

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО  
на заседании Методического совета  
МБУ ДО ДДТ «Ермак»  
Протокол от 31.08.2020 № 1



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»  
С.А. Михайлова  
Приказ от 01.09.2020 № 138

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско – краеведческой направленности  
« Странник »**

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Кольчик Юрий Владимирович  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Зерноград  
2020

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план первого года обучения	11
3.	Содержание образовательной программы первого года обучения	13
4.	Учебно-тематический план второго года обучения	22
5.	Содержание образовательной программы второго года обучения	25
6.	Учебно-тематический план третьего года обучения	43
7.	Содержание образовательной программы третьего года обучения.	46
8.	Учебно-тематический план четвертого года обучения	57
9.	Содержание образовательной программы четвёртого года обучения.	61
10.	Учебно-тематический план пятого года обучения	69
11.	Содержание образовательной программы пятого года обучения.	73
12.	Планируемые результаты по годам обучения.	79
13.	Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной программы.	83
14.	Система оценки результатов освоения программы	104
15.	Список литературы	109

## **1. Пояснительная записка.**

В настоящее время туризм является одним из популярных видов отдыха в мире, который позволяет в полной мере решать вопросы оздоровления человека и повышать его творческую активность. Детско-юношеский туризм в нашей стране является массовым движением, способствующим укреплению здоровья, развитию интеллектуальных и коммуникативных качеств подрастающего поколения, проявлению интереса у подростков к своей Родине. Туристская деятельность — это комплексное средство всестороннего развития подрастающего поколения в познании окружающего мира и самих себя в процессе занятий.

Данная модифицированная программа предназначена для детей школьного возраста 10-17 лет, является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности. Программа составлена с учётом требований дополнительного образования на основе следующих нормативно — правовых документов:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ.
2. Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26 – ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726 – р).
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729 – р «План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей».
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 1 марта 2016 года №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

8. Приказом МБУ ДО ДДТ «Ермак» «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных программах».

Программа «Странник» разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ.

Программа рассчитана на пятилетний курс обучения: 1-2 год ознакомительный уровень, 3-5 базовый уровень. Полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений туристско-краеведческой направленности.

Познавательный интерес обучающихся меняет существенным образом отношение личности к окружающей действительности и изучаемым в школе предметам. Он способствует развитию связи школы с жизнью. Углубляет школьные знания по вопросам ОБЖ, географии, биологии, психологии, экологии. При реализации данной программы, подростки получают профориентационные знания по таким профессиям как спасатель, альпинист, военный, что может стать определяющим при выборе профессии.

#### ***Актуальность программы:***

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как

итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Программа является сочетанием нравственного, трудового, физического, патриотического, интеллектуального и экологического аспектов воспитания, что позволяет подготовить детей, как к социальной жизни, так и к действиям в экстремальных ситуациях.

**Цель данной программы** - формирование у обучающихся потребности и осознанной мотивации к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом и туризмом.

**Основные задачи** - расширение и углубление знаний, формирование умений и навыков, полезных человеку в рамках туристской деятельности:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, биологии, физической подготовке;
- усвоение основ безопасности жизнедеятельности человека в экстремальных ситуациях;
- развитие образного и пространственного мышления через различные виды деятельности;
- общая физическая и специальная подготовка;
- подготовка и успешная сдача норматива комплекса ГТО (поход на дистанцию от 5 до 10 км.);
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности;
- развитие интереса к экскурсионной деятельности, положительного отношения и интереса к походам и путешествиям;
- проведение работы по нравственному, патриотическому и физическому воспитанию учащихся;
- профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде,

выработка потребности в здоровом образе жизни.

Программа позволяет качественно проводить воспитание, обучение и оздоровление детей и подростков. Она построена на сочетании теоретических и практических занятий, пробуждающих в детях познавательную деятельность и позволяющих сформировать представление об окружающем мире.

За основу расчета количества учебных часов в неделю предложена учебная дисциплина – занятие.

Продолжительность занятия определяется порядком, установленным локальным актом учреждения и составляет 40-45 минут. Обучающиеся первого, года обучения занимаются 4 часа в неделю: 2 дня по 2 часа. Обучающиеся второго, третьего, четвертого и пятого годов по 6 часов в неделю: 2 дня по 3 часа или 3 дня по 2 часа.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся групповые. В группы принимаются обучающиеся по желанию, с различным уровнем подготовки.

### ***Механизм оценки результатов.***

#### **Ожидаемый результат:**

Данная программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- формирование уважительного отношения к окружающим;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- овладение умениями организовывать свою жизнедеятельность в походных и экстремальных условиях;
- овладения техникой пешеходного и горного туризма;
- формирования навыков ориентирования в различных условиях;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных

физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Системная оценка личностных, метапредметных и предметных результатов реализуется в рамках накопительной системы - портфолио обучающегося, которое является наглядным доказательством образовательной деятельности ребенка.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, самоуправление через различные творческие дела, самоконтроль успеваемости и качества усвоения программы, рост динамики спортивных показателей.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества.

