



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МАУДО ОДИНЦОВСКИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
«30» 08 20 19 г.  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО ОЦЭВ  
И.Н.Козлова  
« 30 » 08 20 19 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**Спортивно-туристский клуб «Полярная Звезда»**  
(базовый и продвинутый уровни)

Возраст обучающихся: 7– 8 лет

Срок реализации: 3 года, 4 года

Автор-составитель:  
**Корнеев Александр Алексеевич**  
педагог дополнительного образования  
**Гетьман Ирина Петровна**  
педагог дополнительного образования

г. Одинцово, 2019г.

## **Образовательная программа объединения - туристический клуб «Полярная Звезда» (базовый уровень).**

### **Информационная карта**

- Объединение – туристический клуб «Полярная Звезда»
- Ф.И.О. педагога – Корнеев Александр Алексеевич, Гетьман Ирина Петровна
- Вид программы - модифицированная.
- Функциональное назначение – здоровьесберегающая и развивающая.
- Масштаб реализации - муниципальная.
- Возрастной диапазон освоения программы- разновозрастная (7 – 18 лет).
- По половому признаку - комбинированный.
- Продолжительность реализации - трехгодичная (36 учебных недель, 324 часа в год , 9 часа в неделю).
- рекомендуемая сменяемость за весь период освоения программы составляет не более 50%.
- Рекомендуемый минимальный состав группы: 1 год — 15 человек; 2 год — 12 человек; 3 год — 10 человек;

### **Пояснительная записка**

**Направленность** - туристско – спортивная, туристско – краеведческая.

**Актуальность программы:** туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова». Программы рекомендованы Минобрнауки РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

**Цель программы** – формирование личности учащегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

### **Основные задачи программы:**

1. реализация интереса подростков к путешествиям
2. обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания
3. создание условий для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков
4. овладение основными туристско – спортивными - техническими, туристско – бытовыми, прикладными –

умениями, навыками и знаниями в пешеходном, горном туризме

5. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей.

#### **Принципы реализации программы:**

1. обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
2. насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательно переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
3. дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
4. организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год из расчета 9 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Программа объединения рассчитана на учащихся 2—11 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий. Рекомендуемый минимальный состав группы — 10 - 15 человек.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2—3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «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». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников старшими.

Практические занятия проводятся в 1—3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

## Основные формы деятельности

- организация экскурсий, походов;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- участие в соревновании по программе «Школа безопасности»;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- творческие мастерские.

## Средства оценки выполнения программы:

- топографический диктант,
- самостоятельная работа,
- экскурсии,
- соревнования,
- туристские игры на местности,
- туристские слеты,
- походы выходного дня,
- сдача физ. нормативов,
- сдача спец. нормативов.

## Минимум знаний, умений и навыков членов объединения при завершении обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<b>1. Основы туристской подготовки</b>			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением

1.4.	Организация туристского быта, Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана- графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
<b>2. Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты, но компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности, Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности

2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
<b>3. Краеведение</b>			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания

			воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10—15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1-й год			2-й год			3-й год		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
<b>количество часов</b>									
<b>наименование разделов</b>									
<b>Основы туристской подготовки. Туристская подготовка</b>	146	22	124	105	21	84	101	9	92
<b>Топография и ориентирование</b>	44	14	30	40	11	29	34	6	28
<b>Краеведение</b>	42	8	34	28	2	26	18	2	16
<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности</b>	20	6	14	20	6	14	12	3	9

<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	72	4	68	72	2	70	70	4	66
<b>Специальная подготовка</b>	—	—	—	59	18	41	89	20	69
<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>	<b>324</b>	<b>60</b>	<b>264</b>	<b>324</b>	<b>44</b>	<b>280</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b><i>1. Основы туристской подготовки</i></b>					
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	—	
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	—	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	самостоятельная работа,
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24	туристские игры на местности,
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16	самостоятельная работа,
1.6.	Питание в туристском походе	10	2	8	самостоятельная работа,
1.7.	Туристские должности в группе	6	2	4	
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16	
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8	
1.10.	Подведение итогов туристского похода	10	2	8	походы выходного дня,
1.11.	Туристские слеты и соревнования	34	2	32	соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты,
Всего		<b>146</b>	<b>22</b>	<b>124</b>	
<b><i>2. Топография и ориентирование</i></b>					
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	
2.2.	Условные знаки	7	3	4	топографический диктант,
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	топографич



