

Управление образования администрации Яшкинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
оздоровительно – образовательный туристский центр
Яшкинского муниципального округа

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
Протокол №1
от «24 » августа 2020г.

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «27» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ООТЦ
А.В.Соболев
Приказ №70-О
От «27 » августа 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МИР ПУТЕШЕСТВИЙ»
Возраст 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Шабалин АН.
педагог дополнительного
образования

Яшкинский муниципальный округ, 2020

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 2. Почасовая разбивка учебного курса | 9 |
| 3. Учебно – тематический план первого года обучения | 10 |
| 4. Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Мир путешествий» первого года обучения | 11 |
| 5. Минимум знаний, умений, навыков первого года обучения | 21 |
| 6. Учебно – тематический план второго года обучения | 26 |
| 7. Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Мир путешествий» второго года обучения | 28 |
| 8. Минимум знаний, умений, навыков второго года обучения | 43 |
| 9. Учебно – тематический план третьего года обучения | 48 |
| 10. Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Мир путешествий» третьего года обучения | 50 |
| 11. Минимум знаний, умений, навыков третьего года обучения | 59 |
| 12. Учебно – тематический план четвертого года обучения | 63 |
| 13. Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Мир путешествий» четвертого года обучения | 65 |
| 14. Минимум знаний, умений, навыков четвертого года обучения | 74 |
| 15. Приложения | 78 |
| 16. Приложение 1 Список рекомендуемой литературы | 79 |
| 17. Приложение 2 Словарь наиболее часто используемых терминов | 82 |

Пояснительная записка

Последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач провозглашает оздоровление нации. Для этого необходимо привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования в различных спортивных секциях и кружках. Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края, района; воспитывает патриота своей Родины.

Туризм, личность, труд – звенья одной цепи. Это познание, повышение культурного уровня, важное средство общения, дружба, укрепление здоровья учащихся, и, что немаловажно, любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это спорт.

Впервые термин «туризм» встречается в английских источниках начала XIX в. и обозначает экскурсию или путешествие.

Программа «Мир путешествий» является одним из звеньев образовательно-воспитательного процесса детского оздоровительно-образовательного туристского центра и рассчитана, прежде всего, на создание условий для формирования гражданских и патриотических качеств учащихся, устойчивого желания вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации. Мы предлагаем объединить разнообразные виды деятельности учащихся: обучение туристским навыкам, правилам поведения на туристско-краеведческих соревнованиях, оказанию первой медицинской помощи, знакомство с историей своего района и края. Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха, памятникам природы и культуры и предполагает использование современных технологий (использование сети Интернет для знакомства с другими туристско – краеведческими клубами для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований).

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства, изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. А овладение подростками материала – это способ самовыражения и

самоутверждения среди сверстников. Программа также соответствует основным потребностям семьи:

- 1) организации досуга;
- 2) привлечения к здоровому образу жизни;
- 3) укреплению здоровья и закаливанию;
- 4) личностному росту учащихся.

Программа предлагает эффективный способ формирования здорового образа жизни человека и общества в целом, что является актуальным во все времена.

Ведущая идея программы

Программа предлагает эффективный способ формирования здорового образа жизни человека и общества в целом, что является актуальным во все времена.

Предложенная программа направлена на решение двух проблем. Во – первых, программа позволит учащимся получить компетенции в области спортивного и пешеходного туризма, основ медицинских знаний и специальной подготовки и будет способствовать их профессиональной ориентации и формированию здорового образа жизни.

Другой проблемой, на которую направлена программа, является социализация учащихся образовательных учреждений. В общеобразовательных школах многие дети часто оказываются в изоляции, не принимают участия в делах класса и школы. В то же время в неформальных условиях эти же ребята являются активными и инициативными. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях учащиеся углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, чувство дружбы и коллективизм. В туристских экспедициях учащиеся выполняют общественно-полезную работу, приобретают исследовательские навыки.

Новизна данной программы состоит в том, что она даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способствующих укреплению здоровья, приобщению к здоровому образу жизни и способствует развитию основных потребностей семьи.

Программа туристско-краеведческой направленности «Мир путешествий» является модифицированной. Она составлена на основе авторской программы туристского объединения «Юные судьи туристских соревнований» Ю.С. Константинова, заслуженного учителя Российской Федерации, доктора педагогических наук. Программа учитывает основные нормативные документы по детскому и юношескому туризму и адаптирована к условиям детского оздоровительно – образовательного центра Яшкинского муниципального района.

Цель:

- Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Образовательные:

- овладеть специальными знаниями, умениями, навыками по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи, необходимыми для пеших походов первой и второй категорий сложности и участия в туристских соревнованиях в соответствии с требованиями класса массовых разрядов в своей возрастной группе;

- расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;

- формировать знания и умения, необходимые для социальной адаптации к жизни в современном обществе.

Воспитательные:

- содействовать гармоничному развитию личности, способствовать совершенствованию духовных и физических потребностей

- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества учащихся;

- воспитывать гуманное отношение к окружающей среде;

Развивающие:

- развивать познавательные, физические, нравственные способности учащихся посредством формирования потребности к здоровому образу жизни;

- содействовать формированию у учащихся стремления к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение (формирование личности учащегося основывается на психологических блоках в следующей последовательности: «личность», «мир», «идеал», «разум», «смысл», «свобода» и «сопричастность»).

Формы и режим занятий.

Комплектование объединений является одним из наиболее ответственных этапов деятельности.

В объединение принимаются дети 12-17 лет без предъявления к базовым знаниям и гендерных различий. Приём ведётся на основании заявления, поданного родителями (законными представителями) или самими детьми с согласия родителей (законных представителей) и медицинского допуска. Количество обучающихся в объединении не менее 6, не более 15 человек.

Сроки и этапы реализации программы – 4 года, 3 этапа.

- Этап предварительной (базовой) подготовки – 1-ый год обучения;
- Этап начальной специализации в туристско-спортивной подготовке – 2-ой, 3-ий год обучения;

- Этап спортивного совершенствования.

Периодичность занятий:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов – 192 часа в год.

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов – 192 часа в год.

3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов – 192 часа в год.

4 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов – 192 часа в год.

В соответствии с Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей детский оздоровительно-образовательный туристский центр Яшкинского муниципального района (Р.6, п.6.6) продолжительность учебного года – 32 недели.

Зачисление обучающихся в объединения оформляется приказом директора ОУ.

