

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Станция туризма и экскурсий «Абрис»

Согласовано:  
Методический совет  
От «13» нояб 2024г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МОУ ДО Станции  
туризма «Абрис»  
 Костров А.  
«30» нояб 2024г.  
Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 2  
«30» нояб 2024г.

Туристско-краеведческая направленность  
Дополнительная общеразвивающая программа  
«Юные инструкторы туризма»

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель:  
Корниенко Наталия  
Александровна,  
педагог дополнительного  
образования

Ярославль, 2024г.

## Оглавление

1.	<i>Пояснительная записка</i> .....	3
2.	<i>Учебно-тематический план</i> .....	7
3.	<i>Содержание</i> .....	15
4.	<i>Мониторинг образовательных результатов</i> .....	44
5.	<i>Обеспечение</i> .....	45
	<i>Список информационных источников</i> .....	46

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» является модифицированной. Программа рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей, автор Маслов А.Г., кандидат педагогических наук, судья республиканской категории по туризму, отличник образования Р.Ф.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» разработана с учётом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (№ 678-р от 31.03.2022);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями 02.02.2021г. №38);
- Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (в ред. приказа от 27.12.2019 № 47-нп);
- Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 08.11.2019 года № 1287;
- Устава МОУ ДО Станции туризма «Абрис».

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является базовым для следующих программ: «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Туристы – проводники», «Юные туристы - спасатели», «Школа безопасности» т.к. даёт начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения. Специализация по направлениям деятельности осуществляется

во второй и последующие годы обучения.

**Актуальность** программы заключается в том, что она выполняет важную спортивно-оздоровительную роль, а также способствует выявлению одарённых детей в области туризма и спортивного ориентирования.

**Цель программы** – формировать у учащихся знания, умения и навыки по инструкторской деятельности в туризме.

В ходе достижения цели в комплексе решаются **задачи:**

**обучающие:**

- формировать систему знаний о спортивном туризме, спортивном ориентировании, инструкторской подготовке;
- обучить оказанию первой доврачебной помощи и спасательным работам;
- обучить технике и тактике спортивного туризма и ориентирования;
- ознакомить с правилами соревнований по туризму и ориентированию;
- расширить знания о родном крае.

**развивающие:**

- развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость);
- развивать координацию и ориентационно-пространственные качества;
- развивать туристские умения и навыки;
- развивать организаторские способности, навыки судейства соревнований;
- развивать навыки адаптации в различных условиях.

**воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые и нравственные качества;
- формировать установки на безопасный, активный, здоровый образ жизни;
- способствовать профессиональной ориентации учащихся.

Программа объединения «Юные инструкторы туризма» предназначена для учащихся 6-11 классов. Она рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может расширить и дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причём практические занятия составляют большую часть программы. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Педагог может увеличивать объёмы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием учащихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объёмные, интенсивность тренировок) для учащихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учётом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Количество учащихся составляет не менее 10-15 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся следует делать больший

упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов. Практические занятия проводятся в 1 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку учащихся в объединениях детей.

Воспитательный аспект.

Воспитательная работа в МОУ ДО Станции туризма и экскурсий «Абрис» проводится в соответствии с Календарем образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2024–2025 учебный год, утверждаемым Министерством просвещения Российской Федерации. Воспитательный аспект данной программы опирается на программу воспитания, реализуемой МОУ ДО Станции туризма и экскурсий «Абрис». Мероприятия воспитательной направленности проводятся как на занятиях в рамках тем данной программы, так и в формате мероприятий вне образовательной деятельности.

При успешном уровне освоения первого года обучения, учащиеся должны **знать:**

- виды туризма;
- понятия о личном и групповом снаряжении, требования к снаряжению.
- правила работы с топором, пилой. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком;
- типы компасов;
- общие характеристики естественных препятствий;
- виды специального туристского снаряжения;
- технику безопасности на занятиях и в походе;
- понятие о топографической и спортивной картах (условные знаки);
- правила оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего;

**уметь:**

- готовить личное снаряжение к походу, укладывать рюкзак;
- разводить костер, заготавливать дрова;
- переправляться по бревну, параллельным перилам, маятником;
- пользоваться специальным туристским снаряжением;
- определять азимут на предмет;
- определять масштаб карты, читать знаки топографических и спортивных карт;
- оказывать первую доврачебную помощь, заготавливать носилки, транспортировать на них условно пострадавшего.