Для определения результативности работы проводятся поэтапные зачеты следующих форм: тестирование, викторины, игры, эстафеты, соревнования, совместные мероприятия между объединениями, проведение похода выходного дня, проведение многодневного похода.

Зачеты проводятся после изучения крупной темы, по итогам полугодия, учебного года.

### **1-ый год обучения.**

«ТУРИЗМ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» - организация туристского быта, правила движения в походе, преодоление препятствий

«МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА» - состав походной медицинской аптечки, оказание первой помощи при кровотечениях и травмах.

«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» - изучение физических норм нагрузок для юношей и девушек, влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

### **2-ой год обучения.**

«ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ» - питание в походе, обеспечение безопасности и действия в аварийных ситуациях, туристская техника. Личное и групповое снаряжение.



«ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ» - изучение условных знаков, определение азимута. Составление технического описания маршрута, разработка маршрута и плана похода.

«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» - изучение упражнений на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки, освоение основ техники и тактики туристской деятельности.

### **3-ий год обучения.**

«ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ» - изучение традиций соревнований и слетов туристов родного края, перспектив развития туризма. Техника пешеходного туризма, основные этапы. Изучение отдельных приемов и тактики скалолазания. Техника движения по горным склонам, страховка, узлы

«ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ» - изучение географических координат, ориентирования по карте, компасу и местным предметам на местности. Составление технического описания маршрута, разработка маршрута и плана похода.

«МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА» - приёмы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Профилактика заболеваний в походе.

«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» - составление и заполнение дневника самоконтроля, совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом, углубленные тренировки.

### **4-ий год обучения.**

«ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ» - регламент соревнований по туризму, основы судейства ТПТ, осуществление начальной судейской работы.

«ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ» - ориентирование по местным предметам на местности. Добывание воды. Разведение костра. Строительство укрытия. Добыча еды.

«МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА» - оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Осуществлять профилактику заболеваний в походе.

«ОСНОВЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ И АЛЬПИНИЗМА» - особенности горного рельефа, правила передвижения в горах. Передвижение по различным типам горной местности, использовать средства самостраховки. Организация страховки при подъеме и спуске, нижняя и верхняя страховка.

«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» - правила составления и заполнения дневника самоконтроля. Комплексы на совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом, осуществлять углубленные тренировки.

#### 5-ий год обучения.

«ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ» - регламент соревнований по туризму, основы судейства ТПТ, судейская работа. Правила постановки дистанции. Поставить дистанцию 1-2 классов.

«СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ» - условия для немедленного выполнения спас работ группой, правила выполнения работ и правила вызова спасателей. Поиск пострадавшего и сигналы бедствия. Транспортировка пострадавшего в условиях леса и гор, переправлять пострадавшего через реки, осуществлять подъём и спуск пострадавшего с помощью верёвок.

«МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА» - Приёмы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Порядок проведения реанимации.

«ОСНОВЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ И АЛЬПИНИЗМА» - особенности горного рельефа, правила передвижения в горах. Передвижение по различным типам горной местности, использовать средства самостраховки. Организация страховки при подъеме и спуске, осуществлять нижнюю и верхнюю страховку. Организация станции на скальном рельефе.

## Ознакомительный уровень.

### 2. Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организа ции занятий	Формы аттестаци и, контроля
		всего	теория	практика		
1	<b>Туризм - здоровый образ жизни</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2		Беседа, наглядно	
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2		Беседа, наглядно сть	
1.3	Личное и групповое снаряжение	4	2	2	Беседа, наглядно сть	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	4		Беседа, наглядно поход	Зачет
1.5	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Теория	
1.6	Основы техники пешеходного туризма	12	4	8	Теория праткика	
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	2	2	Беседа, практ. занятие	Зачет
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2		Беседа, наглядно сть	
	<b>Итого</b>	34	20	14		
2	<b>Краеведение</b>					
2.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	2		Беседа, экскурси я	

2.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6		6	Беседа, экскурсия	
2.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6		6	Беседа, наглядность	
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
3	<b>Медико-санитарная подготовка</b>					
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	6	3	3	Беседа, наглядность	
3.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4	Беседа, практ. занятие	
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3	Беседа, практ. занятие	Зачет
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3	Беседа, практ. занятие	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>13</b>		
4	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>					
4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, польза физических упражнений	4	4		Беседа, наглядность	
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на учебных занятиях	4	2	2	Беседа, наглядность	

4.3	Общая физическая подготовка	34		34	Практич занятия	Контроль ные норматив ы
4.4	Специальная физическая подготовка	30		30	Практич занятия	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>		
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>		

## 4. Содержание образовательной программы 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.

#### 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.

### **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.

### ***Практические занятия***

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

#### **1.5. Основы техники пешеходного туризма**

Снаряжение, применяемое для прохождения дистанций 1 класса. Возможные этапы 1 класса и способы их прохождения. Узлы в туризме, их применение. Страховочная система. Понятие о самостраховке.