Основными формами проведения занятий являются:

- Групповые теоретические занятия в виде бесед и лекций тренера, врачей и других специалистов по темам, предложенным в программе. По каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта.
- Использование современных технологий (использование сети Интернет для знакомства с другими туристско – краеведческими клубами для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований).
- Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы по расписанию, утверждённому директором ОУ;
- Выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха, памятникам природы и культуры;
- Соревнования по личной и командной технике пешеходного туризма на контрольно-туристском маршруте 1-2 класса;
- Учебно-тренировочные занятия и сборы, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- Анализ учебных видеофильмов, крупных спортивных мероприятий;
- Тренерская и судейская практика;
- Туристско-тренировочные походы.

Занятия проводятся с полным составом группы. Но по мере роста опыта обучающихся следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного многодневного туристского мероприятия - соревнований по туристскому многоборью, слёта, походов, сборов.

Формы подведения итогов обучения по дополнительной образовательной программе «Мир путешествий». Программа предусматривает следующие формы контроля приобретённых знаний, умений и навыков:

- тестовые задания
- диагностика
- соревнования, конкурсы
- теоретические зачеты
- сдача отдельных нормативов
- собеседования
- игры на местности
- пешие категорийные походы

Контроль осуществляется после изучения каждого раздела программы. Важным критерием результатов обучения является участие в массовых мероприятиях туристско – краеведческой направленности.

Ожидаемые результаты.

- Стабильная динамика повышения уровня физического развития и спортивного мастерства в туризме;
- Овладение обучающимися основам медицинских знаний и правилам оказания первой медицинской помощи;
- Активная популяризация туризма;
- Активная жизненная позиция обучающихся, воспитание личности гражданина и патриота, обладающего чувством гордости за своё Отечество;
- Социализация личности в современном обществе;
- Высокий уровень сформированности волевых, моральных и нравственных качеств личности;
- Стремление к здоровому образу жизни.

ПОЧАСОВАЯ РАЗБИВКА УЧЕБНОГО КУРСА

| № п.п. | Разделы программы | Часовая нагрузка по годам обучения | | | |
|-----------|--|--|------------|------------|------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Основы туристской подготовки | 94 | 72 | 40 | 33 |
| 2. | Топография и ориентирование | 24 | 26 | 22 | 14 |
| 3. | Краеведение | 12 | 14 | 10 | 12 |
| 4. | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 20 | 15 | 21 | 20 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 42 | 45 | 39 | 37 |
| 6. | Судейская подготовка | - | 20 | 60 | 76 |
| | Итого: | 192 | 192 | 192 | 192 |

Учебно–тематический план первого года обучения

| №№ п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | <i>Основы туристической подготовки</i> | 94 | 30 | 64 |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма | 2 | 2 | |
| 1.3 | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 | 2 | 4 |
| 1.4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 16 | 4 | 12 |
| 1.5 | Подготовка к походу, путешествию | 12 | 2 | 10 |
| 1.6 | Питание в туристском походе | 6 | 4 | 2 |
| 1.7 | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 |
| 1.8 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 18 | 4 | 14 |
| 1.9 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 6 | 4 | 2 |
| 1.10 | Подведение итогов туристских походов | 12 | | 12 |
| 1.11 | Туристские слеты и соревнования | 10 | 4 | 6 |
| 2. | <i>Топография и ориентирование</i> | 24 | 12 | 12 |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной карте | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Условные знаки | 4 | 2 | 2 |
| 2.3 | Ориентирование по горизонту, азимут | 4 | 2 | 2 |
| 2.4 | Компас. Работа с компасом | 4 | 2 | 2 |
| 2.5 | Измерение расстояний | 4 | 2 | 2 |
| 2.6 | Способы ориентирования | 4 | 2 | 2 |
| 2.7 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 2 | 1 | 1 |
| 3 | <i>Краеведение</i> | 12 | 4 | 8 |
| 3.1 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 3 | 1 | 2 |
| 3.2 | Туристические возможности родного края, обзор | 3 | 1 | 2 |

| | | | | |
|-----------|---|------------|-----------|------------|
| | экскурсионных объектов, музеев | | | |
| 3.3 | Изучение района путешествия | 3 | 1 | 2 |
| 3.4 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 3 | 1 | 2 |
| 4. | <i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i> | 20 | 8 | 12 |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 2 | 2 | |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка | 2 | 2 | |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 8 | 2 | 6 |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 8 | 2 | |
| 5. | <i>Общая и специальная физическая подготовка.</i> | 42 | 4 | 38 |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений | 2 | 2 | |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 2 | |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | 24 | | 24 |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | 14 | | 14 |
| | ИТОГО | 192 | 60 | 132 |

**Содержание дополнительно – общеобразовательной программы
«Мир путешествий»
(1-й год обучения)**

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма Туризм - средство познания своего края, физического и духовного разви-

тия, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения 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. 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. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. 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.

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. Подготовка личного снаряжения 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, рукавицы, ножи. половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание 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 похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. 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.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе

Должности 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: заместитель командира по питанию (зав.пит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: 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 (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

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 поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Использование альпенштока на склонах.

1.10. Подведение итогов туристских походов

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление 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.

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 соревнований и оформления места 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

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны 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 координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. 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. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. 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 измерение азимутов на карте (транспортиром). 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 компасами 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. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. 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, выдерживание 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, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

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

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление 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 о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

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

3.3. Изучение района путешествия

Определение цели и района похода. Сбор сведений 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. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. 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. Природоохранная 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, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание 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 одеждой и обувью.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие

фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

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 травматизма и заболеваний. 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 или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, 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, изучивание различных способов 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, работоспособность. 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