При успешном уровне освоения второго года обучения, учащиеся должны **знать:**

- способы организации самостраховки и взаимной страховки;
- правила пользования компасом;
- причины, приводящие к потере ориентировки;
- перечень и назначение лекарств, лекарственные растения;
- способы транспортировки пострадавшего.

**уметь:**

- работать в связках и преодолевать полосу препятствий;
- снимать азимут с карты;
- определять стороны горизонта по местным предметам;
- собирать и использовать лекарственные растения;
- изготавливать волокуши из лыж.

При успешном уровне освоения третьего года обучения, учащиеся должны

**знать:**

- виды примусов;
- виды специального группового и личного снаряжения;
- способы организации самостраховки и взаимной страховки;
- особенности спортивной карты для зимнего ориентирования;
- виды страховки, приемы и способы страховки в природной среде;

**уметь:**

- организовывать ночлеги зимой, в межсезонье;
- пользоваться специальным групповым и личным туристским снаряжением;
- работать в связках и в группах, преодолевать полосу препятствий;
- копировать карты и схемы, составлять кроки;
- составлять план прохождения КП;
- готовить место страховки, применять приемы страховки и самостраховки при организации переправ в природной среде.

При успешном уровне освоения четвертого года обучения, учащиеся должны

**знать:**

- методы маршрутной глазомерной съемки;
- действия группы при потере ориентировки, наличии участника, не имеющего возможность самостоятельно передвигаться; чрезвычайных ситуациях;
- принципы планирования маршрутов и условий дистанций;

**уметь:**

- выполнять глазомерную маршрутную съемку, корректировать участок карты;
- делать разбор результатов участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- определять тактику и технику движения в экстремальных ситуациях, подавать сигналы бедствия;
- планировать маршрут дистанции, составлять условия прохождения этапов.

В течение года и (или) после каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного похода или участие в многодневном слёте, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п. Участие в данных мероприятиях позволяет демонстрировать учащимся приобретенные знания о своём крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, об оказании первой доврачебной помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе и служить поводом для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Занятия осуществляются в очном формате. В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеразвивающих программ в очном формате, реализация

дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий.

Календарный учебный график:

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Место проведения	Режим занятий
сентябрь	май	36	216	МОУ СШ №76	2 раза в неделю по 3 часа

## 2. Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3.	Личное и групповое снаряжение	6	2	4
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	16	2	14
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16
1.6.	Питание в туристском походе	6	2	4
1.7.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10	2	8
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	4
1.10.	Подведение итогов туристского похода	8	2	6
1.11.	Туристские слёты и соревнования	20	2	18
		<b>100</b>	<b>22</b>	<b>78</b>
2. Топография и ориентирование				
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	7	3	4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8

		<b>44</b>	<b>14</b>	<b>30</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
3.3.	Изучение района путешествия	4	2	2
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
		<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	4	2	2
		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	20	1	19
5.4.	Специальная физическая подготовка	14	1	13
		<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>
<b>6. Воспитательные мероприятия</b>				
6.1.	Воспитательные мероприятия	<b>2</b>	-	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>53</b>	<b>163</b>

Зачётный поход или многодневные мероприятия (лагерь, слёт) вне сетки занятий (в зависимости от санитарно-эпидемиологической обстановки).

## 2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта	8	2	6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.5.	Питание в туристском походе	8	2	6
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	20	4	16
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	8	2	6
1.8.	Подведение итогов туристского путешествия	8	1	7
1.9.	Туристские слёты и соревнования	14	3	11
		<b>90</b>	<b>20</b>	<b>70</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2.	Компас. Работа с компасом	4	2	2
2.3.	Измерение расстояний	4	1	3
2.4.	Способы ориентирования	6	2	4
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.6.	Соревнования по ориентированию	6	2	4
		<b>30</b>	<b>11</b>	<b>19</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	2
3.2.	Изучение района путешествия	4	-	4
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2
		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1
4.3.	Основные приёмы оказания первой	4	3	1

	доврачебной помощи			
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	2	1	1
		<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	20	-	20
5.4.	Специальная физическая подготовка	20	-	20
		<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>
<b>6. Начальная инструкторская подготовка</b>				
6.1.	Обязанности членов туристской группы по должностям	12	4	8
6.2.	Общественная работа в коллективе	6	2	6
6.3.	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	8	2	6
		<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>
<b>7. Воспитательные мероприятия</b>				
7.1.	Воспитательные мероприятия	<b>4</b>	-	<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>51</b>	<b>165</b>

Зачётный поход или многодневные мероприятия (лагерь, слёт) вне сетки занятий (в зависимости от санитарно-эпидемиологической обстановки).