### ***Практические занятия***

Работа со снаряжением, прохождение простых этапов без системы страховочной и в системе. Вязка узлов.

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

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

### ***Практические занятия***

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

#### **1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

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

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

### ***Практические занятия***

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

### **1.8. 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.

Подведение итогов похода

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

#### ***Практические занятия***

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

## ***2. Краеведение***



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

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

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

### ***Практические занятия***

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

## **2.2.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, военкоматах, общественных организациях.

### ***Практические занятия***

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

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

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

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

### ***Практические занятия***

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

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

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

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание 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.

### **2.2. 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.

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

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран

### ***Практические занятия***

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### **2.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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

#### **3.1. 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.

#### **3.2. 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.

#### **3.3. Общая физическая подготовка**

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

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

### ***Практические занятия***

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

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

### **3.4. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

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

#### 4. Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организа ции	Формы аттестаци и,
		всего	теория	практика		
1	<b>Основы туристской подготовки</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2		Беседа, наглядно сть	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение, снаряжение для лагеря	12	4	8	Беседа, наглядно сть	
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	14	6	8	Беседа, наглядно сть, поход	Зачет
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Беседа, практ. занятие	
1.5	Питание в туристском походе	6	3	3	Беседа, практ. занятие	Зачет
1.6	Туристские должности в группе	2	2		Беседа, наглядно сть	
1.7	Техника и тактика в туристском походе	6	3	3	Практ. занятие	
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	4		Беседа, практ. занятие	

1.9	Техника пешеходного туризма, преодоление препятствий по верёвкам	34	10	24	Беседа, практ. занятие	
	<b>Итого</b>	<b>84</b>	<b>14</b>	<b>20</b>		
2	<b>Краеведение</b>					
2.1	Туристские возможности родного края. Музеи	10	6	4	Экскурси	
2.2	Изучение района путешествия	4	2	2	Практ. занятие, поход	
2.3	Охрана природы и памятников культуры	4	2	2	Беседа, наглядность	
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		
3	<b>Топография и ориентирование-основа специальной подготовки туриста-проводника</b>					
3.1	Обязанности туриста-проводника	4	2	2	Беседа, наглядность	
3.2	Земля и карта	4	4		Беседа, наглядность	
3.3	Топографическая и спортивная карта	6	2	4	Беседа, практ. занятие	Зачет
3.4	Компас, работа с компасом	6	2	4	Практ. занятие, поход	Зачет
3.5	Измерение расстояний	4	2	2	Практ. занятие	
3.6	Способы ориентирования	2	2		Решение ситуационных задач	

3.7	Ориентирование по местным предметам	2		2	Практ. занятие	
3.8	Соревнования по ориентированию	2		2	Практика	
	<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>16</b>		
4	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	2		Поход	
4.2	Походная медицинская аптечка, первая помощь	6	2	4	Практ. занятие	Зачет
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	Практ. занятие	
4.4	Оказание первой помощи пострадавшему	8	4	4	Практ. занятие	
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
5	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, польза физических упражнений	4	4		Беседа, наглядность	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на учебных занятиях	4	2	2	Беседа, наглядность	
5.3	Общая физическая подготовка	30		30	Практич занятия	норматив
5.4	Специальная физическая подготовка	26		26	Практич занятия	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>58</b>		
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>104</b>		



## **5. Содержание образовательной программы**

### **2 года 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. Специальное личное и групповое снаряжение. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

### ***Практические занятия***

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

### **1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

### ***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию 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 зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

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 во время похода и перераспределение их между членами группы.

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

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление

графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

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

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

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

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

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

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе Понятие о тактике в туристском походе.**

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, 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 серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

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

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### **1.9. Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий по верёвкам.**

Технические приёмы . Этапы и дистанции в туризме. Перечень препятствий в походе и на соревнованиях. Правила преодоления препятствий. Знакомство с правилами Регламента. Техника преодоления: траверс, подъём и спуск по склону, навесная переправа, параллельные перила, маятник, бревно, брод и др. Личная техника. Командное прохождение дистанций 1-го класса. Преодоление препятствий в походах на реальном рельефе.

### ***Практические занятия***

Преодоление препятствий согласно Регламенту соревнований. Применение личного специального снаряжения.

#### **2.1 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 населенного пункта. Настоящее и будущее родного края. 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.

## **2.2. Изучение района путешествия**

### ***Практические занятия***

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

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

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

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

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

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в

походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

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

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

### ***Практические занятия***

Выполнение заданий государственных и общественных организаций.

Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## ***3. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника***

### **3.1. Обязанности туриста-проводника**

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Знаменитые проводники — герои литературных произведений: Дерсу Узала (В.Арсеньев), Улукиткан (Г.Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала для отчета о походе после его завершения.

