ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лыжный туризм»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	0	2	Входящая аттестация.
2	Раздел I. Спортивный туризм.	38	8	30	Тестирование, сдача нормативов, соревнование.
3	Раздел II. Основы лыжного туризма.	42	6	36	Тестирование, сдача нормативов, соревнование.
4	Раздел III. Топография и ориентирование.	18	6	12	Тестирование, сдача нормативов, соревнование.
5	Раздел IV. Общая и специальная физическая подготовка.	32	4	28	Тестирование, сдача нормативов.
6	Раздел V. Первая помощь.	12	6	6	Тестирование, практический экзамен.
		144	30	114	

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие. Знакомство с работой объединения, видом спорта спортивный туризм, спортивное ориентирование. Знакомство с планом работы, учебно-тренировочного процесса. Игры на знакомство. Вводный инструктаж. Входящая аттестация.

Раздел I. Спортивный туризм.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Знакомство с специальным альпинистским снаряжением: индивидуальная страховочная система, карабины, жумар, «восьмерка», страховочно-спасательная веревка. Упражнения на быстрое надевание страховочной системы, перещелкивание карабинов, эстафеты. Технические приемы спортивного туризма: виды переправ, подъёмы, спуски, маятники и их прохождение в индивидуальном порядке. Прохождение технических приёмов спортивного туризма в связке (2 человека) и в группе. Бухтовка веревки, упражнения на правильное и скоростное бухтование веревки. Прохождение дистанции пешеходная, лыжная, спортивного туризма 1 и 2 класса. Общефизическая и специальная подготовка в спортивном туризме. Вязание туристских узлов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, вязанию узлов, в туристских слётах.

Раздел II. Лыжный туризм.

Теоретические занятия:

- Возникновение лыж. Лыжный туризм.2ч.
- Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле. Зарождение

организованного лыжного спорта в дореволюционной России. Первые спортивные лыжные и туристские клубы. Лыжный туризм и его развитие - 2ч. - Лыжный инвентарь. Обувь, одежда.1ч.

- Основные части лыж. Характеристика лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника-гонщика, лыжника-туриста. Лыжные мази, их назначение-1ч.

Практические занятия.

- Выбор лыж, палок, обуви. Установка креплений. Просмолка скользящей поверхности деревянных лыж -2ч.

- Подготовка пластиковых лыж. Нанесение лыжной мази. Растирание мази. Охлаждение лыж. Опробование смазки. Внесение коррективов. Подбор лыжных палок-2ч.

- Правила организации и проведения соревнований, подготовка к соревнованиям - 12ч

- Соревнования по туризму на лыжных дистанциях. Первые соревнования по лыжным гонкам. Положения о соревнованиях. Дистанции лыжных гонок. Виды стартов. Прохождение дистанции. Финиш. Определение времени и результатов – 8 часов.

- Практические занятия на местности, отработка техники движения - 12ч.

Раздел III. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия.

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Свойства карт: возраст, масштаб. Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Условные знаки. Понятие о топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Минисоревнования с картами.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиромДвижение по азимуту, его применение. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентирцель, ориентир- 20 маяк.

Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Занятия по практическому прохождению

маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

Раздел IV. Общая и специальная физическая подготовка.

«Общая физическая подготовка».

Практические занятия.

- упражнения для развития скорости. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью-15ч.

- эстафеты. Подвижные и спортивные игры-10ч.

- упражнения для развития силы. Отжимание в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках;

- прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге.

- наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелазанье - 10ч.

- упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). –

- комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега-10ч.

- упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

- упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега.

- упражнения на расслабление. Поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная «езда на велосипеде». Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

«Специальная физическая подготовка».

Практические занятия.

- имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.

- имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения, имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте;

- имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении.

- имитация полуконькового хода на месте и в движении;

- имитация одновременного двухшажного и попеременного конькового хода.

-упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне

- имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне.

- строевые упражнения на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения. Переноска лыж и палок под рукой на плече. Способы поворотов на месте. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж). Махом через лыжу, прыжком без опоры на палки-20ч.

- передвижение. Ступающим шагом по неглубокому снегу; по пологому склону (2-4) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину; заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Движение с рюкзаком по равнинной и наклонной местности.

- способы лыжных ходов. Попеременный двухшажный, бесшажный (основной, стартовый вариант) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход. Одновременный и попеременный двухшажный коньковый ход.

- способы подъемов. Попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо вперед), елочкой, одновременным и попеременным двушажным коньковым ходом.

-способы спусков. В основной, высокой, низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед и назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа). Боковое соскальзывание, «лесенкой». Вставание после падения при спусках-5ч. Способы торможения. «Плугом», «полуплугом», «упором». Способы поворотов в движении. Переступанием, в «плуге».

-походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Способы преодоления препятствий и меры их безопасности.

Раздел V. Первая помощь.

Теоретические и практические занятия.

Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка первой помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Походный и спортивный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей. Способы обеззараживания питьевой воды. Приемы транспортировки пострадавшего Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на 25 поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.