					еский диктант,
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	самостоятельная работа,
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4	самостоятельная работа,
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4	туристские игры на местности,
2.7.	Ориентирование по местным предметам действия в случае потери ориентировки	10	2	8	самостоятельная работа, туристские игры на местности,
Всего		<b>44</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	
<b>3. Краеведение</b>					
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	2	8	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10	походы выходного дня,
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8	самостоятельная работа,
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	
Всего		<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	самостоятельная работа, сдача спец. нормативов.
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	
Всего		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	—	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.3.	Общая физическая подготовка	43	1	42	сдача физ. нормативов,
5.4.	Специальная физическая подготовка	25	1	24	сдача спец. нормативов.
Всего		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
-------	-----------------------------	------------------

					Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>					
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение -	8	2	6	топографический диктант, самостоятельная работа, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	топографический диктант, самостоятельная работа, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	
1.5.	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8	
1.6.	Обязанности членов туристской группы по должностям	18	2	16	топографический диктант, самостоятельная работа, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы

					выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов
1.7.	Питание в туристском походе	10	2	8	
1.8.	Техника и тактика в туристском походе	22	4	18	
1.9.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4	
1.10	Туристские слеты соревнования	10	2	8	топографический диктант, самостоятельная работа, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов
Всего		<b>105</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	топографический диктант, нормативов
2.2.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
2.3.	Измерение расстояний	4	1	3	
2.4.	Способы ориентирования	10	2	8	
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	
2.6.	Соревнования по ориентированию	10	2	8	соревнования, туристские слеты,
Всего		<b>40</b>	<b>11</b>	<b>29</b>	
<b>3. Краеведение</b>					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8	
3.2.	Изучение района путешествия	10	—	10	
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	—	8	
Всего		<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	

4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	3	5	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	самостоятельная работа, сдача спец. нормативов
Всего		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	—	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.3.	Общая физическая подготовка	44	—	44	сдача физ. нормативов,
5.4.	Специальная физическая подготовка	24	—	24	сдача спец. нормативов
Всего		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	
<b>6. Специальная подготовка</b>					
6.1.	Экстремальные ситуации в природной среде	9	6	3	
6.2.	Психологические основы выживания в природных условиях	3	3	—	
6.3.	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	25	5	20	самостоятельная работа,
6.4.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	22	4	18	соревнования, туристские слеты,
Всего		<b>59</b>	<b>18</b>	<b>38</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>51</b>	<b>273</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ 3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>					
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	7	1	6	
1.3.	Питание в туристском походе	8	1	7	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13	
1.5.	Подведение итогов похода	10	—	10	
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника	36	2	34	походы выходного

	безопасности при преодолении естественных препятствий				дня,
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	18	2	16	
Всего		<b>101</b>	<b>9</b>	<b>92</b>	
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1.	Топографическая и спортивная карты	10	2	8	
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	
2.3.	Соревнования по ориентированию	18	2	16	соревнования, туристские слеты,
Всего		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	
<b>3. Краеведение</b>					
3.1.	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера	2	2	—	
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	16	—	16	
Всего		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
<b>4. Первая доврачебная помощь</b>					
4.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3	самостоятельная сдача спец. нормативов
4.2.	Транспортировка пострадавшего	7	1	6	самостоятельная работа, сдача спец. нормативов
Всего		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1	
5.2.	Общая физическая подготовка	30	1	29	сдача физ. нормативов
5.3.	Специальная физическая подготовка	37	1	36	сдача спец. нормативов
Всего		<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	
<b>6. Специальная подготовка</b>					
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	5	2	3	
6.2.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	1	3	
6.3.	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	9	1	8	
6.4.	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	14	2	12	самостоятельная работа, походы выходного дня,
6.5.	Организация поисково-спасательных работ силами группы	9	1	8	
6.6.	Изготовление одежды и снаряжения из подручных	4	1	3	

	средств				
6.7.	Соревнования «Школа безопасности»	24	4	20	соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты,
6.8.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и действия в случае их возникновения	20	8	12	
Всего		<b>89</b>	<b>20</b>	<b>69</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>44</b>	<b>280</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### *1-й год обучения*

#### **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. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

##### **1.2. Воспитательная роль туризма**

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

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

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 одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для 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 ремонтной аптечки. 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 за снаряжением, его 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 развешиванию и свертыванию 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 проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

### ***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание 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, получение 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 в 1—3-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: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2—3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов.

Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов для 1—3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.7. Туристические 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 (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

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

дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

### ***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 ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

### ***Практические занятия***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

#### **1.9. Техника безопасности 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 самостраховки. 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 альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### **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, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

### ***Практические занятия***

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

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

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок



проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

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***

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

## **2. Топография и ориентирование**

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

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт 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.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **2.2. Условные знаки**

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

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. 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 («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

### ***Практические занятия***

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Построение тренировочных азимутальных треугольников.

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

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

##### ***Практические занятия***

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

#### **2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

##### ***Практические занятия***

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. 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 описания 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. Занятия 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***

Упражнения 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 восстановления местонахождения.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали.

Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края.

Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

#### ***Практические занятия***

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

#### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

**Наиболее** интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

#### ***Практические занятия***

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

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

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

#### ***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

#### ***Практические занятия***

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. 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 увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### ***Практические занятия***

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. 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 медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки.

Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### ***Практические занятия***

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 на поперечных палках. Переноска вдвоем на 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 вод воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

#### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **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, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

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

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки 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 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

для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### *2-й год обучения*

#### **1. Основы туристической подготовки**

##### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы:

Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране.

История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе.

Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм.

Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

##### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста.

Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

##### ***Практические занятия***

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

##### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

— безопасность удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

— комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### ***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь.

Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

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

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

#### ***Практические занятия***

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **1.5. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### ***Практические занятия***

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка отчетной выставки или газеты по итогам похода.

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.6. Туристские должности в группе**

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов.

Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы.

Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала.

Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения.

Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

#### ***Практические занятия***

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

**Индивидуальные занятия** — работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### **1.7. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### **1.8. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в *тайге*. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рынков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «н лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения.

Страховка и самостраховка во время брода.

### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

### **1.10. Туристские слеты и соревнования**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.



Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

### ***Практические занятия***

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

### ***Практические занятия***

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

### ***Практические занятия***

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по

определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

#### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### ***Практические занятия***

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

#### **2.5. Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### ***Практические занятия***

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

#### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов.

Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.

Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий

туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### ***Практические занятия***

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

### **3.2. Изучение района путешествия**

#### ***Практические занятия***

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе.

Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

Возможности пополнения продуктов на маршруте.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

#### ***Практические занятия***

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

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

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

#### ***Практические занятия***

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### ***Практические занятия***

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

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

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и

растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

#### ***Практические занятия***

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

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

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### ***Практические занятия***

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

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

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

дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

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

#### ***Практические занятия***

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:* наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### ***Упражнения с предметами***

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

*Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком.* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

#### ***Элементы акробатики***

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

#### ***Подвижные игры и эстафеты***

*Игры с мячом.* Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

#### ***Легкая атлетика***

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений.

Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

#### ***Лыжный спорт***

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время.

Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

#### ***Спортивные игры***

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

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

#### ***Практические занятия***

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и

многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

#### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

#### *Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

#### *Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40—60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

#### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и

подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Специальная подготовка**

### **6.1. Экстремальные ситуации в природной среде**

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

### **6.2. Психологические основы выживания в природных условиях**

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление — необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе — определяющий фактор адекватных действий.

### **6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях**

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий — выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- способы добычи огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

### ***Практические занятия***

Отработка приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

### **6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»**

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил. Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.  
Конкурсная программа.

***Практические занятия***

Подготовка и участие в школьных и городских соревнованиях «Школа безопасности».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

***3-й год обучения***

**1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)**

**1.1. Личное и групповое туристское снаряжение**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

***Практические занятия***

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

**1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.

Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней.

Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

***Практические занятия***

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

**1.3. Питание в туристском походе**

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

***Практические занятия***

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

**1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут.

Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

***Практические занятия***

Разработка маршрута похода.

**1.5. Подведение итогов похода**

***Практические занятия***

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

**1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности,



возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения.

Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой — одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

## **1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)**

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

### ***Практические занятия***

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

### **2.2. Ориентирование в сложных условиях**

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

### ***Практические занятия***

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

### **2.3. Соревнования по ориентированию**

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций**

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

#### ***Практические занятия***

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

#### **3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.**

##### **Выявление районов нарушения экологического равновесия**

#### ***Практические занятия***

Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

### **4. Первая доврачебная помощь**

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

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

#### **4.2. Транспортировка пострадавшего**

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

#### ***Практические занятия***

Разучивание способов транспортировки. Изготовление средств транспортировки пострадавшего.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия.

Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля,

## **5.2. Общая физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

## **5.3. Специальная физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

#### ***Ориентирование***

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

#### ***Лыжная подготовка***

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

#### ***Туристская техника***

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

*Игры с различными элементами туристской техники.*

*Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.*

## **6. Специальная подготовка**

### **6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения**

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизический (землетрясения, извержения вулканов);

— геологический (сели, оползни, обвалы, лавины т.д.);

- метеорологический (ураганы, бури, смерчи);
- морской гидрологический (цунами, циклоны);
- гидрологический (наводнения, половодья, заторы);
- пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;
- принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

### **6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе**

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы — факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

### **6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты**

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки.

Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи.

Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

#### ***Практические занятия***

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях,

Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

### **6.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период**

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш.

Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

#### ***Практические занятия***

Сооружение временных укрытий.

### **6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы**

Поиск отставшего или заблудившегося члена (ов) группы: остановка группы,

определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе — обязательное правило Кодекса туристов.