### ***Практические занятия***

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

### **3.2. Земля и карта**

Форма и размеры Земли. Уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и



определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

### ***Практические занятия***

Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

### **3.3. 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: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

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

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

### ***Практические занятия***

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

### **3.4. Компас, работа с компасом**

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

### ***Практические занятия***

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

### **3.5. Измерение расстояний**

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

### ***Практические занятия***

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

### **3.6. 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.

### **3.7. 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 своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### ***Практические занятия***

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

### **3.8. Соревнования по ориентированию**

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

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору,

их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

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

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

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

### ***Практические занятия***

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

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

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

Индивидуальная аптечка туриста.

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

### ***Практические занятия***

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

**4.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи**  
Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Ушибы, ссадины, потертости.

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

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

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

#### ***Практические занятия***

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

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

Иммобилизация (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 ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

## **5.3. Общая физическая подготовка**

## ***Практические занятия***

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

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

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

*Упражнения для ног:* различные маховые движения, 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, толкания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### *Упражнения с предметами*

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

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

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

### *Элементы акробатики*

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

### *Подвижные игры, и эстафеты*

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

сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

### *Легкая атлетика*

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и мно-госкоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

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

### *Спортивные игры*

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

### *Плавание*

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

## **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). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

#### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий,



прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

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). Быстрое приседание и вставание.

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

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

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

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

#### *Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте

(гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

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

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

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

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

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

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

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

## 6. Учебно-тематический план третьего года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организа ции занятий	Формы аттестаци и контроля
		всего	теория	практика		
1	<b>Основы туристской подготовки</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2		Беседа, наглядно сть	
1.2	Личное и групповое снаряжение	6	3	3	Беседа, наглядно сть	
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	4		4	Беседа, наглядно сть, поход	Зачет
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Беседа, практ. занятие	
1.5	Питание в туристском походе	3	2	1	Беседа, практ. занятие	Зачет
1.6	Техника пешеходного туризма	5	2	3	Беседа, наглядно сть	
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>13</b>		
2	<b>Краеведение</b>					
2.1	Туристские возможности родного края. Музеи	4		4	Экскурси я	

2.2	Изучение района путешествия	4	2	2	Практ. занятие, поход	
2.3	Охрана природы и памятников культуры	4	2	2	Беседа, наглядность	
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
3	<b>Основы скалолазания и альпинизма</b>					
3.1	Специальное индивидуальное оборудование	4	2	2	Беседа, практ. занятие	
3.2	Движение траверсом	8	2	6	Практ. занятие	
3.3	Движение по склонам	4	1	3	Практ. занятие	
3.4	Движение по осыпям	4	1	3	Практ. занятие	
3.5	Вертикальный подъём и спуск	10	2	8	Практ. занятие	Зачет
3.6	Страховка и само-страховка при движении по скальному рельефу	6	2	4	Практ. занятие	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>		
4	<b>Топография и ориентирование-основа специальной подготовки туриста-проводника</b>					
4.1	Топографическая и спортивная карта	6	4	2	Беседа, наглядность	Зачет
4.2	Компас, работа с компасом	4	2	2	Беседа, практ. занятие	
4.3	Измерение расстояний	4		4	Беседа, практ. занятие	

4.4	Способы ориентирования	6	2	4	Практ. занятие, поход	Зачет
4.5	Ориентирование по местным предметам, действие в случае потери	4	2	2	Практ. занятие	
4.6	Соревнования по ориентированию	4		4	Решение ситуационных задач	
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>18</b>		
5	<b>Медико-санитарная подготовка</b>					
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	4	2	2	Поход	
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4	Практ. занятие	
5.3	Основные приёмы по оказанию первой	6	2	4	Практ. занятие	Зачет
5.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	6		6	Практ. занятие	
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>		
6	<b>Спортивные походы</b>					
6.1	Комплектование групп	2	1	1	Беседа, практ. занятие	
6.2	Требование к руководителю и участникам	2	2		Беседа, наглядность	
6.3	Организация и проведение походов	6	2	4	Поход	
6.4	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их	2	1	1	Поход	

6.5	Действия группы в аварийных ситуациях	6	2	4	Поход	
6.6	Техника и тактика в туристском походе	2	1	1	Поход	
6.7	Подведение итогов похода	2	1	1	Беседа, практ. занятие	
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>12</b>		
<b>7</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>					
7.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние	6	6		Беседа, наглядность	
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	4	2	2	Беседа, наглядность	
7.3	Общая физическая подготовка	30		30	Практич занятия	Контрольные норматив
7.4	Специальная физическая подготовка	32		32	Практич занятия	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>		
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>216</b>	<b>59</b>	<b>157</b>		

## **7. Содержание образовательной программы**

### **3 года обучения.**

#### ***1. Туристская подготовка***

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

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ним.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристических соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

### ***Практические занятия***

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

## **1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги**

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания и сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, на соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

### ***Практические занятия***

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

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

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

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

#### ***Практические занятия***

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

### **1.4. Питание в туристском походе**

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).



