во всех случаях усилия должны быть направлены так, словно вы стремитесь раздвинуть стены расщелины. Можно создать распор при помощи большого пальца и кисти. При заклинивании ноги рычаг можно создать за счет опоры на носок ботинка и каблук, боковой рант ботинка и наружную часть ноги или использовать ранты ботинка.

Особо стоит техника движения по каминьям, меняющаяся в зависимости от их ширины,

хотя везде применяются рупоры. Альпинист, упираясь в обе стороны каминна, стремится расклиниться в них. Если камин узкий; то используется распоры между коленями и ступнями (левый рисунок). В более широком камине употребляется распор спиной и коленями (средний рисунок). Средний камин проходится в распорах носки — ступни — спина (правый рисунок). В широком камине распоры ступни — спина. В камине с увеличивающейся шириной, где еще возможно применить технику внутреннего лазания, используются "ножницы" — поперечные распоры: правые нога и рука в одну стену, а левые нога и рука в другую. Возможен способ преодоления каминна, когда ноги альпиниста упираются в одну стену, а руки - в другую.

Внутреннее лазание требует от альпиниста использования неровностей, которые могут встретиться на стенках расщелины или каминна, и хорошей координации движений. Как правило, нужно спиной опираться о более гладкую стену.

### *6.5. Искусственное лазание.*

Искусственное лазание расширило возможности альпинистов и сделало реальным преодоление ранее неприступных маршрутов. Однако оно ни в коей мере не заменяет свободного лазания и овладеть им можно только на прочном фундаменте владения свободным лазанием. Простой и широко распространенный прием искусственного лазания — подсаживание. Альпинист, находящийся внизу, встав на самостраховку, помогает верхнему дотянуться до нужной зацепки. Прием проводится в три этапа: верхний встает на колени, а затем на плечи нижнего, который после этого помогает, при необходимости, верхнему подняться еще выше, создавая опору для ступней с опорой на руки или на древко ледоруба, штычок которого надежно заклинен в скальной расщелине.

Широкое развитие приобрела крючьявая техника искусственного лазания, требующая большой практики и при правильном использовании гарантирующая безопасность движения, хотя и несколько снижающая его скорость. Она применяется только тогда, когда преодолеть маршрут приемами свободного лазания невозможно или небезопасно. Основой техники служит хорошо забитый крюк.

После того как крюк забит, альпинист навешивает на него карабин и прищелкивает в карабине веревку, стараясь, чтобы она скользила без лишнего трения. Веревка должна входить в карабин так, чтобы при дальнейшем подъеме альпиниста не образовалась на карабине петли. Если крюк забит в глубине трещины, или в углублении, или под карнизом, необходимо удвоить, а то и утроить число карабинов, чтобы веревка не терлась о перегибы выступов и легко скользила в страховочном карабине. Удобно в этом случае применять веревочные карабины или репшнуровые петли.

Самая простая форма использования искусственной точки опоры - захват за подвешенный за подвешенный за крюк карабин. Крюк с карабином можно применять при прямом подтягивании на веревке. Первый в связке подтягивается, используя неровности скалы или крюк с карабином, второй в этот момент закрепляет веревку для удержания.

Закрепить её проще всего, зажав рукой оба конца около карабина, через который осуществляется страховка первого.

Прямое подтягивание может также применяться при траверсах, когда дальнейшее прохождение «в лоб» невозможно. Для подобного траверса обычно используется прием,

названный «мятником». Им часто преодолеваются крутые стенки и плиты с малым количеством зацепок и трещин. Для организации «мятника» альпинист достаточно высоко забивает надежный крюк. Затем, спустившись немного вниз, намечает участок, куда надо попасть. Держась одной рукой за веревку, откачнувшись, он стремится перекачнуться и закрепить свободной рукой за трещину или выступ по другую сторону препятствия

#### **6.6. Техника спусков.**

Умение правильно организовать спуск и грамотно его провести не менее важно, чем умение хорошо работать на подъеме. Дело в том, что после восхождения альпинист всегда более или менее устает, его внимание притупляется и скорость реакции падает. В этих условиях необходимо быть особенно внимательным, так как большинство несчастий в горах случается на спуске. В зависимости от рельефа склона, породы скал спуск осуществляют либо лазанием, либо с помощью веревки.

На простых скалах спускаться следует лицом в долину, опираясь на ладони, несколько согнув колени и корпус, но не садясь. На средних скалах лучше спускаться боком, руки при необходимости поддерживают равновесие, тело почти вертикально. По сложным для лазания вниз скалам спускаться нужно лицом к склону, руки поддерживают корпус в равновесии, ноги поставлены широко, а туловище отведено от скалы. По каминам спускаются так же, как и поднимаются, за исключением узких каминов, где можно спускаться лицом в долину, разводя в стороны локти и колени.

Когда крутизна и сложность скал возрастают настолько, что лазание вниз отнимает много времени и сил, применяется веревка.