### 3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
<b>1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)</b>				
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	14	2	12
1.3.	Питание в туристском походе	6	1	5
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	12	1	11
1.5.	Подведение итогов похода	8	-	8
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	10	2	8
1.8.	Соревнования по туризму	16	2	14
		<b>90</b>	<b>12</b>	<b>78</b>
<b>2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника</b>				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	6	2	4
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	4	2	2
2.3.	Соревнования по ориентированию	10	2	8
		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
3.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	2	2
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	10	2	8
4.3.	Основные приёмы по оказанию первой	6	3	3

	доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего			
		<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	17	1	16
5.3.	Специальная физическая подготовка	26	2	24
		<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>
6. Инструкторская подготовка				
6.1.	Педагогические основы обучения	5	5	-
6.2.	Подготовка и проведение занятий по темам:			
6.2.1.	Правила движения в походе	4	2	2
6.2.2.	Ориентирование на маршруте	6	4	2
6.2.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	2	1
6.2.4.	Подготовка к походу	3	2	1
6.2.5.	Организация привалов и ночлегов	3	1	2
		<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>
7. Воспитательные мероприятия				
7.1.	Воспитательные мероприятия	<b>4</b>	-	<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>

Зачётный поход или многодневные мероприятия (лагерь, слёт) вне сетки занятий (в зависимости от санитарно-эпидемиологической обстановки).

#### 4 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	1	1
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	1	5
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	8	2	6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	-	6
1.5.	Подведение итогов похода	10	-	10
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	14	-	14
1.7.	Соревнования по туризму	14	2	12
		<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>
2. Топография и ориентирование				
2.1.	Топографическая съёмка, корректировка карты	4	2	2
2.2.	Соревнования по ориентированию	6	-	6
		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
3. Краеведение				
3.1.	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	2	2	-
3.2.	Изучение района путешествия	4	2	2
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	-	4
		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
4. Обеспечение безопасности в походе				
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	4	2	2
4.2.	Действие в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	10	2	8
4.3.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	16	2	14
4.4.	Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки	10	2	8

	пострадавшего			
		<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	17	-	17
5.3.	Специальная физическая подготовка	30	-	30
		<b>50</b>	<b>1</b>	<b>49</b>
<b>6. Инструкторская подготовка</b>				
6.2.	Психологические основы обучения	4	2	2
6.2.	Психология коллектива	6	2	4
6.3.	Права и обязанности руководителя группы	12	4	8
6.4.	Подготовка и проведение занятий по темам:			
6.4.1.	Обеспечение безопасности при проведении походов	4	1	3
6.4.2.	Техника преодоления естественных препятствий	4	1	3
6.4.3.	Подготовка туристской группы к походу	3	-	3
6.4.4.	Подведение итогов похода	3	-	3
		<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
<b>7. Факультативные занятия</b>				
7.1.	Изготовление снаряжения и т.д.	<b>10</b>	-	<b>10</b>
<b>8. Воспитательные мероприятия</b>				
8.1.	Воспитательные мероприятия	<b>4</b>	-	<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>

Зачётный поход или многодневные мероприятия (лагерь, слёт) вне сетки занятий (в зависимости от санитарно-эпидемиологической обстановки).

### 3. Содержание 1 года обучения

#### 1. Основы туристской подготовки

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

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

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

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

##### 1.2. Воспитательная роль туризма

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

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

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности, и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

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

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

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

##### *Практические занятия*

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

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

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

#### *Практические занятия*

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

#### 1.5. Подготовка к походу, путешествию

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### *Практические занятия*

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

#### 1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

#### *Практические занятия*

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

#### 1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг т.д.

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

Дежурные (дублёры) 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 выходного дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

#### *Практические занятия*

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

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий  
Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

*Практические занятия*

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

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт инвентаря.