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 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 скакалкой, 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 физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
ПОСЛЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № п.п. | Название разделов и тем | Знания | Умения и навыки |
|-----------|--|--|---|
| 1. | <i>Основы туристской подготовки</i> | | |
| 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 бивака, привала. 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 | Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| | | продуктов в походе. Принцип составления меню и списка 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 узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь |
| 1.10. | Подведение итогов туристского путешествия | Порядок подведения итогов похода | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов |
| 1.11. | Туристские слеты и соревнования | Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований | Участие в туристских соревнованиях в качестве участника |
| 2. | <i>Топография и ориентирование</i> | | |
| 2.1. | Понятие о топографической и спортивной карте | 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 ориентиров | Ориентирование карты по 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 приметам. 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 |
| 3. | <i>Краеведение</i> | | |
| 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, музеи | 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 | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений |

| | | | |
|------|---|--|--|
| | | краеведческих сведений о районе похода | |
| 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 |
| 4. | <i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i> | | |
| 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, использование лекарственных растений | 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 и пострадавшего | Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего | Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего |
| 5. | <i>Общая и специальная физическая подготовка</i> | | |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физи- | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма | |

| | | | |
|------|--|--|---|
| | ческих упражнений | | |
| 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 второго года обучения

| № п.п. | Тема | Количество часов | | |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | <i>Основы туристской подготовки</i> | 72 | 24 | 48 |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 | 2 | 4 |
| 1.3. | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 6 | 2 | 4 |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию | 8 | 2 | 6 |
| 1.5. | Питание и туристском походе | 8 | 2 | 6 |
| 1.6. | Туристские должности в походе | 4 | 2 | 2 |
| 1.7. | Техника и тактика в туристском походе | 12 | 4 | 8 |
| 1.8. | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 6 | 2 | 4 |
| 1.9. | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе | 8 | 2 | 6 |
| 1.10. | Действия группы в аварийных ситуациях | 8 | 2 | 6 |
| 1.11. | Подведение итогов туристского путешествия | 4 | 2 | 2 |
| 2. | <i>Топография и ориентирование</i> | 26 | 12 | 14 |
| 2.1. | Топографическая и спортивная карта | 4 | 2 | 2 |
| 2.2. | Компас, работа с компасом | 4 | 2 | 2 |
| 2.3. | Измерение расстояний | 4 | 2 | 2 |
| 2.4. | Способы ориентирования | 6 | 2 | 4 |
| 2.5. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 4 | 2 | 2 |
| 2.6. | Соревнования по ориентированию | 4 | 2 | 2 |
| 3. | <i>Краеведение</i> | 14 | 6 | 8 |
| 3.1. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 6 | 2 | 4 |
| 3.2. | Изучение района путешествия | 4 | 2 | 2 |
| 3.3. | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 4 | 2 | 2 |

| | | | | |
|-----------|---|------------|-----------|------------|
| 4. | Основы гигиены, первая доврачебная помощь | 15 | 6 | 19 |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 2 | 1 | 1 |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 4 | 2 | 2 |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 4 | 2 | 2 |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 5 | 1 | 4 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовки | 45 | 2 | 43 |
| 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 | 2 | 1 | 1 |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 24 | - | 24 |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| 6. | Начальная судейская подготовка | 20 | 13 | 7 |
| 6.1. | Организация и проведение туристских слетов и соревнований | 2 | 1 | 1 |
| 6.2. | Правила туристских соревнований | 2 | 2 | - |
| 6.3. | Работа службы дистанции соревнований | 4 | 2 | 2 |
| 6.4. | Работа судей на этапах | 4 | 2 | 2 |
| 6.5. | Работа службы секретариата и информации | 2 | 2 | - |
| 6.6. | Работа служб старта и финиша | 2 | 2 | - |
| 6.7. | Методика судейства отдельных видов | 4 | 2 | 2 |
| | ИТОГО за период обучения: | 192 | 63 | 129 |

**Содержание дополнительно – общеобразовательной программы
«Мир путешествий»
(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. Самодельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое туристское 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 утренняя 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 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. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

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. Туристские должности в походе

Заместитель командира по питанию (зав.пит). 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 мед.аптечки. 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.

1.7. 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 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.

1.8. 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 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, 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.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение

надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. 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.

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, 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, 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 по оказанию 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, 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.

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, 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, окрестным 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 судейская подготовка

6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

6.2. Правила туристских соревнований

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от

масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

6.3. Работа службы дистанции соревнований

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

6.4. Работа судей на этапах

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

Практические занятия

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

6.5 Работа службы секретариата и информации

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование. Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки. Оформление командных, информационных карточек. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практические занятия

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

6.6. Работы служб старта и финиша

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и

инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практические занятия

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

6.7. Методика судейства отдельных видов

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение. Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

**МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
ПОСЛЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № п.п. | Название разделов и тем | Знания | Умения и навыки |
|--------|--|---|---|
| 1. | <i>Основы туристской подготовки</i> | | |
| 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. | 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 |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров | Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров. |
| 1.4. | 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 |
| 1.5. | Питание в туристском походе | Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню | Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентрата |

| | | и списка продуктов | тов |
|-----------|--|---|---|
| 1.6. | 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 |
| 1.7. | Техника и тактика в туристском походе | Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления | Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий |
| 1.8. | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 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 узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь |
| 1.9. | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе | Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. | Разбор конкретных ситуаций в туризме, воспитывать сознательность дисциплины. Психологический тренинг. |
| 1.1 0. | Действия группы в аварийных ситуациях | Организацию и тактику поиска группы. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода | Тактику действия группы в конкретной аварийной ситуации |
| 1.1 1. | Подведение итогов туристского путешествия | Порядок подведения итогов похода | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов |
| 2. | <i>Топография и ориентирование</i> | | |
| 2.1. | Топографическая и спортивная карта | Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. | Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков |

| | | | |
|------|---|--|--|
| | | Различия топографических и спортивных карт | маршрута на кальку |
| 2.2. | Компас. Работа с компасом | Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров | Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса |
| 2.3. | Измерение расстояний | Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра | Измерение расстояний на карте и на местности |
| 2.4. | 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 |
| 2.5. | Ориентирование по местным приметам. 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 |
| 2.6. | Соревнования по ориентированию | Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию | Работать в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию |
| 3. | <i>Краеведение</i> | | |
| 3.1. | Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеи | Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи | Разработка маршрута по интересным местам своего края |
| 3.2. | Изучение района путешествия | Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений |
| 3.3. | Общественно- | Порядок выполнения | Выполнение краеведческих |

| | | | |
|------|---|--|--|
| | полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | краеведческих заданий на маршруте | задании на маршруте. Изучение краеведческих объектов |
| 4. | <i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i> | | |
| 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, использование лекарственных растений | 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 по оказанию 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 |
| 5. | <i>Общая и специальная физическая подготовка</i> | | |
| 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, | Значение врачебного контроля и самоконтроля | Осуществление самоконтроля и ведение |

| | | | |
|------|--|---|---|
| | самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | | 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 | |
| 6. | Начальная судейская подготовка. | | |
| 6.1. | Организация и проведение туристских слетов и соревнований | Разработка условий соревнований | Участие в разработке Положения условий проведения соревнований |
| 6.2. | Правила туристских соревнований | Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Основные разделы правил | Права и обязанности судей |
| 6.3. | Работа службы дистанции соревнований | Состав службы дистанции. Обязанности внутри служб | Участие в планирование дистанции |
| 6.4. | Работа судей на этапах | Права и обязанности судей на этапах | Постановка этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах |
| 6.5. | Работа службы секретариата и информации | Задачи и содержание работы секретариата | Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований |
| 6.6. | Работа служб старта и финиша | Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей | Оборудовать места старта и финиша. Работать в составе служб старта и финиша |
| 6.7. | Методика судейства отдельных видов | Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма | Работать в судействе соревнований по различным видам туризма |