Если участок маршрута крут или сложен для спуска лазанием, нужно организовать спуск по веревке. Он может быть простым, удобным и надежным, если предприняты все меры предосторожности при выборе места закрепления веревки и пунктов пересадки, при закреплении и сбрасывании веревки во время самого спуска и, наконец, при выдергивании ее. Надо помнить, что синтетические веревки теряют прочность при трении о поверхность скал, о различные приспособления во время спусков, при трении друг о друга, и быть внимательнее к репшурам, которые часто используются в качестве веревочных колец.

Прежде чем организовать спуск, альпинист должен убедиться, что веревка достает до намеченной площадки, откуда возможно продолжать движение. Закреплять веревку можно на скальном выступе, ледовом столбике, петле и т. д. Выбирается прочный выступ (чтобы с него не соскользнула веревка), не имеющий острых кромок (чтобы не перерезать веревку). Если необходимо, молотком следует притулить кромки скалы. Если при закреплении веревки используют петлю из репшура, она не должна туго охватывать выступ. Петля должна быть достаточно большой, чтобы облегчить выдергивание веревки. Не применяйте старых колец и крючьев без проверки. При малейших сомнениях замените их новыми. Если на скалах нет подходящего выступа, для организации спуска забивается крюк. Иногда можно пропустить веревку через проушину крюка.

Обычно при организации спусков применяют двойное – тройное кольцо, сделанное из репшура. При отсутствии репшура пользуются карабином, оставляя его на крюке; при этом веревка истирается меньше, чем при продергивании через петлю, и при выдергивании легко скользит.

После того как организована точка закрепления веревки, необходимо сбросить один конец закрепленной веревки вниз. При сбрасывании надо следить, чтобы она не запуталась на скалах. Удобно сложить веревку в кольца равной длины и, разделив на две примерно равные части, бросить первую часть подальше от скалы. Дав ей размотаться в воздухе, бросить вторую. Как правило, веревка хорошо, без зависов, ложится по трассе будущего спуска. Надо проверить, что веревка нигде не застряла и достигла площадки. Вторая веревка (для продергивания) может быть использована для страховки первого спускающего вниз (в этом случае он идет с верхней страховкой) и тем самым вытянута по трассе спуска.

Существует много способов спуска по веревке, наиболее употребительные из них: спортивный способ, способ Дюльфера, спуск на карабине, спуск на специальном приспособлении.

Два варианта спуска спортивным способом показаны на рисунке. При необходимости ввести добавочное трение веревка может быть один раз обвита вокруг правой руки альпиниста.

Наибольшее распространение получил способ Дюльфера с различными модификациями. При спуске этим способом веревка проходит под бедром на противоположное плечо, что обеспечивает необходимое трение. Для большего торможения альпинист может сжимать ее под мышкой после огибания ею плеча, что позволяет закрепить веревку усилием лишь одной, «задней», руки. «Передняя» рука не должна зажимать веревку, она служит для поддержания равновесия верхней части тела. Возможны и другие способы закрепления: так, можно правой рукой зажать веревки, идущие вверх к крюку и идущие вниз.

Существует модификация способа Дюльфера, при которой трение происходит не о бедро, а через карабин. Этот способ спуска лучше использовать при мокрых веревках.

Спуск на карабине облегчает работу альпиниста, но при нем больше изнашиваются веревки. При этом способе альпинист делает из репшура «беседку» или в качестве ее применяет страховочный пояс. Основная веревка проходит через карабин, который прищелкивается в узел «беседки».

Независимо от способа спуска альпинист должен внимательно относиться к страховке. Начинать спуск надо, осторожно сползая с перегиба скалы, полностью нагружая веревку лишь спустившись на 1—2 м ниже места закрепления. На спуске корпус надо держать вертикально, несколько развернувши к скале боком, ноги вытянуты и мягко работают, слегка отталкиваясь от скалы. Лучше избегать резких движений и толчков, не опускаться быстро, особенно если спуск проводится на карабине. Спуск на веревке должен проходить спокойно и равномерно, словно альпинист шагает по скалам; бежать и прыгать на спуске не следует.

Последний этап спуска — выдергивание закрепленной веревки. Спускающийся предпоследним проверяет, легко ли скользит веревка при выдергивании, чтобы последний в группе при необходимости мог исправить недостатки закрепления. Последний выравнивает веревки, отделив одну от другой. Спустившись, он начинает тянуть за тот конец веревки, который ближе к скале, и продолжает тянуть ее плавно, без рывков, следя за тем, чтобы не запутались оба конца.



При организации спусков нужно быть внимательным и не доверять старым петлям и крюкам, оставшимся от прошлых восхождений.

В основе тренировки лежит совокупность всемирно известных принципов Мариусу Морстаду и Робин Эрбестфилд.