Отчётные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

*Практические занятия*

Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1.11. Туристские слёты и соревнования

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

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

*Практические занятия*

Участие в туристских соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

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

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

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

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практические занятия*

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

## 2.2. Условные знаки

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

### *Практические занятия*

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

## 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

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

### *Практические занятия*

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

## 2.4. Компас, работа с компасом

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

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

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

### *Практические занятия*

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

## 2.5. Измерение расстояний

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

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

### *Практические занятия*

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

## 2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные)

ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового 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. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

#### *Практические занятия*

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий 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, озёра, 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 населённого пункта.

#### *Практические занятия*

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

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

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

#### *Практические занятия*

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

#### 3.3. Изучение района путешествия

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

#### *Практические занятия*

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

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

#### *Практические занятия*

Проведение различных краеведческих наблюдений. 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, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание 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 гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

##### 4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

#### *Практические занятия*

Формирование походной медицинской аптечки.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

#### *Практические занятия*

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно

пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### 4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### *Практические занятия*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

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

#### *Практические занятия*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### 5.3. Общая физическая подготовка

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

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

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

#### *Практические занятия*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики.

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

#### 5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

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

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

*Практические занятия*

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

б. Воспитательные мероприятия.

Участие учащихся в воспитательных мероприятиях.

## 2 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: В.Обручев, В.Арсеньев, Г.Федосеев и др.

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

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

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

#### 1.2. Личное и групповое 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 учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

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

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: верёвки 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

Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приёма пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### *Практические занятия*

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

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.  
Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход.  
Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (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 зачётного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### 1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

*Практические занятия*

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

Понятие о тактике в туристском походе

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при 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, верёвки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

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

*Практические занятия*

Отработка техники движения и преодоления препятствий...

#### 1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на юнирочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника 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 огнём и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

#### *Практические занятия*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### 1.8. Подведение итогов туристского путешествия

Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и в группе в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### *Практические занятия*

Подготовка и составление отчёта о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка стенгазеты по итогам похода.

#### 1.9. Туристские слёты и соревнования

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

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

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Основные разделы правил.

Положение о соревнованиях. Классификация соревнований.

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

#### *Практические занятия*

Подготовка инвентаря и снаряжения. Участие в соревнованиях.

#### 2. Топография и ориентирование

##### 2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.

Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые 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.

## 2.2. Компас, работа с компасом

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

### *Практические занятия*

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков, прохождении через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождении 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. Счёт 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 счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по 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 в условиях 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 приблизительных 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 во избежание 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 своём 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. Жеребьёвка 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 слётов 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.

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

История своего населённого пункта. Литература по его изучению.

#### *Практические занятия*

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

### 3.2. Изучение района путешествия

#### *Практические занятия*

Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение. Население данного района.

### 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 фотосъёмка, 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.

#### *Практические занятия*

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений.

#### 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

##### 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных 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 приёмы по оказанию первой доврачебной помощи

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

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.

##### *Практические занятия*

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

##### 4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) 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 её 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, приёмы самомассажа, противопоказания к массажу.

*Практические занятия*

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 для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - 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, приседания с партнером.

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.

Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками. 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.

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 подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### 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 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

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

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. 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. Прыжки по кочкам. 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.

Элементы акробатики. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с элементами 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 (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения, 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).

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада,

«полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### 6. Начальная инструкторская подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

##### *Практические занятия*

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

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

##### 6.2. Общественная работа в коллективе

Выполнение общественной работы по организации туристско - краеведческой деятельности в коллективе. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походов.

##### *Практические занятия*

Выполнение общественных поручений в коллективе.

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

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

##### *Практические занятия*

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

7. Воспитательные мероприятия.

Участие учащихся в воспитательных мероприятиях.

### 3 год обучения

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

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

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачётного похода.

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

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

##### *Практические занятия*

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

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

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

Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

##### *Практические занятия*

Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нём.

##### 1.3. Питание в туристском походе

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

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

##### *Практические занятия*

Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

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

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

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачётному походу.

##### *Практические занятия*

Разработка маршрута похода.

##### 1.5. Подведение итогов похода

##### *Практические занятия*

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.

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

Переправы через реки. Характеристика равнинных горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, брёвнам, камням.

Использование переправы по верёвке 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 верёвочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

##### *Практические занятия*

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

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

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:  
особенности подготовки похода;  
особенности личного и общественного снаряжения;  
техника и тактика вида туризма.