Учебно – тематический план третьего года обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|
| | | в том числе | | |
| | | всего | теория | практика |
| 1. | <i>Туристская подготовка в лыжном и пешеходном туризме</i> | 40 | 10 | 30 |
| 1.1. | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 | 2 | 4 |
| 1.2. | Организация туристского быта. привалы и ночлеги | 6 | 2 | 4 |
| 1.3. | Подготовка к походу, путешествию | 6 | 1 | 5 |
| 1.4. | Питание в туристском походе | 4 | 1 | 3 |
| 1.5. | Тактика движения и техника преодоление естественных препятствий в походе | 8 | 2 | 6 |
| 1.6. | Подведение итогов туристского путешествия | 4 | - | 4 |
| 1.7. | Особенности других видов туризма | 6 | 2 | 4 |
| 2. | <i>Топография и ориентирование</i> | 22 | 4 | 18 |
| 2.1. | Топографическая и спортивная карта | 9 | 1 | 8 |
| 2.2. | Ориентирование в сложных условиях | 5 | 1 | 4 |
| 2.3. | Соревнования по ориентированию | 8 | 2 | 6 |
| 3. | <i>Краеведение</i> | 10 | 4 | 6 |
| 3.1. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 8 | 2 | 6 |
| 3.2. | Общественно полезная работа и путешествии, охрана природы и памятников культуры | 2 | 2 | - |
| 4. | <i>Обеспечение безопасности</i> | 21 | 4 | 17 |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 2 | 1 | 1 |
| 4.2. | Техника безопасности при проведении туристских мероприятий | 9 | 1 | 8 |
| 4.3. | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. транспортировка пострадавшего | 10 | 2 | 8 |
| 5. | <i>Общая и специальная физическая подготовка</i> | 39 | 1 | 38 |
| 5.1. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм | 2 | 1 | 1 |
| 5.2. | Общая физическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка | 17 | - | 17 |
| 6. | <i>Начальная судейская подготовка</i> | 60 | 16 | 44 |

| | | | | |
|------|---|-------------------|------------------|-------------------|
| 6.1. | Организация и судейство вида «Ориентирование» | 8 | 2 | 6 |
| 6.2. | Организация и судейство вида "Туристская техника" | 12 | 2 | 10 |
| 6.3. | Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут» | 12 | 4 | 8 |
| 6.4. | Организация и судейство вида "Туристские навыки" | 10 | 2 | 8 |
| 6.5. | Организация и судейство конкурсов и незачетных видов | 4 | 2 | 2 |
| 6.6. | Организация и судейство вида "Туристский поход" | 2 | 2 | - |
| 6.7. | Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы» | 12 | 2 | 10 |
| | <i>ИТОГО за период обучения</i> | <i>192</i> | <i>39</i> | <i>153</i> |

**Содержание дополнительно – общеобразовательной программы
«Мир путешествий»
(3-й год обучения)**

1. Туристская подготовка в лыжном и пешеходном туризме

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде

туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования. Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная

документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.5. 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 па-ведения переправ.

1.6. Подведение итогов туристского путешествия

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.

1.7. Особенности других видов туризма

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.

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. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное

средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

4.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего

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. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

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 «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. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и судейство вида «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований:

соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование). Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты. Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции и ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

6.2. Организация и судейство вида «Туристская техника»

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам

расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов судьей-инспектором. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практические занятия

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

6.3. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания 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.

6.4. Организация и судейство вида «Туристские навыки»

Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований. Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Практические занятия

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

6.5. Организация и судейство конкурсов и незачетных видов

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую туристскую самоделку, фотографию, видео- или слайдфильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, плаванию и др.; судейство этих видов. Привлечение спортивных организаций. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Практические занятия

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

6.6. Организация и судейство вида «Туристский поход»

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка — основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

6.7. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида - контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические задания

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

**МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
ПОСЛЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № п.п. | Название разделов и тем | Знания | Умения и навыки |
|--------|--|---|---|
| 1. | <i>Туристская подготовка в лыжном и пешеходном туризме</i> | | |
| 1.1. | 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 |
| 1.2. | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров | Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров. |
| 1.3. | 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 |
| 1.4. | 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 |
| 1.5. | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе | Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления | Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий |
| 1.6. | Подведение | Порядок подведения итогов | Составление отчета о |

| | | | |
|------|---|---|---|
| | итогах туристского путешествия | похода | походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов |
| 1.7. | Особенности других видов туризма | Особенности подготовки к лыжному и пешеходному походу | Отработка навыков лыжном и пешеходном походе |
| 2. | <i>Топография и ориентирование</i> | | |
| 2.1. | Топографическая и спортивная карта | 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. | Ориентирование в сложных условиях | Особенности ориентирования в сложном походе | Проходить маршрут с использованием крупномасштабных карт |
| 2.3. | Соревнования по ориентированию | Действия ориентировщика с учетом вида соревнований | Участие в соревнованиях по ориентированию |
| 3. | <i>Краеведение</i> | | |
| 3.1. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи | Разработка маршрута по интересным местам своего края |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте | Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов |
| 4. | <i>Обеспечение безопасности</i> | | |
| 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. | Техника безопасности при проведении туристских мероприятий | Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Основные причины несчастных случаев в походе. | Участие в профилактических работах при подготовке массовых мероприятиях. Безопасно преодолевать естественные |