Мариусу Морстаду всегда выделяет, что болдеринговые, и классические скалолазы должны стремиться к повышению технического мастерства за счет увеличения объема технически проработанных двигательных автоматизмов. Для решения этой задачи наиболее эффективно болдеринговое лазание, которое на высшем уровне должно строиться именно на навыках. Они позволяют экономить время и силы, а следовательно и выступать на более высоком уровне. Поэтому необходима большая программа по отработке различных движений, чтобы приспособиться к разным типам трасс, видам естественного рельефа, разным стилям подготовки на скалодроме. Работа в болдеринговом зале одновременно влияет на гармоничное развитие силы и делает лазание спортсмена более экономичным, способствует ускорению процессов восстановления. Автоматизация движений означает, что спортсмен, двигаясь быстрее не прерывает движения, один шаг перетекает в другой. Поддержание инерции означает использование движущей силы одного движения для выполнения последующего. Это дает большой выигрыш в физической силе – постоянная плавная смена движений вместо резких рывков и остановок. Для следования этому принципу следует использовать длинные маршруты и не повышать категорию трассы пока не будет стабильного уверенного прохождения любого из маршрутов данной категории.

#### **6.7. Специальная физическая подготовка Н.И.Т. тренировка.**

Eric Horst разработал интенсивную тренировку для развития силы хвата, которая называется Hyper-gravity Isolation Training (H.I.T.).

Заключается она в следующем: спортсмен изолирует определённые пальцы и мышцы рук на одностипных хватах и использует пояс с дополнительным грузом, чтобы увеличить нагрузку так, чтобы он смог выполнить только 3 подхода по 12 перехватов каждой рукой, имитируя движения естественного лазания, на руках поднимаясь вверх по выбранному вами ряду одностипных зацеп. Затем тоже по каждому ряду зацеп.

Тренажер для H.I.T. тренировки: на нависающей стенке (угол наклона 45-55 градусов) укреплен ряд из 4-6 одностипных зацеп. Расстояние между зацепами по горизонтали – по ширине плеч по вертикали примерно 30-40 см. (используются следующие типы зацепов: активики, щипоки, под два пальца, и большие пассивы.).

#### **"Эксцентрические" подтягивания.**

Самый быстрый способ набрать силу состоит в том, чтобы сосредоточиться на "эксцентрической" фазе упражнения. Именно поэтому "эксцентрические подтягивания" являются главными силовыми упражнениями в арсенале профессионального тренера по скалолазанию из Boulder, Колорадо Darren Flagg'a. Он советует это упражнение, как продвинутым скалолазам, так и новичкам.

Всё, что потребуется – это перекладина и устойчивая лестница (шведская стенка или стремянка). Структура упражнения такова: встав на лестницу, поднять подбородок к перекладине, затем отпустить ноги и медленно, контролируя разгибание рук, опустить своё те-

ло. Длительность упражнения должна составлять приблизительно 8 секунд. Спортсмен выполняет 6-8 повторов с дополнительным весом.

#### **Подтягивания «рука-нога».**

Это упражнение давно используется в практике российских скалолазов. Выполняется на турнике с закрепленной на ней петле. Петля используется для закрепления правой ноги, турник для левой руки; или наоборот. Движения выполняются динамично обеими закрепленными конечностями с целью наибольшего выброса свободной руки вверх, и закрепления такого положения на несколько мгновений. Выполняется с отягощением в 2 подхода по 8 раз.

Это упражнение используется для повышения силы и динамической сработанности длинного перехвата, наиболее часто встречающегося элемента категорийного лазания.

#### **Упражнение «выпрыг».**

В условиях современного скалолазания, когда даже официальные соревнования зачастую проводятся в коммерческих целях, трассы готовятся с ударением на зрелищные элементы. Основным из которых являются прыжки. Появилась необходимость тренировать точные сильные прыжковые движения, и вместе с ним прекрасное упражнение, позволяющее в определенной мере избежать травматичных прыжковых тренировок на скалодроме.

Прыжок выполняется с нижних балок гимнастической стенки на высоко закрепленный турник. Выполняется в 4 подхода по 5 раз с соответствующим отягощением.

#### **Упражнение «распор».**

Данное упражнение юля выполняет в коридоре, подходящим для ее роста по ширине. Упираясь руками в одну стенку коридора, а ногами в другую, она выполняет передвижения в разные стороны, стараясь делать шаги шире. Упражнение выполняется с переменным, небольшим отягощением по времени. Движения такой структуры часто встречаются на бoulderingовых соревновательных трассах.

### **ВИСЫ**

3 типа висов являются классическими для тренировок скалолазов.

□ Вис на доске для тренировки пальцев, специальная зацеп сделанная симметричной, для равномерного распределения нагрузки на правую и левую руку. Статический вис на полочках разной ширины и разного хвата на максимально продолжительный отрезок времени. Если используются крупные активные поверхности, то добавляется отягощение.