### ***Практические занятия***

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

#### **1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Организация навесной переправы, техника движения по навесной переправе, траверс, переправа в брод с помощью перилл, маятник, бревно.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

#### **1.6. Подведение итогов туристского путешествия**

### ***Практические занятия***

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

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

Особенности подготовки похода

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

### ***Практические занятия***

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

## **2. Краеведение**

### **2.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

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

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

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

Литература о родном крае.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.2. 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.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

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

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

### ***Практические занятия***

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

## **3. Основы скалолазания и альпинизма**

Особенности личного и группового снаряжения.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

### ***Практические занятия***

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

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

## ***4. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника***

### **4.1. Топографическая и спортивная карта**

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

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

### ***Практические занятия***

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

## **4.2 Изображение горного рельефа на карте**

Характеристика местности по рельефу, изображению на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

### ***Практические занятия***

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

## **4.3. 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.

#### **4.4. Действия проводника в случае потери ориентировки**

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов. Их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномер, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута. Уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения. Разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка)

### ***Практические занятия***

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации.

#### **4.5. Соревнования по спортивному 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. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## ***5. Медико-санитарная подготовка***

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

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями ( клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

### ***Практические занятия***

Освоение приемов массажа.

### **5.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий**

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям – основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывоопасные предметы, организация привалов и ночлегов в местах, где ранее проходили боевые действия.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

### ***Практические занятия***

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

### **5.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего**

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

### ***Практические занятия***

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

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

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

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

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

### ***Практические занятия***

Порядок осуществления врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

## **6.2. Общая физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

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

Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, без помощи ног. Подъем по оврагам.

Элементы скалолазания.

Легкая атлетика.

Плавание.

Спортивные игры.

## **6.3. Специальная физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для подготовки.

Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просека. Движение без компаса по солнцу. Бег в мешок. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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



Туристская техника.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности. По дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы.

Игры с элементами туризма.

### Базовый уровень.

## 8. Учебно-тематический план четвертого года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организа ции занятий	Формы аттестаци и контроля
		всего	теория	практика		
1	<b>Туристская подготовка и судейство</b>					
1.1	Виды соревнований по туризму	2	2		Беседа, наглядно сть	
1.2	Личное и групповое снаряжение для соревнований (по регламенту)	6	3	3	Беседа, наглядно сть	Зачет
1.3	Организация туристского лагеря многодневного пребывания	4	2	2	Беседа, наглядно сть, поход	
1.4	Регламент по спортивному туризму - технические приемы	6	3	3	Беседа, практ. занятие	
1.5	Техника пешеходного туризма - основы судейства	6	2	4	Беседа, наглядно сть	

	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		
2	<b>Основы спасательных работ</b>					
2.1	Возможные аварийные ситуации для спас работ	4	4		Экскурсия	
2.2	Снаряжение для спас работ	4		4	Практ. занятие, поход	
2.3	Правила проведения спасов и техника безопасности	4	2	2	Беседа, наглядность	
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
3	<b>Основы скалолазания и альпинизма</b>					
3.1	Специальное индивидуальное оборудование	4	2	2	Беседа, практ. занятие	
3.2	Организация страховки на склоне, страховочные станции	8	2	6	Практ. занятие	
3.3	Движение по каменистому и травянистому склону	4	2	2	Практ. занятие	
3.4	Движение по снежному склону	4	2	2	Практ. занятие	
3.5	Вертикальный подъём и спуск	8	2	6	Практ. занятие	Зачет
3.5	Особенности горной местности	4	4		Теория	Зачет
3.6	Движении по скальному рельефу	4	2	2	Практ. занятие	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>		

4	<b>Выживание в экстремальных условиях</b>					
4.1	Алгоритм действий и психология в экстремальной ситуации	2	2		Беседа, наглядность	Зачет
4.2	Тактика выживания одиночки и группы	2	2		Беседа, практ. занятие	
4.3	Оказание самопомощи	4	2	2	Беседа, практ. занятие	
4.4	Добыча воды	6	3	3	Практ. занятие	Зачет
4.5	Строительство временного укрытия	6	3	3	Практ. занятие	Зачет
4.6	Ориентирование по местным предметам	4	2	2	Практ. занятие	
4.7	Подача сигналов о помощи	4	2	2		
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>12</b>		
5	<b>Медико-санитарная подготовка</b>					
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	4	2	2	Поход	
5.2	Походная медицинская аптечка	6	2	4	Практ. занятие	
5.3	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи	6	2	4	Практ. занятие	Зачет
5.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	6		6	Практ. занятие	
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>		
6	<b>Спортивные походы</b>					