| | | | |
|------|--|--|---|
| | | | препятствия |
| 4.3. | Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего | 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 |
| 5. | <i>Общая и специальная физическая подготовка</i> | | |
| 5.1. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм | Значение врачебного контроля и самоконтроля | Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля |
| 5.2. | 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% |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка | Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц | |
| 6 | <i>Начальная судейская подготовка</i> | | |
| 6.1 | Организация и судейство вида «Ориентирование» | Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований | Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе различных судейских бригад |
| 6.2 | Организация и судейство вида «Туристская техника» | Виды и характер соревнований по туристской технике | Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах. |
| 6.3 | Организация и судейство вида «Контрольно туристский маршрут» | Содержание соревнований, их командный характер | Разрабатывать условия проведения соревнований данного вида. |
| 6.4 | Организация и судейство вида «Туристские | Судейская коллегия вида, организация ее работы | Подготовка документации судейской коллегии. Участие в судействе вида |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | навыки» | | |
| 6.5 | Организация и судейство конкурсов незачетных видов | Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи | Организация и судейство конкурсной программы |
| 6.6 | Организация и судейство вида «Туристский поход» | Инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися РФ | Оформление отчетов о походах |
| 6.7 | Организация и судейство вида «поисково-спасательные работы» | Содержание соревнований, их командный характер. Описание отдельных этапов и специальных заданий | Подготовка дистанции на карте, местности. Оборудование этапов. Подготовка документации |

Учебно – тематический план четвертого года обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|-----------|---|------------------|-----------|-----------|
| | | в том числе | | |
| | | всего | теория | практика |
| 1. | <i>Туристская подготовка в лыжном и пешеходном туризме</i> | 33 | 5 | 28 |
| 1.1. | Нормативные документы по туризму | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения | 3 | 1 | 2 |
| 1.3. | Организация туристского быта в экстремальной ситуации | 8 | 2 | 6 |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию | 6 | — | 6 |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 4 | — | 4 |
| 1.6. | Техника преодоления естественных препятствий | 6 | — | 6 |
| 1.7. | Подведение итогов туристского путешествия | 4 | — | 4 |
| 2. | <i>Топография и ориентирование</i> | 14 | 2 | 12 |
| 2.1. | Топография и спортивные карты по ориентированию | 8 | 2 | 6 |
| 2.2. | Соревнования по ориентированию | 6 | — | 6 |
| 3. | <i>Краеведение</i> | 12 | 2 | 10 |
| 3.1. | Изучение района путешествия | 4 | 2 | 2 |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 8 | - | 8 |
| 4. | <i>Обеспечение безопасности</i> | 20 | 4 | 16 |
| 4.1. | Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них | 10 | 2 | 8 |
| 4.2. | Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего | 10 | 2 | 8 |
| 5. | <i>Общая и специальная физическая подготовка</i> | 37 | — | 37 |
| 5.1. | Врачебный контроль, самоконтроль | 2 | — | 2 |
| 5.2. | Общая физическая подготовка | 7 | — | 7 |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка | 28 | — | 28 |
| 6. | <i>Судейская подготовка</i> | 76 | 23 | 53 |
| 6.1. | Правила туристских соревнований | 2 | 2 | — |
| 6.2. | Организация и проведение туристских слетов и соревнований | 2 | 2 | — |
| 6.3. | Положение о слете, туристских соревнованиях | 2 | 1 | 1 |
| 6.4. | Права и обязанности судей. Состав судейской коллегии | 2 | 2 | - |

| | | | | |
|-----------|---|-------------------|------------------|-------------------|
| 6.5. | Охрана природы при проведении слетов, соревнований | 5 | 1 | 4 |
| 6.6. | Медицинское обеспечение | 1 | 1 | - |
| 6.7. | Обеспечение безопасности туристских соревнований | 4 | 2 | 2 |
| 6.8. | Организация старта и финиша | 10 | 2 | 8 |
| 6.9. | Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований | 10 | 2 | 8 |
| 6.1 0. | Подготовка дистанций соревнований | 12 | 2 | 10 |
| 6.1 1. | Организация судейства этапов | 10 | 2 | 8 |
| 6.1 2. | Организация и проведение конкурсов | 6 | 2 | 4 |
| 6.1 3. | Методика судейства соревнований по лыжному и пешеходному туризму | 10 | 2 | 8 |
| | <i>ИТОГО за период обучения:</i> | <i>192</i> | <i>36</i> | <i>156</i> |

**Содержание дополнительно – общеобразовательной программы
«Мир путешествий»
(4 –й год обучения)**

1. Туристская подготовка в лыжном и пешеходном туризме

1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсии и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

**1.4 Подготовка к походу,
путешествию** *Практические занятия*

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО). Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6 Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

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

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия.

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топография и спортивные карты по ориентированию

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. 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.

3.2. 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

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных

ситуаций. Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практические занятия

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

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. Судейская подготовка

6.1. Правила туристских соревнований

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» — основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию. Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Рассмотрение образцов документации, протоколов.

6.2. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест

проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований. Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями. Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

6.3. Положение о слете, туристских соревнованиях

Положение о соревнованиях — основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия. Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование (условия приема команд). Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программе туристского слета. Форма заявки на участие.

Практические занятия

Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов.

6.4. Права и обязанности судей. Состав судейской коллегии

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство — главная обязанность судьи туристских соревнований. Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей. Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише. Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

6.5. Охрана природы при проведении слетов, соревнований

Законодательство об охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранности водоемов. Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания. Оборудование мест старта и финиша. Забота об охране природы при подготовке дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места слета после его окончания. Организация «трудовых десантов» по оказанию помощи лесу, посадке деревьев и благоустройству водоемов.

6.6. Медицинское обеспечение

Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств. Действия судей в случае травматизма участников в ходе

соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания первой медицинской помощи.

6.7. Обеспечение безопасности туристских соревнований

Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности. Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками. Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого снаряжения для организации поисково-спасательных работ. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности. Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купания участников.

Практические занятия

Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой.

6.8. Организация старта и финиша

Виды старта. Комплектование стартовой и финишной бригад, распределение обязанностей. Выбор места для старта, финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Оборудование мест старта и финиша. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, дистанции. Работа судьи при участниках.

Практические занятия

Работа в составе бригад старта и финиша.