Изометрическая сила пальцев является лимитирующим фактором работоспособности многих ведущих скалолазов. Это упражнение одно из наиболее эффективных для решения данной проблемы.

□ Вис широким хватом, выполняется на двух одинаковых специально установленных зацепах с расстоянием на ширину размаха рук. Так же выполняется на максимально продолжительный срок. Нагрузка дозируется по средствам подбора соответствующих зацепов.

□ Вис на носках. Выполняется на перекладине, головой вниз. Дозируется сериями по продолжительности.

Спортсмен в своих тренировках использует фазы **тренировки гибкости** - безопасные и эффективные методы растяжки, взятые из книги физиолога Sven Solveborn "Книга о растяжке".

Задачи по улучшению гибкости решаются последовательно на протяжении всего тренировочного цикла.

Спортсмен работает над растяжкой любых мышц в соответствии с этими пятью фазами:

Фаза 1: Разогревающая растяжка. Без боли, лёгкая нагрузка на мышцы.

Фаза 2: Конструктивная растяжка. Более сильная нагрузка на мышцы, но возрастает очень постепенно.

Фаза 3: Рабочая растяжка. Устойчивое напряжение в мышцах. Выполняется в сочетании с дыханием.

Фаза 4: Прибыльная растяжка. Выполняйте каждый подход в течение трёх пяти вдохов.

Фаза 5: Вновь прибыльная растяжка. Направлена на чистое увеличение амплитуды.

Всегда начинайте работать над менее гибкими частями тела, затем переходите на уже разработанные суставы.

#### **Три упражнения на растяжку ног.**

Существуют три наиболее полезные для скалолаза приёма растяжки, и в совокупности с уже описанными фазами дают глубокий положительный эффект работы над гибкостью.

□ **Упражнение "лягушка"** (Лежа на животе разводить колени в стороны, стараясь, чтобы бёдра полностью коснулись пола.) Такой вид растяжки особенно важен при лазании по плитам и по щелям, т.к. он позволяет развернуть бедра ближе к стене, что увеличивает нагрузку на ноги и снижает нагрузку на руки. Это также помогает принять позу покоя на скале для небольшого отдыха.

□ **Упражнение "высокий шаг"** Стоя лицом к гимнастической стенке, поднять ногу и опереться на перекладину на уровне бедра, растягивать мышцы, не сгибая колена. Это упражнение помогает выше поднять ногу во время лазания.

□ **Шпагат (продольный и поперечный)** Шпагат позволяет дотянуться до дальней зацепы, найти более подходящую для релаксации позу.

#### **16 упражнений на растяжку Tim Toula "TNT".**

Перечисленные ниже упражнения включаются в традиционную разминку в начале тренировки.

##### **Нижняя часть тела**

##### **Шпагат вдоль стены**

Лежа на спине в нескольких сантиметрах от стены, поднять ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно разводить их в стороны, до ощущения растяжки. Удерживать такое положение несколько секунд.

##### **"Широкий шпагат"**

Сидя на полу, развести ноги в стороны и выполнять медленные повороты влево, вправо.

##### **"Баттерфляй"**

Лежа на спине, колени согнуты и разведены в сторону. Постепенно, в сочетании с расслаблением, разводить колени на максимум.

##### **"Баттерфляй сидя"**

Сидя на полу. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытайтесь опустить колени ещё ниже.

##### **Сгибание колен к груди**

Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лежа на спине и притянуть одно колено к противоположному плечу. Вторая нога прямая.

#### **"Скрученная поза"**

Сидя на полу. Одна нога вытянута вперёд и лежит на полу. Вторая нога согнута и перекинута через первую. Повернуться в сторону противоположную стопе, перекинутой ноги. Это упражнение великолепно растягивает спину, бёдра и мышцы грудной клетки.

#### **"Поза тюленя"**

Лежа на животе, приподняться на прямых руках верхнюю часть тела и гнуться назад, не отрывая ног от пола.

#### **"Растяжка икр"**

Это упражнение помогает во время лазания увереннее ставить ноги на маленькие зацепы. Наклон вперёд, с опорой на руки, так, чтобы угол между ногами и торсом был примерно 90 градусов. Расслабить ноги и попеременно сгибать и разгибать колени на одной, а затем на другой ноге.

#### **Верхняя часть тела**

##### **Растяжка верхнего плечевого пояса (сидя)**

Сидя на полу. Колени согнуты. Руки немного позади бёдер и опираются о пол ладонями, пальцы развёрнуты назад. Медленно переставлять ладони назад, до легкого напряжения в мышцах рук и грудной клетке.

##### **Растяжка предплечий и запястий**

Из упора на коленях, развернуть ладони так, чтобы пальцы были направлены к коленям. Сохраняя положение ладоней, постепенно отклоняться назад до напряжения в запястьях. Вернуться в исходное положение.