## 1.8. Соревнования по туризму

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Туристская техника»

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

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

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблица штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов соревнований.

### *Практические занятия*

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

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

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, её 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 учётом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

### *Практические занятия*

Участие в судействе соревнований 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 ОУ, школы, её выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения.

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. 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 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.

Составление отчётов о проведенных походах и путешествиях.

#### *Практические занятия*

Проведение краеведческих наблюдений. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

### 4. Обеспечение безопасности

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

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплочённость группы – факторы успешных её действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

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

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.

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

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

#### *Практические занятия*

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

#### 4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузыри 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 брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

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 рёбер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

#### *Практические занятия*

Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приёмов транспортировки.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

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

Легкая атлетика.

#### 5.3. Специальная физическая подготовка

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 учётом 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. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка»

и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжи 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 пересечённой 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 подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

## 6. Инструкторская подготовка

### 6.1. Педагогические основы обучения

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

Принципы обучения:

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

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях.

Методы обучения. Их классификация.

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

Формы обучения.

### 6.2. Подготовка и проведение занятий по темам

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

*Практические занятия*

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

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

Индивидуальные занятия - оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

## 7. Воспитательные мероприятия.

Участие учащихся в воспитательных мероприятиях.

## 4 год обучения

### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

#### 1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.
3. Разрядные требования по спортивному туризму.
4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.
5. Инструкция о порядке учёта средств и составления отчётности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.
6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.
7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

#### 1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тростики. Техника их изготовления.

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

#### *Практические занятия*

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

#### 1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

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*

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров-руководителей группы. Изучение района и разработка маршрута летнего зачётного похода.

#### 1.5. Подведение итогов похода

Анализ действий стажёров-руководителей групп по проведению учебных походов.

#### *Практические занятия*

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.

#### 1.6. Техника преодоления естественных препятствий

#### *Практические занятия*

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

#### 1.7. Соревнования по туризму

##### 1.7.1. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

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

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая

документация.

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

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

#### *Практические занятия*

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

#### 1.7.2. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

#### *Практические занятия*

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

### 2. Топография и ориентирование

#### 2.1. Топографическая съёмка, корректировка карты

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

Походная мензула и другие инструменты для съёмок. Последовательность работ. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъёмка на растянутой копии топокарты.

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

#### *Практические занятия*

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

#### 2.2. Соревнования по ориентированию

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

### 3. Краеведение

#### 3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»

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

#### 3.2. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

#### *Практические занятия*

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения

данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

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

#### *Практические занятия*

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.

## 4. Обеспечение безопасности

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

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

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

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

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

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

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

#### *Практические занятия*

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

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

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

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

Действия при наличии тяжелобольного или травмированного участника:

Транспортировка его к населённому пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

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

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

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

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

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

#### *Практические занятия*

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

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

Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения.

Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из лёгких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость.

Основные приёмы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция лёгких): способы: «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приёмов реанимации.

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

Приёмы 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, предупреждение спортивных травм на тренировках.

#### *Практические занятия*

Ведение дневника самоконтроля.

Изучение приёмов 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. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

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

Легкая атлетика.

### 5.3. Специальная физическая подготовка

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 учётом 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. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» 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 подъёмы, траверс склонов, переправы и т.п.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

## 6. Инструкторская подготовка

### 6.1. Психологические основы обучения

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

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

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

### 6.2. Психология коллектива

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

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

*Практические занятия*

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

### 6.3. Права и обязанности руководителя группы

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

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

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

Обязанности руководителя группы до начала похода:

- комплектование группы;

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

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы:

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

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утверждённого маршрута;
- принятие необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности

Участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;

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

Представление отчёта в МКК и оформление справок участникам группы о совершённом походе.

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

Тема занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объёма и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приёмов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

#### *Практические занятия*

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

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

#### 7. Факультативные занятия

Изготовление снаряжения и т.д.

#### 8. Воспитательные мероприятия

Участие учащихся в воспитательных мероприятиях.

#### **4. Мониторинг образовательных результатов**

Мониторинг образовательных результатов учащихся проводится в виде тестовых заданий, итоговых и зачётных занятий, практических занятий на местности, походов, соревнований, сдачу норм ОФП. Контроль подразделяется на следующие виды: тематический, итоговый.

Самоконтроль осуществляется самим учащимся через регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития.