6.1	Комплектование групп	2	1	1	Беседа, практ. занятие	
6.2	Требование к руководителю и участникам	2	2		Беседа, наглядно сть	
6.3	Составление маршрута похода	6	2	4	Теория,п рактика	
6.4	Возможные аварийные ситуации в походе и меры их предупреждения	2	2		Поход	
6.5	Действия группы в аварийных ситуациях	6	2	4	Поход	
6.6	Техника и тактика в туристском походе	2	1	1	Поход	
6.7	Составление меню похода	4	2	2	Беседа, практ. занятие	
6.8	Классификация спортивных походов	4	2	2	Беседа, практ. занятие	
6.8	Подбор снаряжения для различных походов	6	3	3	Беседа, практ. занятие	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>		
7	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>					
7.1	Физ подготовка для спортивного туризма	2	2		Беседа, наглядно сть	
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	2	2		Беседа, наглядно сть	

7.3	Общая физическая подготовка	30		30	Практич занятия	Контроль ные норматив
7.4	Специальная физическая подготовка	26		32	Практич занятия	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>64</b>		
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>216</b>	<b>59</b>	<b>157</b>		

## **9. Содержание образовательной программы**

### **4 года обучения.**

#### ***1. Туристская подготовка***

##### **1.1. Виды соревнований по туризму.**

Соревнования в закрытых помещениях, на открытой местности. Туристские слёты, программа турслёта. Классификация соревнований и ранг участников.

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

Требования к снаряжению согласно Регламента.

Особенности личного и группового снаряжения для соревнований. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Личное, специальное и основное снаряжение для соревнований.

Выбраковка снаряжения на предстартовой проверке.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ним.

Лагерное снаряжения .

##### ***Практические занятия***

Работа с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения. Подбор снаряжения для различных видов.

Определение непригодного снаряжения, выбраковка.

### **1.3. Организация туристского лагеря многодневного пребывания.**

Особенности организации туристского быта, в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания и сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Организация быта в туристском лагере, на слете, на соревнованиях. Правила поведения в лагере, режим, распределение обязанностей. Судейство турбыт навыков. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

#### ***Практические занятия***

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

### **1.4. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму.**

Разделы Регламента. Особенности. Раздел «Технические приёмы»: требования к выполнению ТП, правила ТП, техника ТП.

#### ***Практические занятия***

Выполнение технических приемов согласно Регламента, судейство, отслеживание правильности выполнения ТП.

### **1.5. Техника пешеходного туризма – судейство.**

Лично-командная техника. Технические приёмы на дистанции, постановка дистанции. Судейство на лично-командной дистанции. Допуск участника, хронометраж, правильность выполнения ТП.

#### ***Практические занятия***

Организовать и провести судейство на дистанции в 4-5 этапов.

## **2. Основы спасательных работ**

### **2.1. Возможные аварийные ситуации для спас работ**

Причины попадания в аварийную ситуацию. Что может случиться в походе. Действия группы в различных ситуациях. Спасательные службы в РФ.

## **2.2. Снаряжение для спас работ.**

Личное и командное альпинистское снаряжение для проведения спас работ, лавинные средства спасения. Средства поддержания здоровья и жизни пострадавшего. Допустимое медицинское оснащение группы. Средства транспортировки пострадавшего. Средства связи внутри группы и связь со спасателями.

### ***Практические занятия***

Подобрать необходимое снаряжение для проведения тех или иных спас работ. Настройка и работа с рацией.

## **2.3. Правила проведения спасов и ТБ.**

Требования к знаниям и навыкам проводящего спас работы. Обеспечение собственной безопасности. Действия до прибытия спасателей. Правила применения медицинских средств помощи. Тактика спасов в различных условиях.

## **3. Основы скалолазания и альпинизма**

### **3.1. Спец оборудование.**

Особенности личного и группового снаряжения.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

### ***Практические занятия***

Подбор снаряжение для скальных занятий.

### **3.2. Организация страховки на склоне. Страховочные станции.**

Виды страховок при подъеме и спуске. Организация страховочных станций на скалах, на деревьях. 1-но,2-х, 3-х точечные станции, комбинированные станции.

Классификация страховочных станций.

Пункты промежуточной страховки. Осуществление нижней и верхней страховки.

### ***Практические занятия***

Выбор места для станции. Организация различных страховочных станций. Страховка участника, выполнение нижней и верхней страховки с помощью различных приспособлений.

### **3.3. – 3.5, 3.7 Движение по каменистому, травянистому, снежному и скальному склону, вертикальный подъем спуск.**

Техника передвижения по различным видам горного склона. Особенности рельефа, опасности. Правила безопасного передвижения. Самостраховка при движении, средства самостраховки. Техника вертикального подъема свободным лазаньем по скалам. Правила безопасности на скалах. Команды во время движения.

#### ***Практические занятия***

Отработка передвижения по различным типам рельефа. Самостраховка на маршруте.

### **3.6. Особенности горной местности.**

Виды горного рельефа. Классификация и особенности горной местности. Возможные опасности в условиях горной местности.

## **4. Выживание в экстремальных условиях.**

### **4.1. Алгоритм действий в экстремальной ситуации.**

Оценка ситуации. Определения порядка действий. Правила первичного поведения в ситуации.