##### **Растяжка предплечий и запястий (стоя)**

Руки опущены вниз. Одну ладонь лежит на другой, нижняя давит на верхнюю. Напряжение в запястьях сохранять секунд 10, затем поменять ладони.

##### **Растяжка плечей**

Согнуть руку, расположенную вдоль груди. Нажимать на локоть другой рукой. Поменять руки.

##### **Растяжка трицепсов**

Согнув руку в локтевом суставе, завести за голову. С помощью мягкого давления вниз, одной рукой на локоть другой, растянуть дельтовидную мышцу. Поменяйте руки.

##### **Растяжка верхнего плечевого пояса (стоя)**

Из упора руками о стену наклонить вперёд торс. Сохранять ноги и руки прямыми. Затем сгибать колени, сохраняя руки прямыми.

##### **Растяжка рук и верхнего плечевого пояса**

Это упражнение помогает снять остаточные напряжения после растяжки. Поднять вверх руки и положить вкрест ладонь на ладонь. Пальцы направлены вверх. Потянуться вверх. Сохраняя положение и слегка покачиваясь вперёд, назад задержать положение на некоторое время.

Одной из важнейших проблем современного спорта является повышение работоспособности спортсменов. В настоящее время эту проблему нельзя решить только совершенство-

ванием методов тренировки, увеличением объема и интенсивности нагрузок. Их дальнейшее повышение может отрицательно сказаться на здоровье и функциональном состоянии спортсменов, привести к перетренированности. Поэтому актуальное значение приобретают вопросы восстановления как составной части тренировочного процесса.

Спортсмен использует следующие восстановительные процедуры:

Массаж, как средство реабилитации после значительных физических нагрузок, а также после травм и заболеваний. В системе подготовки тренер, и сам спортсмен уделяют ему большое внимание и применяют во всех циклах, на всех этапах тренировочного процесса. Это объясняется тем, что массаж является простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности. Восстановительный массаж выполняется спустя 30 мин после соревнований, предельных тренировок (преимущественно 2-й мезоцикл) или в конце микроцикла на выносливость и длится 20–25 мин. В зависимости от целей массажа, степени утомления и общего состояния организма подбирается система проведения сеанса.

#### **6.8. Психологические средства восстановления.**

Занятия спортом оказывают мощное воздействие на развитие и совершенствование организма, в то же время спорт предъявляет к организму высокие требования, создавая стрессовые ситуации. В соревнованиях побеждает спортсмен с устойчивым психическим уровнем, способный мобилизоваться для достижения оптимального результата. В сложных условиях спортивной борьбы проявляются все психофизические качества спортсмена, что характеризует его как личность. Этим диктуется необходимость проведения со спортсменами психотерапии, психопрофилактики, психогигиены. Спортсмен использует аутогенную психомышечную тренировку

Психическая саморегуляция – это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.

Аутогенная психомышечная тренировка преследует цель научить спортсмена сознательно корректировать некоторые автоматические процессы в организме. Ее используют с целью восстановления перед выступлением в соревнованиях, и обязательно в перерывах между трассами (около 6 минут), а также после соревнований и тренировочных занятий.

### **7. КООРДИНАЦИЯ – НАЧИНАЮЩИМ И НЕМНОГО ПРОДВИНУТЫМ.**

#### **7.1. Что такое координация?**

Координацией называется способность сочетать физические и психологические процессы в едином целенаправленном движении. Это качество необходимо для успешного проведения большинства физических действий, особенно ритмичных движений и тех, которые осуществляются по схеме глаз-рука или глаз-нога. Координация играет главную роль в развитии ловкости.

#### **7.2. Источники координации.**

Координация возникает из согласованности таких физических навыков как равновесие, скорость и чувство времени, с сигналами, поступающими от различных органов чувств. Для развития такой согласованности необходимо, чтобы взаимодействие физических и психологических факторов происходило не осмысленно, как это может быть на начальных стадиях обучения, а доводилось до автоматизма.

После того как вы разучили и отработали на стенке какой-то технический прием, ваш мозг при выполнении его полагается уже не на сигналы, поступающие от органов чувств, а на усвоенную программу проведения этого или очень похожего на него действия. Представьте, что вы учитесь водить машину с ручной коробкой передач. Сначала, трогаясь с места, вам необходимо сконцентрировать все свое внимание на том, чтобы согласованно отпустить сцепление и выжать педаль газа. На первых занятиях вождением координирование управлять педалями сцепления, газа и тормоза бывает крайне затруднительно.

Со временем, по мере того, как вы все точнее определяете момент взаимодействия педалей сцепления и газа, в мозгу формируется соответствующая программа действий (двигательная энграмма), включающаяся каждый раз, когда вам необходимо перейти с одной передачи на другую. В конечном итоге вы начинаете переключать передачи, практически не задумываясь о техническом исполнении этого приема.