#### **6.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств**

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

#### **6.7. Соревнования «Школа безопасности»**

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

#### ***Практические занятия***

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в соревнованиях в качестве участников.

#### **6.8. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и действия в случае их возникновения**

Чрезвычайные ситуации техногенного характера:

- аварии и катастрофы;
- пожары и взрывы;
- аварии с выбросом АХОВ;
- радиационные аварии;

средства защиты органов дыхания (противогазы) и кожи (ОЗК, Л-1). Порядок действия в случае возникновения ЧС техногенного характера. Приборы радиационной и химической разведки (ДП-5В, ВПХР).

#### ***Практические занятия***

Отработка нормативов по надеванию средств индивидуальной защиты. Прибор радиационной разведки ДП-5В.

### **Методическое обеспечение программы :**

1. Презентация «Личное снаряжение в пешеходном и горном походе»( Приложение 1)
2. Презентация «Туристические узлы»( Приложение 2)
3. Презентация «Техника движения и преодоления препятствий»( Приложение 3)
4. Презентация «Спортивное ориентирование»( Приложение 4)
5. Методика проведения военно-спортивных, военно-тактических игр на местности (приложение 5)

6. Организация и проведение школьного и районного этапа слета-соревнования Школа безопасности (методические рекомендации) (приложение 6)

**Перечень  
учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря**

Наименование	Количество единиц
Палатки туристские	Компл.
Тенты для палаток (нижние)	Компл.
Тенты для палаток (верхние)	Компл.
Кольшки для палаток	Компл.
Стойки для палаток	Компл.
Веревка основная (50 м)	4 шт.
Веревка основная (30 м)	4 шт..
Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
Система страховочная	Компл.
Карабин туристский	8 шт на чел.
Альпеншток	Компл.
Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
Секундомер электронный	2 шт.
Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
Общевойсковой защитный комплект	Компл.
Пила цепная	1 шт.
Топор в чехле	2 шт.
Таганок костровой	2 шт.
Тросик костровой	1 шт.
Тент	2 шт.
Каны (котлы) туристские	2 Компл.
Лопата саперная в чехле	1 шт.
Противогаз	Компл.
Прибор ДП-5В	1 шт.
Спусковые устройства	Компл.
Подъемные устройства	Компл.
Страховочные устройства	Компл.
Блок- ролики переправа	Компл.
Блок-ролики	Компл.

***Список литературы используемой педагогом***

1. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М., Серебrenиков АВ.* Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. *Амундсен Р.* Собрание сочинений 1—5 том. — Ленинград: изд. Главсевморпути, 1937.
4. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
5. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
6. *Арсеньев В.К.* В делях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, 1956.
7. *Баленко СВ.* Школа выживания, Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение. — М., часть 1 — 1992, часть 2 — 1994.
8. *Бардин К.В.* Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
9. *Березина Н., Лисс О., Самсонов С.* Мир зеленого безмолвия. — М.: Мысль, 1983.
10. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.

11. *Бринк И.Ю., Бондарец МП.* Ателье туриста. — М.: ФиС, 1990.
12. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
14. *Волович В.Г.* Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
15. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
16. *Выживание в экстремальных условиях.* — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
17. *Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. драчев.* Минск: 000 «Лазурак», 1996.
18. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
19. *Ганопольский ВИ.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
20. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. — М.: Профиздат, 1990.
21. *Губанов И.А., Крылова ИЛ., Тихонова В.Л.* дикорастущие полезные растения СССР. — М.: «Мысль», 1976.
22. *Захаров П.П.* Инструктору альпинизма. — М.: ФиС, 1988.
23. *Зорина ТГ.* Школьникам о лесе. — М.: «Лесная промышленность», 1971.
24. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1978.
25. *Казан цен А.А.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. *Клан Я., Ванчур Б.* Грибы. — Прага: «Артия», 1984.
27. *Кодыш ЭП., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А.* Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
28. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
30. *Кошельков С.А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
31. *Краткий справочник туриста.* - М.: Профиздат, 1985.
32. *Кублицквей Г.* Весь шар земной. — М.: детская литература», 1986.
33. *Кук Ф.* Мое обретение полюса. М.: «Мысль», 1987.
34. *Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники .1Ч 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
35. *Куликов БМ., Константинов Ю. С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
36. *Куликов БМ., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
37. *Лондон Д.* Любовь к жизни. Архангельск: Северо-Западное книжное издательство, 1977.
38. *Лукоянов ПИ.* Лыжные спортивные походы. — М.: ФиС, 1988.
39. *Обеспечение безопасности в водных путешествиях.* — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
40. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
41. *Маслов АС.* Организация работы и финансирование туристскокраеведческих объединений учащихся. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
42. *Маслов АС, Константинов ЮС., Дрогов И.А,* Полевые туристские лагеря. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

### **Список литературы рекомендованной для воспитанников**

1. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
2. *Арсеньев В.К.* В дебрях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, 1956.

3. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
4. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
5. Волович В.Г. Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
7. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
8. Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. драчев. Минск: 000 «Лазурак», 1996.
9. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
10. Куликов БМ., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
11. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. — М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
12. Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. Гоголева МИ. — М.: Просвещение 1991.



## **Образовательная программа объединения - туристический клуб «Полярная Звезда» (продвинутый уровень).**

### **Информационная карта**

- Объединение – туристический клуб «Полярная Звезда»
- Ф.И.О. педагога – Корнеев Александр Алексеевич, Гетьман Ирина Петровна
- Вид программы - модифицированная.
- Функциональное назначение – здоровьесберегающая и развивающая.
- Масштаб реализации - муниципальная.
- Возрастной диапазон освоения программы- разновозрастная (12 – 18 лет).
- По половому признаку - комбинированный.
- Продолжительность реализации - четырехгодичная (36 учебных недель, 324 часа в год , 9 часа в неделю).
- рекомендуемая сменяемость за весь период освоения программы составляет не более 50%.
- Рекомендуемый минимальный состав группы — 4 - 8 человек.

### **Пояснительная записка**

**Направленность** - туристско – спортивная, туристско – краеведческая.

**Актуальность программы:** туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова». Программы рекомендованы Минобразования РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

**Цель программы** – формирование личности учащегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

### **Основные задачи программы:**

6. реализация интереса подростков к путешествиям
7. обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания
8. создание условий для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков
9. овладение основными туристско – спортивными - техническими, туристско – бытовыми, прикладными – умениями, навыками и знаниями в пешеходном, горном туризме

10. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично значимых целей.

#### **Принципы реализации программы:**

5. обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
6. насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательно переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
7. дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выразить индивидуальность;
8. организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год из расчета 9 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Программа объединения рассчитана на учащихся 2—11 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий. Рекомендуемый минимальный состав группы — 10 - 12 человек.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2—3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «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». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников старшими.

Практические занятия проводятся в 1—3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

## Основные формы деятельности

- организация экскурсий, походов;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- участие в соревновании по программе «Школа безопасности»;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- творческие мастерские.

## Средства оценки выполнения программы:

- топографический диктант,
- самостоятельная работа,
- экскурсии,
- соревнования,
- туристские игры на местности,
- туристские слеты,
- походы выходного дня,
- сдача физ. нормативов,
- сдача спец. нормативов.

## Минимум знаний, умений и навыков членов объединения при завершении обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<b>1. Основы туристской подготовки</b>			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	

1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта, Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника

## **2. Топография и ориентирование**

2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов

2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентирь»	Ориентирование карты, но компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности, Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
<b>3. Краеведение</b>			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки

4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10—15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год		
Количество часов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Наименование разделов												

Основы туристской подготовки Туристская подготовка	14 6	22	12 4	11 2	20	92	10 5	12	93	79	6	73
Топография и ориентирование	44	14	30	40	11	29	34	6	28	18	2	16
Краеведение	42	8	34	34	4	30	26	4	22	26	4	22
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	20	6	14	20	6	14	32	7	25	50	10	40
Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68	72	2	70	70	4	66	69	1	68
Инструкторская подготовка	-	-	-	46	6	40	57	16	41	56	10	46
Факультативные занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	-	26
<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>	<b>324</b>	<b>49</b>	<b>275</b>	<b>324</b>	<b>49</b>	<b>275</b>	<b>324</b>	<b>33</b>	<b>291</b>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-й год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	самостоятельная работа, туристские игры на местности,
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24	самостоятельная работа, туристские игры на местности,
1.5	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16	самостоятельная работа, .
1.6	Питание в туристском походе	10	2	8	
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4	
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16	

1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8	
1.10	Подведение итогов туристского похода	10	2	8	
1.11	Туристские слеты и соревнования	34	2	32	
		146	22	124	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	
2.2.	Условные знаки	7	3	4	топографический диктант,
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	топографический диктант, самостоятельная работа,
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	топографический диктант, самостоятельная работа,
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4	топографический диктант, самостоятельная работа,
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4	топографический диктант, самостоятельная работа,
2.7.	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	10	2	8	топографический диктант, самостоятельная работа,
		44	14	30	
3. Краеведение					
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	2	8	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10	
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	
		42	8	34	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	



4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	туристские игры на местности,
		20	6	14	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.3	Общая физическая подготовка	43	1	42	сдача физ. нормативов,
5.4	Специальная физическая подготовка	25	1	24	сдача спец. нормативов.
		72	4	68	
ИТОГО за период обучения:		324	54	270	

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	

1.4	Подготовка к походу, путешествию	16	2	14	топографический диктант, самостоятельная работа, экскурсии, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов.
1.5	Питание в туристском походе	10	2	8	топографический диктант, самостоятельная работа, экскурсии, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов.
1.6	Техника и тактика в туристском походе	22	4	18	топографический диктант, самостоятельная работа, экскурсии, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов.