### **4.2 Тактика выживания одиночки и группы.**

Правила и выбор тактики выживания одиночки в зависимости от сложившейся ситуации. Правила и выбор тактики выживания в группе в зависимости от сложившейся ситуации. Условия попадания в ситуацию. Место нахождения. Время года, погодные условия. Идти или оставаться на месте. Порядок действий при нахождении на месте катастрофы или аварии. Порядок действий при вынужденном уходе с места катастрофы или аварии. Влияние внешних факторов и состояние здоровья на тактику выживания.

### **4.3. Оказание самопомощи.**

Диагностика своего физического состояния. Самопомощь при травмах и ранениях. Самопомощь при отравлениях и болезнях. Самопомощь при обезвоживании и предобморочном состоянии. Переохлаждение.



#### **4.4. Добыча воды.**

Признаки наличия воды в почве. Добыча воды из почвы. Добыча воды из растений. Солнечный дисцилятор. Фильтрация и обеззараживание воды.

#### ***Практика.***

Изготовить простейший дисцилятор. Изготовление фильтра.

#### **4.5. Строительство временного укрытия.**

Возможный строительный материал. Значение укрытия для выживания. Виды укрытия в различных природных зонах. Строительство шалаша, укрытия в лесу. Снежная пещера, иглу. Землянка. Простейший навес. Укрытие с помощью лапника, мха, камыша. Естественные природные укрытия. Сохранение тепла укрытия и водонепроницаемость.

#### ***Практическое занятие.***

Построить шалаш из имеющегося материала. Использовать естественное укрытие. Рытье снежной пещеры. Изготовление навеса из подручных средств.

#### **4.5. Ориентирование по местным предметам.**

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута. Уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения. Разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка)

#### ***Практические занятия***

Определение север – юг в лесу, степи. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью

#### **4.6. Подача сигналов спасения.**

Виды и способы подачи сигналов бедствия. Сигнальный костёр, дым. Сигнал с помощью зеркала. Знаки бедствия. Правила выкладывания знаков бедствия на земле.

### ***Практические занятия***

Подача сигнала зеркалом. Выкладывание знаков бедствия. Сигнальный костер.

## **5. Медико-санитарная подготовка**

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

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями ( клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

### ***Практические занятия***

Освоение приемов массажа.

### **5.2. Походная аптечка медпомощи.**

Основные составляющие походной аптечки. Перечень необходимых медикаментов и средств оказания первой помощи. Правила применения содержания аптечки.

### ***Практика.***

Собрать аптечку для многодневного горного похода. Отобразить назначение средств оказания первой помощи.

### **5.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего**

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

### ***Практические занятия***

Отработка приёмов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

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

### **6.1. Физподготовка в спортивном туризме.**

Особенности физической подготовке в туризме.

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

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

### ***Практические занятия***

Порядок осуществления врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

## **6.2. Общая физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

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

Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, без помощи ног. Подъем по оврагам.

Элементы скалолазания.

Легкая атлетика.

Плавание.

Спортивные игры.

## **6.3. Специальная физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для подготовки. Спец подготовка для спортивного ориентирования, бег по пересеченной местности.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Движение без 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.

Спец подготовка в туристской технике.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности. По дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы.

Выполнение упражнений на развитие выносливости и силы пальцев рук и кистей для скалолазания. Спец упражнения для скалолазания. Движение на подъём и спуск с грузом, развитие выносливости ног и дыхания.

## 10. Учебно-тематический план пятого года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организа ции занятий	Формы аттестаци и контроля
		всего	теория	практика		
<b>1</b>	<b>Туристская подготовка и судейство</b>					
1.1	Виды соревнований по туризму	2	2		Беседа, наглядно сть	
1.2	Личное и групповое снаряжение для соревнований (по регламенту)	4	2	2	Беседа, наглядно сть	Зачет
1.3	Организация туристского лагеря многодневного пребывания	4	2	2	Беседа, наглядно сть, поход	
1.4	Регламент по спортивному туризму - технические приемы	6	3	3	Беседа, практ. занятие	
1.5	Техника пешеходного туризма - основы судейства	16	4	12	Беседа, наглядно сть	
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>13</b>	<b>19</b>		
<b>2</b>	<b>Основы скалолазания и альпинизма</b>					
2.1	Специальное индивидуальное оборудование	4	2	2	Беседа, практ. занятие	

2.2	Организация страховки на склоне, страховочные станции	8	2	6	Практ. занятие	
2.3	Движение по каменистому и травянистому склону	4	2	2	Практ. занятие	
2.4	Движение по снежному склону	4	2	2	Практ. занятие	
2.5	Вертикальный подъём и спуск	8	2	6	Практ. занятие	Зачет
2.6	Особенности горной местности	4	4		Теория	Зачет
2.7	Движении по скальному рельефу	4	2	2	Практ. занятие	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>		
<b>3</b>	<b>Спасательные работы</b>					
3.1	Условия для проведения спас работ своими силами	4	4		Беседа, наглядность	Зачет
3.2	Организация спас работ в лесу	6	3	3	практ. занятие	
3.3	Организация спас работ в горах	14	5	9	практ. занятие	
3.4	Спас работы в тёмное время суток	4	2	2	практ. занятие	
3.5	Сигналы бедствия и связи	4	2	2	Теория, Практ. занятие	
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		