Многократными повторениями до автоматизма можно довести выполнение почти каждого движения. Повторяя технический прием, вы даете мозгу команду создать программу, требующуюся для выполнения этого движения. Этот процесс называется обучением.

### **7.3. Как применяется координация в скалолазании.**

Правильность выполнения движений в скалолазании во многом зависит от общей координации спортсмена. Высокой общей координации можно достичь только в том случае, когда все части тела способны выполнять движения синхронно и действовать как единое целое. Кроме того, в скалолазании много движений предназначены для доставания далеко расположенной зацепы (не только вверх, но и в сторону, и вверх в сторону). Для точной постановки ног на зацепы необходимы координированные действия глаз и ноги, а выполнение перехватов руками невозможно без согласованных взаимодействий глаз и руки.

Комбинированные движения, например сочетание перехвата рукой и постановки ноги (особенно в скорости), требуют координированного взаимодействия конечностей и корпуса. Для выполнения техник прыжков необходима координация верхней и нижней частей тела. В присущих скалолазанию движениях можно обнаружить и множество других видов координации: правая - левая, левая - правая, верхняя - нижняя, нижняя - верхняя, передняя - задняя, задняя - передняя, угловая правая - угловая левая, угловая левая - угловая правая, круговая, вращательная и т.д. Выделите тот вид координации, который в первую очередь необходим в практикуемом вами виде (скорость, трудность, боулдеринг, динамика), и выполняйте упражнения, более других подходящие для совершенствования нужных вам навыков.

### **7.4. Как развивать координацию.**

Координация, как и ловкость, является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками (За исключением людей, так сказать, одарённых «от природы» прекрасной координацией.) Хотя лично я, как специалист по физической культуре и спорту, считаю, что многое зависит от разнообразной и правильной двигательной активности в первые годы жизни человека, от заложенной с детства «локомоторики» движений, т.е. от того, как различные части тела «привыкли» двигаться относительно друг друга. И, порой, эту «привычку» очень трудно изменить. НО! Отрабатывая движения и выполняя упражне-

ния, требующие координации, вы развиваете в себе ощущение ее, которое затем переносится на выполнение разных технических приемов.

Если упражнения по развитию координации на стенде слишком тяжелы для вас, отработайте какой-нибудь базовый технический прием на гимнастической стенке или на больших комфортных зацепах, например на гимнастической стенке: ходьба траверсом - руками и ногами вскрест (стоя и сидя), стоя на нижней рейке подъем на ногу в развороте, держась разноименной рукой за рейку на уровне плеча, или перекаты с ноги на ногу на гимн. скамейке (желательно перевернутой). Постоянно упражняясь в выполнении ограниченного набора приемов, вы тем самым неизбежно повышаете свой уровень мастерства в этой области. Научившись выполнять простой элемент достаточно уверенно, добавьте к нему ещё один элемент, например шаг вверх - разворот. Достигнув определенного мастерства в лазании траверсом руками вскрест, добавьте еще одно задание: пару-тройку перехватов лезете вперед-вверх, затем вперед-вниз и т.д., получится лазание «змейкой», или просто увеличьте расстояние между зацепами и тогда вы по настоящему почувствуете ценность разворотов. Отработав медленное выполнение отдельного движения, перейдите на зацепы поменьше.

Не торопитесь переходить от одного элемента к другому, старайтесь выполнять их как можно более качественно и доводить до совершенства. Сконцентрируйтесь на максимально правильном выполнении ограниченного количества приемов лазания, особенно тех, которые получаются у вас хуже всего. Когда вы почувствуете, что можете выполнять эти элементы действительно хорошо, значит, вы уже создали базу для изучения более сложных техник.

Прежде чем приступать к лазанию по новой трассе (особенно это относится к сложной для вас трассе), представьте мысленно, как вы её пролезаете. Прodelайте в уме все элементы лазания так, как выполняет их инструктор или другой опытный спортсмен, обладающий отличной координацией. Но не увлекайтесь в точном копировании их движений, некоторые движения вы скорее всего не сможете сделать таким же способом. Здесь вам придётся искать свои пути. Представьте, как движется ваше идеально скоординированное тело.

Создав мысленный образ вашего лазания по трассе, попытайтесь на практике претворить то, что вы представляли, обращая основное внимание не на точное выполнение движений, а на те ощущения, которые вы испытывали, проделывая упражнение в уме. Координация зарождается в мозгу и уже оттуда передается в тело. Развивайте в себе ощущение координированных движений, которое вы сможете передавать от одной выученной техники к следующей.

### **Прогнозируемые результаты**

В результате освоения программы 1 года обучения обучающие будут знать:

- основные причины возникновения опасных ситуаций и правила безопасности в походах выходного дня;
- принцип отбора продуктов питания для туристского похода;
- порядок приготовления пищи на костре;
- требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению;
- понятие карты и условные знаки спортивных карт России, масштаб;

- устройство и правила пользования компасом;
- туристские узлы и обвязки;
- специфику организации питания в туристическом походе, полевом лагере;
- топографические знаки карт России.