1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8	
1.8	Подведение итогов туристского путешествия	15	1	14	
1.9	Туристские слеты и соревнования	19	3	16	
		112	20	92	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
2.3	Измерение расстояний	4	1	3	
2.4	Способы ориентирования	10	2	8	
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	
2.6	Соревнования по ориентированию	10	2	8	
		40	11	29	
3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10	
3.2	Изучение района путешествия	12	-	12	топографический диктант, самостоятельная работа, экскурсии, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов.
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	
		34	4	30	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	топографический диктант, самостоятельная работа, экскурсии, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов.
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	3	5	топографический диктант, самостоятельная работа, экскурсии, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов.

4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	топографический диктант, самостоятельная работа, экскурсии, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов.
		20	6	14	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.3	Общая физическая подготовка	44	-	44	топографический диктант, самостоятельная работа, экскурсии, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов.

5.4	Специальная физическая подготовка	24	-	24	топографический диктант, самостоятельная работа, экскурсии, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов.
		72	2	70	
6. Начальная инструкторская подготовка					
6.1	Обязанности членов туристской группы по должностям	28	4	24	топографический диктант, самостоятельная работа, экскурсии, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов.
6.2	Общественная работа в коллективе	8	2	61	

6.3	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	10	2	8	топографический диктант, самостоятельная работа, экскурсии, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов.
		46	8	38	
ИТОГО за период обучения:		324	51	273	

Зачетный поход I категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ 3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	16	2	14	
1.4	Питание в туристском походе	9	1	8	
1.5	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13	
1.6	Подведение итогов похода	10	-	10	
1.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	20	2	18	туристские игры на местности, походы выходного дня,
1.8	Особенности других видов туризма (по выбору)	10	2	8	самостоятельная работа,

1.9	Соревнования по туризму	18	2	16	соревнования, туристские слеты,
		105	12	93	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	10	2	8	топографический диктант, самостоятельная работа,
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	туристские игры на местности,
2.3	Соревнования по ориентированию	18	2	16	соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты,
		34	6	28	
3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	16	2	14	
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	
		26	4	22	
4. Обеспечение безопасности					
4.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	2	2	
4.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	16	2	14	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	12	3	9	туристские игры на местности,
		32	7	25	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1	
5.2	Общая физическая подготовка	30	1	29	сдача физ. нормативов,
5.3	Специальная физическая подготовка	37	1	36	сдача спец. нормативов.



		70	3	67	
6. Инструкторская подготовка					
6.1	Педагогические основы обучения	10	5	2	
6.2	Подготовка и проведение занятий по темам:				
6.2.1	Правила движения в походе	10	2	8	самостоятельная работа,
6.2.2	Ориентирование на маршруте	16	4	12	самостоятельная работа,
6.2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	3	самостоятельная работа,
6.2.4	Подготовка к походу	8	2	6	самостоятельная работа,
6.2.5	Организация привалов и ночлегов	9	1	9	самостоятельная работа,
		57	16	41	
Итого за период обучения		324	42	282	

Зачетный поход I категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) - вне сетки часов

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ 4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Нормативные документы по туризму	2	1	1	
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	9	1	8	самостоятельная работа,
1.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	11	2	9	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	8	-	8	самостоятельная работа,
1.5	Подведение итогов похода	14	-	14	самостоятельная работа,
1.6	Техника преодоления естественных препятствий	17	-	17	
1.7	Соревнования по туризму	18	2	16	
		79	6	73	

2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая съемка, коррективировка карты	10	2	8	топографический диктант, самостоятельная работа,
2.2	Соревнования по ориентированию	8	-	8	соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты,
		18	2	16	
3. Краеведение					
3.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	2	2	-	
3.2	Изучение района путешествия	14	2	12	
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	-	10	
		26	4	22	
4. Обеспечение безопасности в походе					
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	4	-	самостоятельная работа, туристские игры на местности,
4.2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	16	2	14	туристские игры на местности,
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	20	2	18	
4.4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8	туристские игры на местности,
		50	10	40	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.2	Общая физическая подготовка	18	-	18	сдача физ. нормативов,
5.3	Специальная физическая подготовка	48	-	48	сдача спец. нормативов.
		69	1	68	