6.9. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований

Состав секретариата, задачи и содержание его работы. Планирование работы секретариата. Изучение положения о соревнованиях. Составление перечня необходимой документации, инвентаря, канцелярских принадлежностей. Распределение по бригадам, проведение инструктажа, подготовка рабочих мест. Работа мандатной комиссии, прием заявок, проведение жеребьевки, оформление командных и личных карточек. Прием перезаявок. Подсчет результатов соревнований. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Разбор протестов и заявлений. Подведение итогов соревнований, утверждение результатов. Подготовка награждения, составление отчета о соревнованиях. Использование

компьютера в процессе подготовки и проведения соревнований. Служба информации, задачи и содержание ее работы. Организация предстартовой информации. Информирование во время проведения соревнований. Взаимодействие службы секретариата с остальными службами перед началом и во время проведения соревнований.

Практические занятия

Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата и службы информации.

6.10. Подготовка дистанций соревнований

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований. Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

6.11. Организация судейства этапов

Количество и сложность этапов — основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

Практические занятия

Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

6.12. Организация и проведение конкурсов

Роль и значение конкурсов в программе туристского слета или соревнований. Виды конкурсов. Отражение конкурсной программы в положении. Порядок подачи заявок и сдачи конкурсных материалов. Составление плана проведения различных конкурсов в программе слета. Решение вопросов материально-технического обеспечения конкурсов.

Комплектование жюри конкурсов, проведение инструктажа, выработка единых требований к судейству. Участие представителей от команд в работе жюри конкурсов. Условия проведения различных конкурсов: агитации и пропаганды, лаге рей, самодельного снаряжения, фотографий, кинофильмов, диафильмов, песен и др. Методика оценки конкурсных материалов и выступлений. Подведение итогов отдельных конкурсов, учет конкурсной программы в общих результатах. Награждение победителей личных и командных конкурсов.

Практические занятия

Участие в организации и проведении различных конкурсов.

6.13. Методика судейства соревнований по лыжному и пешеходному туризму

Общее в организации и судействе соревнований по различным видам туризма. Правила оценки различных нарушений. Таблицы штрафов и судейская трактовка отдельных ошибок. Оценка однотипных нарушений различного характера. Контроль за выполнением условий проведения соревнований. Объективность, доброжелательность, знание правил, условий проведения соревнований — необходимые условия при судействе. Доведение до участников информации о полученном штрафе за допущенные ошибки, указания на неправильные действия. Техника судейства. Судейские карточки для фиксирования нарушений Особенности техники судейства данного вида. Подробное изучение системы штрафов, условий судейства отдельных этапов. Особые случаи, которые могут возникнуть в ходе проведения соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по избранному виду туризма.

**МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
ПОСЛЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| | Название разделов и тем | Знания | Умения и навыки |
|------|--|--|--|
| 1. | <i>Туристская подготовка в лыжном и пешеходном туризме</i> | | |
| 1.1. | Нормативные документы по туризму | Основные нормативные документы по туризму. «Инструкции по организации проведению туристских походов, экскурсий с учащимися общеобразовательных учреждений РФ ». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ» | Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России», классификационная книжка спортсмена |
| 1.2. | Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения | Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению | Изготовление, усовершенствование и ремонт инвентаря и снаряжения |
| 1.3. | Организация туристского быта в экстремальной ситуации | Организация ночлегов в зимний и летний период | Строительство временных укрытий в экстремальных условиях |
| 1.4. | 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 |
| 1.5. | 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 |
| 1.6. | Техника преодоления естественных препятствий | Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естествен- | Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий |

| | | | |
|------|---|---|--|
| | | венных препятствий и правила их преодоления | |
| 1.7. | Подведение итогов туристского путешествия | Порядок подведения итогов похода | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов |
| 2. | <i>Топография и ориентирование</i> | | |
| 2.1. | Спортивные карты по ориентированию | 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. | Соревнования по ориентированию | Действия ориентировщика с учетом вида соревнований | Участие в соревнованиях по ориентированию |
| 3. | <i>Краеведение</i> | | |
| 3.1. | Изучение района путешествия | Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте | Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов |
| 4. | <i>Обеспечение безопасности</i> | | |
| 4.1. | Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них | Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе | Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях |
| 4.2. | Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего | Оказание первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях. Основные приемы реанимации | Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление волокуш, носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего |
| 5. | <i>Общая и специальная физическая подготовка</i> | | |

| | | | |
|------|---|---|---|
| 5.1. | Врачебный контроль, самоконтроль | Значение врачебного контроля и самоконтроля | Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля |
| 5.2. | 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% |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка | Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц | Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки |
| 6. | Судейская подготовка | | |
| 6.1. | Правила туристских соревнований | «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ» | Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов и соревнований |
| 6.2. | Организация и проведение туристских слетов и соревнований | Организация мероприятия. Состав оргкомитета. Выбор района проведения мероприятия | Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением |
| 6.3. | Положение о слете, туристских соревнований | Положение о соревнованиях. Основные разделы положения | Разрабатывать положения о мероприятии, условий проведения |
| 6.4. | Права и обязанности судей. Состав судейской коллегии | Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования предъявляемые к опыту судей | Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями |
| 6.5. | Охрана природы при проведении слетов, соревнований | Законодательство об охране природы. | Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранности водоемов |
| 6.6. | Медицинское обеспечение | Организация медицинского обслуживания участников соревнований | Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований |
| 6.7. | Обеспечение безопасности туристских соревнований | Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности | Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Оборудование этапов судейской страховкой |
| 6.8. | Организация старта и финиша | Виды старта. Комплектование стартовой | Работа в составе бригад старта и финиша |

| | | | |
|-------|---|--|---|
| | | и финишной бригад | |
| 6.9. | Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований | Состав секретариата, задачи и содержание его работы. Планирование его работы | Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата и службы информации |
| 6.10 | Подготовка дистанций соревнований | Комплектование службы дистанции, составление плана работы | Выбор района соревнований, планирование и постановка дистанции. Работа в составе службы дистанции |
| 6.11. | Организация судейства этапов | Количество и сложность этапов – основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах | Постановка и оборудование этапов. Судейство отдельных видов |
| 6.12. | Организация и проведение конкурсов | Роль и значение конкурсов в программе туристского слета и соревнований. Виды конкурсов | Организация и проведение различных конкурсов |
| 6.13 | Методика судейства соревнований по лыжному и пешеходному туризму | Общее в организации и судействе соревнований по различным видам туризма | Участие в судействе по избранному виду |

ПРИЛОЖЕНИЯ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. — М.: 2005. — 26 с.
2. Алексеев Л.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
4. Аркин Я.Г., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Балабанов И. В. Узлы – М., 2003
6. Баленко С.В. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.
7. Берман А. Грани риска. М.: ФиС, 1978.
8. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (в трех выпусках). М.: «Папирус», 1998.
9. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
10. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
11. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 1980.
12. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989.
13. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
14. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Первалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. М.: 1994.

15. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
16. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
17. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987.
18. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
19. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало», 1994.
20. Детско – юношеский туризм и краеведение России: научно – методический журнал. – Москва: Издательство «Канцлер», № 1. -2012.-64с.
21. Детско – юношеский туризм и краеведение России: научно – методический журнал. – Москва: Издательство «Канцлер», № 1. – 2013 – 62с.
22. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от «13» июля 1992 г. № 293
23. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
25. Кодыга Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
26. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
27. Константинов Ю.С.. М.Детский туризм в России. Очерки истории: 1918 – 1998гг. – М.: Изд - во ЦДЮТур, 1998.
28. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
29. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998.
30. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях Письмо Министерства образования Российской Федерации от 11 января 1993 г. №9/32 – Ф
31. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет», 1992.
32. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации. Правила вида спорта «спортивный туризм». Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм» Федерация спортивного туризма России. Федерация спортивного туризма Кемеровской области. Кемерово, 2013
33. Положение о спортивных судьях. Квалификационные требования к спортивным судьям. Федерация спортивного туризма России. Федерация спортивного туризма Кемеровской области. Кемерово, 2013

34. Порядок оказания медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий Приложение к приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 14. 09. 2010 г. №18428

35. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная» Федерация спортивного туризма России. Федерация спортивного туризма Кемеровской области. Кемерово, 2013

36. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов-на-Дону: «Феникс».

37. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1980.

38. Соловьев Л.И. Рабочая тетрадь по краеведению для учащихся 6 – 8 классов общеобразовательных учреждений Кемеровской области. – Кемерово: ООО «СКИФ», 2011. – 72с.

39. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.

40. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.

41. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ «Турист», 1991.

42. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 1997.

43. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ «Турист», 1984.

44. Шалаев Н.П., Голова Е.Н, Семенов Ю.А., Захаров Л.А. Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.

45. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

46. Школа альпинизма / Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко. М.: ФиС, 1989.

47. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.

48. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

49. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Интернет – ресурсы:

www.tmmoscow.ru Туризм спортивный в Москве и России

www.tssr.ru Федерация спортивного туризма России – Туристско – спортивный союз России

www.no-tssr.ru Новосибирское отделение ТССР

www.tmorion.narod.ru Спортивный туризм. Спортивное ориентирование в ДЮО «Орион»

www.kuztur42.narod.ru ГАОУ ДОД КО ОЦДЮТЭ www.kuzturotdel.narod.ru
Отдел туризма ГАОУ ДОД КО ОЦДЮТЭ www.tmspas.narod.ru
Соревнования «Школа безопасности», «Юный спасатель» и соревнования по спортивному туризму
<http://survinat.ru> Энциклопедия выживания

Словарь наиболее используемых терминов

Топография и ориентирование

1. *Азимут* (араб. *ас-сумут*, мн. число от *ассамт* – путь, направление) – угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана (0°) до заданного направления в пределах от 0° до 360° . Различают истинный (географический) и магнитный азимут.
2. *Абрис* (от нем. *Abriß* - очертание, контур) – схематический чертеж участка, сделанный от руки, непосредственно на местности. На абрисе ось хода маршрута (независимо от его изгибов) принимают за прямую линию и прочерчивают ее посередине вдоль листа. Объекты, представляющие интерес, обозначают условными знаками без соблюдения масштаба. Значение расстояний и углов направления, полученные в результате измерений на местности, указывают цифрами.
3. *Глазомерная съемка* – упрощенная топографическая съемка с целью создания непосредственно на местности приближенного плана маршрута или небольшого участка территории. Проводят с помощью планшета с компасом и визирной линейкой.
4. *Горизонталы* – кривые линии на географической карте, соединяющие точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающие представление о рельефе земной поверхности.
5. *Движение по азимуту* (*азимутальный ход*) – способ следования по намеченному пути от одного ориентира до другого по заданным азимутам и расстояниям.
6. *Измерения на местности* расстояний, высоты объектов, крутизны скатов, используют для картографирования, ориентирования, маршрутных

съепок и т.д.

7. *Компас* (нем. *Kompass*, итал. *compasso* от *compassare* – измерять шагами) – магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используется намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении «север-юг». Наиболее распространены в туристских походах компас Адрианова (воздушный), спортивный (жидкостный), горный.
8. *Контрольный пункт (КП)* - красно-белый матерчатый (капроновый) знак в форме призмы, выставляется на местности на соревнованиях по спортивному ориентированию или на этапах, связанных с ориентированием в программе других соревнований. Устанавливают с целью фиксации маршрута на местности и возможности последующей проверки факта его прохождения спортсменами. На соревнованиях может также служить обозначением начала и конца этапа, пунктом сбора команды и т.д.
9. *Кроки* – чертеж участка местности с подробным отображением ее важнейших элементов. Обычно кроки создают путем глазомерной съемки.
10. *Курвиметр* - прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах.
11. *Масштаб карты* – это отношение длины линии на карте к длине соответствующих линий на местности. Масштаб может быть численным (выражается дробью, напр. 1:10 000) и линейным (графическое выражение численного масштаба).
12. *Ориентирование*(нем. *Orientierung* – первоисточник; лат. *oriens* – восток)– нахождение точки своего стояния относительно сторон горизонта и окружающих объектов (орентиров). Позволяет сделать правильный выбор направления движения и выдерживать его в пути.
13. *Перспективная съемка местности* – зарисовка с натуры или фотоснимка участка местности с обозначением наиболее характерных точек (элементов) ландшафта.
14. *Топографические карты* (от греч. *topos* – место, местность и *grafo* – пишу) – подробные общегеографические карты, отображающие размещение и особенности основных природных и социально-экономических объектов местности. Изображают рельеф, водные объекты, растительность, населенные пункты и др. в системе условных знаков.
15. *Туристское ориентирование* – прохождение командой или отдельными участниками контрольных пунктов на местности с помощью карты и компаса или выполнение различных заданий – ориентирование на маркированной трассе, в заданном направлении, движение по легенде, азимутальный маршрут и др.
16. *Условные знаки топографические* – графические, буквенные и цифровые обозначения, указывающие на карте местоположение объектов местности, передающие их качественные и количественные характеристики. Могут быть масштабными, внемасштабными, пояснительными.