В результате освоения программы 1 года обучения обучающиеся будут уметь:

- укладывать рюкзак для однодневного похода и похода с ночёвкой;
- правильно планировать место бивака и организовать оптимальную последовательность бивачных работ;
- быстро разводить костёр;
- составлять меню для однодневного похода с ночлегом в полевых условиях;
- готовить на костре качественную пищу;
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
- ориентировать карту при помощи компаса;
- определять азимут на заданные ориентиры;
- устанавливать и снимать палатку, организовать ночлег в палатке.

#### **Система оценки прогнозируемых результатов:**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты на ОФП:

- бег – 30,60,100 метров;
- прыжки в длину;
- подтягивание на перекладине;
- отжимание;

Специальные тесты:

- здоровый образ жизни и безопасность человека;
- устойчивость внимания.

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования разного уровня (районные, областные, зональные);
- выпускные экзамены по теории и практике;
- походы (1-й, 2-й категории сложности, 1-2-3-х дневные, походы выходного дня);
- малые олимпиады.



### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол во дней	Кол во часов	Режим занятий
1	1.09.2021	30.05.2022	34	68	68	2 раза в неделю, продолжительность 40 мин

#### Методическое обеспечение программы

- Наглядные пособия (фотографии, схемы, учебные плакаты, карты, планы местности, рисунки, гербарии, экспонаты краеведческих коллекций, иллюстрации справочников и т.д.);
- Настольные игры производства Сахалинской областной общественной организации «Клуб «Бумеранг»»: «Фиторазминка», «Зооследопыт», «Подводное мемори», «Птицы Сахалина», «Заповедные территории Сахалинской области».
- Местные краеведческие печатные издания (периодика, сборники статей, монографии, альбомы, справочники, художественная литература и т.д.)
- Электронные средства обучения: мультимедийные энциклопедии и определители, слайдовые презентации, видеоматериалы, аудиозаписи.

#### Список литературы:

1. «Дополнительные образовательные программы» №5 (17) 2011г. «Туризм и краеведение». ООО «Новое образование», 2011г.
2. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации 8-9 классы В.А. Шкенов. Волгоград: Учитель, 2009г.
3. Практика Туристских Путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – А.С. Усков. СПб.: Творческий Учебный Центр «ГЕОС», 2005г.
4. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник Ю.Н. Федотов.—М.: Советский спорт, 2004г.
5. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. Костантинов Ю.С. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000г.
6. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. Костантинов Ю.С. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002г.
7. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. Костантинов Ю.С. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2005г.
8. Скалолазание: базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению. Хаттинг Г. – М.: Издательство ФАИР, 2006г.
9. Твой скаутский путь. Черных В. Вокруг света, 1996г.
10. Русский турист. Сборник документов по спортивно-оздоровительному туризму, ТССР, 2009г.
11. Руководство по обучению населения защите и оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях Гончаров С.Ф., Покровский В.И., Иванова, Борисенко Л.В. Национальный союз «Медико-биологическая защита». М.: Издательский Дом ВЕЛТ, 2009г.

12. Питание в туристском походе. Алексеев А.А. – М. : Балабанов, 2003г.

### **Материально-технические условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

➤ Для освоения теоретической части программы, планирования и разработки походов, анализа и составления отчётов о походе:

- Проектор (пульт, лазерная указка, пульт дистанционного переключения презентаций, шнур HDMI 5м.)
- Интерактивная панель
- Компьютерный класс из 6 ноутбуков (программы для монтажа фото и видео, программы для работы с картами, комплект жестких дисков с метод. материалами)
- Камера Go Pro (микрофон, карты памяти, крепления на каски)
- Маркерная магнитная доска (губка, средство для удаления маркера, 4 компл. маркеров.)
- Методический учебник по программе
- Набор канцелярии.

➤ Для освоения 2 модуля:

- карты местности
- компасы
- планшеты

➤ Для освоения 4 модуля:

- тренировочные бинты
- жгуты
- сумка для групповой аптечки– 1 шт./ личная аптечка 15шт.
- тренажёр для оказания первой доврачебной помощи

➤ Для освоения 6 и 7 модуля:

- Комплект туристических обвязок 15шт. (верхняя, нижняя обвязка, блокировка системы)
- Набор карабинов: автоматические 45шт. Муфтовые 20 шт.
- Локальные петли
- Каски 15 шт.
- Спусковые и подъёмные устройства: Спусковые восьмёрки 15шт. Жумары 15шт. Kong зажим Duck 5шт. Кроли 15шт. Tibloc10шт. Репшнур 45шт. Gri Gri 15шт. Блок ролик тандем 10 шт. Перчатки строительные
- Верёвки
  - для параллельной переправы: 3 веревки по 50м (150м)
  - для навесной переправы: 1 вер. сдвоенное наведение 100м /1 вер. страховка 50м. 1 вер. сопровождение 100м. (250м.)
  - для переправы бабочка: 1 вер. 50м. 1 вер. 50м страховка. (100м.)
  - для переправы треугольник: 1 вер. 50м. 1 вер. 50м страховка. 1 вер. сопровождение 50м. (150м.)
  - для препятствия паутина: 5 вер. наведение по 50м. (250м)