6. Инструкторская подготовка					
6.1	Психологические основы обучения	8	2	6	
6.2	Психология коллектива	10	2	8	
6.3	Права и обязанности руководителя группы	20	4	16	
6.4	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям	18	2	16	самостоятельная работа,
		56	10	46	
7. Факультативные занятия					
	Фотодело, самодеятельная песня, изготовление снаряжения, ОБЖ и др.	26			
ИТОГО за период обучения		324	33	291	

Зачетный поход I – II категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1-й год обучения

### 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. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

#### 1.3 Воспитательная роль туризма

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

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

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 одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для 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 ремонтной аптечки. 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 за снаряжением, его 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 развешиванию и свертыванию 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 проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание 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, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х 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: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.7 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру 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 (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

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

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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 ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

#### 1.9. Техника безопасности 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 самостраховки. 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 альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### 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, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

#### 1.11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

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

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

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт 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.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её 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. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### 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 цифровые и буквенные

характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. 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 ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

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

### 2.4 Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

### 2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения.

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 описания 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. Занятия 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, её 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

Упражнения 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 восстановления местонахождения.

### 3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

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

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3 Изучение района путешествия



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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. 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 увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. 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 медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного

дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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 на поперечных палках. Переноска вдвоем на 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 занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит,

работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### 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, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

### 5.4 Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки 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 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 для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА** *2-й год обучения*

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе,

приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### 1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

### Практические занятия

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### 1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.6. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

### Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная

подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Подведение итогов туристского путешествия Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

### 1.9 Туристские слеты и соревнования

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Положение о соревнованиях.

Классификация соревнований.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и

площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

## 2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

## 2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

## 2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

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

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной

звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### 3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия



Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

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

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка

#### 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, наблюдательность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и

переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

#### Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

#### Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

#### Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### 5.4. Специальная физическая подготовка

##### Практические занятия

##### Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

##### Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

##### Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол,

гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## 6. Начальная инструкторская подготовка

### 6.1. Обязанности членов туристской группы по должностям:

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

#### 6.2. Общественная работа в коллективе

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при – проведении прогулок однодневных походов.

Практические занятия

Выполнение общественных поручений в коллективе.

#### 6.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения.

Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практические занятия.

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 3-й год обучения

#### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

##### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

## 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

## 1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

## 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

## 1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе  
Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам..

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

## 1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

## 1.8. Соревнования по туризму

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.  
Организация и судейство вида " Туристская техника"  
Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, Участие их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов соревнований.

Практические задания

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

### 2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

### 2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.



### 3. Краеведение

#### 3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

#### 3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

### 4. Обеспечение безопасности

#### 4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности поведения участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

#### 4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ

через реки.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практические занятия

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего (соответствует теме 4.3.)

## 5. Общая и специальная физическая подготовка

### 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### 5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

### 5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности,

почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самоудержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

## 6. Инструкторская подготовка

### 6.1. Педагогические основы обучения

Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы.

Принципы обучения:

- принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объему, постепенный переход от простого к сложному, наглядность),
- принцип гуманизации,
- целостность (системность и логическая последовательность изложения материала),
- принцип демократизации,
- принцип культуросообразности.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях.

Методы обучения. Их классификация.

Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны.

Формы обучения.

### 6.2. Подготовка и проведение занятий по темам

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия.

Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: "Правила движения в походе", "Личное и групповое туристское снаряжение", «Ориентирование на маршруте», "Подготовка к походу", "Организация привалов и ночлегов".

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 4-й год обучения

#### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

##### 1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации

3. Разрядные требования по спортивному туризму

4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму

5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

##### 1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тростики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

##### Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

##### 1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях (соответствует теме 1.3.)

##### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

###### Практические занятия

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

##### 1.5. Подведение итогов похода

Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

###### Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

##### 1.6. Техника преодоления естественных препятствий

###### Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

##### 1.7. Соревнования по туризму

Организация и судейство вида "Контрольный туристский маршрут"

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. информация команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Организация и судейство вида "Поисково-спасательные работы" Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой "пострадавшего".

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

### 2.2. Соревнования по ориентированию

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

## 3. Краеведение

### 3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"

Цели и задачи движения "Отечество". Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

### 3.2. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута.

История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

#### Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

### 3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

#### Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

## 4. Обеспечение безопасности в походе

### 4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях, при утрате картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчеты руководителя группы, в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);

- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушения техники страховки и само страховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

#### Практические занятия

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе)

#### 4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям.

Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действие при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

#### 4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам.

Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

#### Практические занятия

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

#### 4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная

вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (с соблюдением правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

## 5. Общая и специальная физическая подготовка

### 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

### 5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

### 5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.



## Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

## 6. Инструкторская подготовка

### 6.1. Психологические основы обучения

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинистический, холерический, меланхолический, флегматический.

Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Черты характера: целенаправленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

### 6.2. Психология коллектива

Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Практические занятия

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

### 6.3. Права и обязанности руководителя группы

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт).

Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами Российской Федерации.

Обязанности руководителя группы:

до начала похода:

- комплектование группы;
- организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать;
- организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания;
- оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК.

Деятельность по подготовке похода совместно с членами группы:

- изучение района похода;
- подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода;

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утвержденного маршрута;
- принятие необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в

ближайшее медицинское учреждение;

- организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней.
- неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

#### 6.4. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям

Уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия.

##### Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: "Обеспечение безопасности при проведении походов", "Техника преодоления естественных препятствий", "Подготовка туристской группы к походу", «Подведение итогов похода». Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

### Методическое обеспечение программы :

7. Презентация «Личное снаряжение в пешеходном и горном походе»( Приложение 1)
8. Презентация «Туристические узлы»( Приложение 2)
9. Презентация «Техника движения и преодоления препятствий»( Приложение 3)
10. Презентация «Спортивное ориентирование»( Приложение 4)
11. Методика проведения военно-спортивных, военно-тактических игр на местности (приложение 5)
12. Организация и проведение школьного и районного этапа слета-соревнования Школа безопасности (методические рекомендации) (приложение 6)

### Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

Наименование	Количество единиц
Палатки туристские	Компл.
Тенты для палаток (нижние)	Компл.
Тенты для палаток (верхние)	Компл.
Кольшки для палаток	Компл.
Стойки для палаток	Компл.
Веревка основная (50 м)	4 шт.
Веревка основная (30 м)	4 шт..
Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
Система страховочная	Компл.
Карабин туристский	8 шт на чел.
Альпеншток	Компл.
Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
Секундомер электронный	2 шт.
Аптечка медицинская в упаковке	Компл.

Общевойсковой защитный комплект	Компл.
Пила цепная	1 шт.
Топор в чехле	2 шт.
Таганок костровой	2 шт.
Тросик костровой	1 шт.
Тент	2 шт.
Каны (котлы) туристские	2 Компл.
Лопата саперная в чехле	1 шт.
Противогаз	Компл.
Прибор ДП-5В	1 шт.
Спусковые устройства	Компл.
Подъемные устройства	Компл.
Страховочные устройства	Компл.
Блок- ролики переправа	Компл.
Блок-ролики	Компл.

### *Список литературы используемой педагогом*

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников АВ. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. Амундсен Р. Собрание сочинений 1—5 том. — Ленинград: изд. Главсевморпути, 1937.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
6. Арсеньев В.К. В делях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, 1956.
7. Баленко СВ. Школа выживания, Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение. — М., часть 1 — 1992, часть 2 — 1994.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
9. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. — М.: Мысль, 1983.
10. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
11. Бринк И.Ю., Бондарец МП. Ателье туриста. — М.: ФиС, 1990.
12. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
14. Волович В.Г. Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
15. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
16. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
17. Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. драчев. Минск: 000 «Лазурак», 1996.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
19. Ганопольский ВИ. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
20. Григорьев В.Н. Водный туризм. — М.: Профиздат, 1990.
21. Губанов И.А., Крылова ИЛ., Тихонова В.Л. дикорастущие полезные растения СССР. — М.: «Мысль», 1976.
22. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М.: ФиС, 1988.
23. Зорина ТГ. Школьникам о лесе. — М.: «Лесная промышленность», 1971.
24. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1978.
25. Казан цен А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. Клан Я., Ванчур Б. Грибы. — Прага: «Артия», 1984.
27. Кодыш ЭП., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. —

- М.: Профиздат, 1984.
28. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
  29. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
  30. *Кошельков С.А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
  31. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
  32. *Кублицквей Г.* Весь шар земной. — М.: детская литература», 1986.
  33. *Кук Ф.* Мое обретение полюса. М.: «Мысль», 1987.
  34. *Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники .1Ч 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
  35. *Куликов БМ., Константинов Ю. С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
  36. *Куликов БМ., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
  37. *Лондон Д.* Любовь к жизни. Архангельск: Северо-Западное книжное издательство, 1977.
  38. *Лукоянов ПИ.* Лыжные спортивные походы. — М.: ФиС, 1988.
  39. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
  40. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
  41. *Маслов АС.* Организация работы и финансирование туристскокраеведческих объединений учащихся. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
  42. *Маслов АС, Константинов ЮС., Дрогов И.А,* Полевые туристские лагеря. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

#### ***Список литературы рекомендованной для воспитанников***

1. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
2. *Арсеньев В.К.* В делях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, 1956.
3. *Бардин К.В.* Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
4. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
5. *Волович В.Г.* Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
6. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
7. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
8. Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. драчев. Минск: 000 «Лазурак», 1996.
9. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
10. *Куликов БМ., Константинов Ю. С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
11. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. — М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
12. Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. Гоголева МИ. — М.: Просвещение 1991.