Для оценки уровня теоретических знаний используются тесты.

Для контроля групповой и индивидуальной работы проводятся соревнования в «прохождении» отдельных этапов или всей трассы.

Результативность учащихся оценивается комплексно: активность на занятиях, участие в соревнованиях (места), походах, конкурсах.

## 5. Обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение - учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, шкафы для хранения туристского инвентаря, учебной литературы и наглядных пособий.

Полигоны - «Ориентирование», «Туртехника».

Инвентарь:

1. Верёвка (10мм) – 200м.
2. Верёвка (6-8 мм) – 50м.
3. Карабины (автоматические);
4. Страховочные системы (грудная и поясная);
5. Спусковые устройства;
6. «Жумары»;
7. Рюкзаки (60-80л.);
8. Спальные мешки;
9. Палатки (2-4 местные);
10. Палатка «Зима» с разборной печкой;
11. Байдарки;
12. Каски для горного туризма;
13. Каски для водного туризма;
14. Спасательные жилеты;
15. Котлы (3,5,8 л.);
16. Топор;
17. Пила двуручная;
18. Аптечка;
19. Коврики теплоизоляционные;
20. Рукавицы;
21. Лопата саперная;
22. Компас;
23. Газовая горелка туристическая;
24. Комплект карт для ориентирования;
25. Костровое оборудование.

## Список информационных источников

### Литература, рекомендованная для педагогов:

1. Алексеев А.И. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М. Серебренников АН. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
6. Водный туризм. Составитель Григорьев, В.Н. — М.: Профиздат, 1990.
7. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. Дополнительное образование детей. Словарь-справочник / Автор-составитель Д.Е. Яковлев. — М., 2002. — 112с.
10. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
12. Иванов В.Д. Федотов Ю.Л. Организация и проведение соревнований по горному туризму. — М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
13. «Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации».
14. Костру, А.Л. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1987.
15. Коган В.Т. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
16. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. — М.: Физкультура и спорт, 1990.
17. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.Л. Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
18. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. — М.: ЦДЮ Тур МО РФ, 1997.
22. Кошельков С.Л. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
23. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
24. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
25. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.Л. Лето, дети и туризм. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
26. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
27. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
28. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
29. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
30. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).
31. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014г №1726-р «Концепция развития дополнительного образования».
32. Сафронов В.Л. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.

33. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 1990.
34. Школа альпинизма. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
35. Шимановский В.Ф. Туристские слеты. — М.: ЦРИБ «Турист», 1975.
36. Штюрмер Ю.Л. Опасности в туризме, действительные и мнимые. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
37. Штюрмер Ю.Л. Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦГИ15 «Турист», 1992.
38. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования гурМТИ водников. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
39. Физическая подготовка туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
40. Энциклопедия туриста. — М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993..
41. infourok.ru>testi-po-sportivnomu-turizmu-dlya

#### **Литература, рекомендованная для учащихся:**

1. Ефремов Ю.К. Тропами горного Черноморья. М., 2007.
2. Емельянов Б.В. Экскурсоведение. Учебник: «Издательство «Советский спорт»; Москва; 2007.
3. Зернов А.С. Растения российского Западного Кавказа, М.: товарищество научных изданий, 2010.
4. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
5. Кондряков В.Н. Тайны Сочинских дольменов, Майкоп, ООО «Качество», 2010.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.:, 2004.
7. Константинов Ю.С., Усков С.В. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 2011.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2000.
12. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы, Майкоп, издательство «Платонов», 2008.
13. Солодько А.С. Зеленая книга Сочинского Причерноморья, Сочи, 2013.
14. Солодько А.С., Кирий П.В. Красная книга Сочи. Том 1, Сочи, издание «Бесковых», 2002.
15. Тарчевский Б.А. Горы Сочинского Причерноморья, Сочи, 2014.
16. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С. М. – СПб., Издательский дом «Петрополис», 2013.
14. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник, М.: «Советский спорт», 2008.
15. Холякко В., Глоба-Михайленко Д. Диковинки лесов и парков Черноморья Кавказа. Краснодар, 1976.
16. Шамов А.П. Способы и схемы вязки узлов и их применение в туристской технике (учебное пособие), Ростов-на-Дону, 2006.
17. Шибяев А.В. В горах. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт., 1972.
19. Энциклопедия туриста. – М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.