- для переправы крутонаклонка 1 вер. наведение 150м. страховка 150м. сопровождение диаметр 8мм. 300м. (600м)
- для спуска дюльфером: диаметр 10мм. 3вер. 50м. диаметр 8мм. 3вер. 50м. (300м.)
- для переправы бревно: диаметр 10мм. 4вер. 50м. (200м.)
- Блокировка системы: (75м.) Репшнур: диаметр 6мм. (45м.) Верёвка для сдёргивания переправ: диаметр 8мм. 50м. / 12мм. 50м. (100м.)
- для занятий по узлам: диаметр 6мм (45м) /8мм. (45м.)
- для изготовления спасательных систем МЧС и транспортировки пострадавшего: диаметр 12мм. (100м)
- **Ходовое снаряжение**
- трекинговые палки 15компл.
- снегоступы 15компл.
- хопы 15 шт.
- гамаша 15компл.
- ледорубы 10 шт.
- **Походное снаряжение**
- навигатор и GPS треккер
- 4 рации
- рюкзаки 60-65 л.
- палатки (2-х местные-5шт/1 местные-6шт.)
- фонари налобные/ аккумуляторы/ зарядка
- фонарь лагерьный
- гамаки и система подвески гамаков
- спальники / вкладыши
- коврики
- костровое снаряжение (огниво 15 шт. газовые горелки 3 шт. газовые баллоны-20 шт. котлы набор, система подвески котлов. Кемпинговые столы).
- фаеры и средства защиты от диких животных

#### **Кадровое обеспечение программы.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Турист Сахалина» обеспечивается педагогом дополнительного образования Ефимовой Олесей Павловной, имеющей высшее образование, без категории.

#### **Оценочные материалы:**

Оценочные материалы составлены на основе программы «основы техники пешеходного туризма».

Основной целью разработанных оценочных материалов является своевременный контроль успеваемости воспитанников по отдельным темам программы, и внесение коррективов в учебный процесс.

1. Зачёт по узлам (Приложение 1)

## 2. Нормативы по физической подготовке (Приложение 2)

## Зачёт по узлам

ФИО \_\_\_\_\_

норматив	Требования/критерии	Примечание (ошибки)	оценка
<b>Узлы для связывания веревок одинакового диаметра</b>			
Цеппелин	Рисунок узла, отсутствие перехлёстов		
Прямой	Рисунок узла, отсутствие перехлёстов		
Встречная восьмёрка	Рисунок узла, отсутствие перехлёстов		
<b>Узлы, для связывания веревок разного диаметра</b>			
Академический узел	Рисунок узла, отсутствие перехлёстов		
<b>Узлы для крепления веревки к опоре</b>			
Удавка туристическая	Рисунок узла, отсутствие перехлёстов		
Восьмёрка одним концом	Рисунок узла, отсутствие перехлёстов		
<b>Проводники и удавки</b>			
Восьмёрка	Рисунок узла, отсутствие перехлёстов		
австрийский проводник (середи́нный проводник/узел среднего)	Рисунок узла, отсутствие перехлёстов		
Двойной проводник (заячьих ушей)	Рисунок узла, отсутствие перехлёстов		
Полугрейпвайн	Рисунок узла, отсутствие перехлёстов		
<b>Схватывающие узлы</b>			
Прусик	Рисунок узла, отсутствие перехлёстов		
Австрийский схватывающий /узел Маршара	Рисунок узла, отсутствие перехлёстов		
Узел Бахмана	Рисунок узла, отсутствие перехлёстов		
<b>Маркировочные узлы</b>			
Простая марка	Рисунок узла, отсутствие пе-		

	рехлестов		
<b>Специальные узлы</b>			
Узел UIAA (УИАА)	Рисунок узла, отсутствие перехлестов		
Конструктор	Рисунок узла, отсутствие перехлестов		

Приложение 2

№ п п	Упражнения	Единица измерения	Норматив, оценка Мальчики			Норматив, оценка Девочки		
			уд	хор	от л	уд	хор	отл
1	Бег 30м	Сек.	6,2	6,0	5,9	6,4	6,2	6,1
2	И. П.-лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И. П.	Кол-во раз	8	10	12	7	9	11
3	И. П. –упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	6	8	10	5	7	9
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	110	120	130	100	110	120

Сокращение, используемое в таблице: «И. П.»- исходное положение