Техника движения и самостраховка

1. *Альпеншток* – палка с наконечником, применяемая для самозадержания при срыве на склонах
2. *Бахилы* – матерчатые чехлы, одеваемые во время лыжных походов на ботинки для защиты их от снега и влаги и для утепления ног.
3. *Бивак, бивуак* - место размещения, стоянка туристской группы для ночлега или отдыха.
4. *Веревка:*
основная – веревка диаметром от 10 мм и выше не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплеткой, имеющая разрывное усилие не менее 1500 кг (служит для организации перил, страховки и т.д.)
вспомогательная – веревка диаметром 6-8 мм не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплеткой, имеющая разрывное усилие не менее 400 кг (служит для вспомогательных работ, как транспортировочная, для организации самостраховки и т.д.).
5. *Волокуши* - устройство для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.
6. *Дюльфер* – способ спуска по перильной веревке с применением тормозного устройства.
7. *Жумар* – устройство, предназначенное для крепления к веревке страховочной системы туриста, груза, а также передачи усилия. Применяется преимущественно на подъеме по перильной веревке, для проведения спасательных работ.
8. *Карабин* – универсальное разъемное устройство, служащее для крепления и

соединения веревок, организации страховки и т.д.

9. *Кошки* – приспособление, крепящееся к обуви, служащее для усиления сцепления при движении по ледовым и снежным склонам.
- 10 *Крючья (скальные, ледовые)* – приспособление для создания искусственных точек опоры на рельефе.
- 11 *Лавинное снаряжение* – специальное снаряжение, применяемое для поиска попавших в лавину людей. Это лавинная лопата, лавинная лента длиной 15м, лавинный зонд (щуп).
- 12 *Ледоруб* – универсальное приспособление для рубки ступеней на ледовом и снежном рельефе, самозадержании при срыве, организации страховки.
- 13 *Лепесток (букашка, восьмерка)* – тормозное спусковое устройство, используемое при спуске по перилам.
- 14 *Опорная станция* – несколько точек страховки, соединенные основной веревкой.
- 15 *Перила* – устройство из основной веревки, служащее для опоры и самостраховки участников. Могут быть:
 - вертикальные – веревка закреплена вертикально (60-90°)
 - наклонные – веревка закреплена наклонно (20-60°)
 - горизонтальные – веревка закреплена горизонтально (0-20°)
- 16 *Петля «Прусика» (петля для самостраховки)* - индивидуальное средство для самостраховки, выполненное из отрезка вспомогательной веревки диаметром 6 мм
- 17 *Полиспаст* – устройство, состоящее из нескольких подвижных блоков, соединенных веревкой, служащее для уменьшения усилия при натяжении перил и подъеме грузов.
- 18 *Самозадержание* – действия участника, направленные на восстановление равновесия при срыве.
- 19 *Самостраховка* – страховка, осуществляемая участником самостоятельно, с использованием индивидуальных средств страховки, выполненных из отрезка основной веревки.
- 20 *Система страховочная* – индивидуальное снаряжение, предназначенное для быстрого и надежного присоединения спортсмена к основной страховочной веревке.
- 21 *Страховочные усы* – присоединительное страховочное средство для обеспечения безопасности спортсменов в потенциально опасных местах.
- 22 *Траверс (лат. transverses-поперечный)* – движение поперек склона горы или борта долины. Траверс на одном уровне называют горизонтальным, траверс с одновременным подъемом или спуском – косым.

Первая доврачебная помощь

Аптечка (медицинская) – набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.

1. *Кровотечение* – истечение крови из поврежденного кровеносного сосуда. По анатомическому признаку различают венозное, артериальное и капиллярное кровотечение. По направлению кровотечения делится на наружное и внутреннее. По причинам – от разъедания, разрыва и др. По времени кровотечения делятся на острые и хронические. Следствием кровотечения является кровопотеря (геморрагический шок) – реакция организма на кровотечение.
2. *Ожог* - это повреждение тканей, вызванное местным действием высокой температуры. Различают 4 степени тяжести ожога.
3. *Ознобление* – хроническое отморожение. При озноблении наблюдаются пониженная чувствительность, похолодание, синюшный, иногда красный цвет кожных покровов.
4. *Отморожение* - повреждение тканей тела под влиянием низкой температуры. Может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре воздуха около 0°C, когда ветрено и сыро. Отморожению способствуют тесные и промокшие одежда и обувь, неполноценное или нерегулярное горячее питание, переутомление, недосыпание, алкогольное опьянение и другие неблагоприятные факторы.
5. *Рана* – повреждение тканей и органов, сопровождающееся нарушением целостности кожных покровов и слизистых оболочек, вызванное внешним травмирующим фактором. Различают резанные, рубленые, колотые, ушибленные, размозженные, огнестрельные, смешанные.

6. *Сдавление* – вид закрытой тупой травмы, в результате которой наблюдается ишемия мягких тканей без анатомического нарушения (например, мышечная ткань выдерживает сдавление силой 10 кг/см^2 , не подвергаясь механическому разрушению).
7. *Синдром длительного сдавления (СДС)* – своеобразное патологическое состояние организма, возникающее в ответ на длительную (более 2 часов) компрессию большой массы мягких тканей (масса, равная верхней конечности и более). В ответ на кратковременное сдавление развивается крайне редко.
8. *Травмы (греч. *trauma* – рана)* – повреждения. Разделяют на легкие (потертости, ссадины, растяжения связок, ушибы, небольшие и неглубокие раны и др.) и тяжелые (повреждения внутренних органов, открытые и закрытые переломы, вывихи, раны с повреждением сухожилий и сильным кровотечением и др.). Могут быть открытые и закрытые.
9. *Ушиб* – механическое повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожи.
10. *Шок* – тяжелое состояние, возникающее в результате действия экстремальных факторов на организм человека и приводящих к его повреждению. Клинически проявляется сохранением сознания, резкой заторможенностью и безразличием к окружающему, бледностью кожных покровов, цианозом губ, неподвижным взглядом, частым и слабым пульсом, едва заметным дыханием, низким артериальным давлением, снижением болевой реакции и температуры тела.
11. *Ишемия (греч. *ischo* – задерживаю, останавливаю и *haima* – кровь)* – местное обескровливание в результате функционального (спазм) или органического сужения либо закрытия просвета питающего сосуда. Резкая длительная ишемия приводит к инфаркту.