4	<b>Медико-санитарная подготовка</b>					
4.1	Походная медицинская аптечка	6	2	4	Практ. занятие	
4.2	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи	10	3	7	Практ. занятие	Зачет
4.3	Приёмы транспортировки пострадавшего	6		6	Практ. занятие	
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>17</b>		
5	<b>Спортивные походы</b>					
5.1	Комплектование групп	2	1	1	Беседа, практ. занятие	
5.2	Обязанности и должности в группе	2	2		Беседа, наглядность	
5.3	Составление маршрута похода	6	2	4	Теория, практика	
5.4	Возможные аварийные ситуации в походе и меры их предупреждения	2	2		Поход	
5.5	Действия группы в аварийных ситуациях	6	2	4	Поход	
5.6	Техника и тактика в туристском походе	2	1	1	Поход	
5.7	Составление меню похода	4	2	2	Беседа, практ. занятие	
5.8	Классификация спортивных походов	4	2	2	Беседа, практ. занятие	
5.9	Подбор снаряжения для различных походов	6	3	3	Беседа, практ. занятие	

	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>		
6	<b>Выживание в экстремальных условиях</b>					
6.1	Добыча еды	6	4	2	Беседа, наглядно	
6.2	Приготовление пищи	4	4		Беседа, наглядно	
6.3	Ремонт одежды и снаряжения	4	2	2	Практич занятия	
6.4	Добыча огня и разведение костра	8	3	5	Практич занятия	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>9</b>		
7	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>					
7.1	Физ подготовка для спортивного туризма	2	2		Беседа, наглядно сть	
7.2	Врачебный контроль, предупреждение спортивных травм	2	2		Беседа, наглядно сть	
7.3	Общая физическая подготовка	18		18	Практич занятия	
7.4	Специальная физическая подготовка	16		16	Практич занятия	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>		
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>216</b>	<b>59</b>	<b>157</b>		



# **11. Содержание образовательной программы**

## **5 года обучения.**

### ***1. Туристская подготовка***

#### **1.1. Виды соревнований по туризму.**

Соревнования в закрытых помещениях, на открытой местности. Туристские слёты, программа турслёта. Классификация соревнований и ранг участников.

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

Требования к снаряжению согласно Регламента.

Особенности личного и группового снаряжения для соревнований. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Личное, специальное и основное снаряжение для соревнований.

Выбраковка снаряжения на предстартовой проверке.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ним.

Лагерное снаряжения .

#### ***Практические занятия***

Работа с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения. Подбор снаряжения для различных видов.

Определение непригодного снаряжения, выбраковка.

#### **1.3. Организация туристского лагеря многодневного пребывания.**

Особенности организации туристского быта, в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания и сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Организация быта в туристском лагере, на слете, на соревнованиях.

Правила поведения в лагере, режим, распределение обязанностей. Судейство турбыт навыков. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

### ***Практические занятия***

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

#### **1.4. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму.**

Разделы Регламента. Особенности. Раздел «Технические приёмы»: требования к выполнению ТП, правила ТП, техника ТП.

### ***Практические занятия***

Выполнение технических приемов согласно Регламента, судейство, отслеживание правильности выполнения ТП.

#### **1.5. Техника пешеходного туризма – судейство.**

Лично-командная техника. Технические приёмы на дистанции, постановка дистанции. Судейство на лично-командной, командно-технической дистанциях 1-2 классов. Допуск участника, хронометраж, правильность выполнения ТП. Постановка дистанции 1-2 классов.

### ***Практические занятия***

Организовать и провести судейство на дистанции в 4-5 этапов. Судейство командной техники.

## **2. Основы скалолазания и альпинизма**

### **2.1. Спец оборудование.**

Особенности личного и группового снаряжения.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

### ***Практические занятия***

Подбор снаряжение для скальных занятий.

## **2.2. Организация страховки на склоне. Страховочные станции.**

Виды страховок при подъеме и спуске. Организация страховочных станций на скалах, на деревьях. 1-но, 2-х, 3-х точечные станции, комбинированные станции.

Классификация страховочных станций.

Пункты промежуточной страховки. Осуществление нижней и верхней страховки.

### ***Практические занятия***

Выбор места для станции. Организация различных страховочных станций. Страховка участника, выполнение нижней и верхней страховки с помощью различных приспособлений.

## **2.3. – 2.5, 2.7 Движение по каменистому, травянистому, снежному и скальному склону, вертикальный подъем спуск.**

Техника передвижения по различным видам горного склона. Особенности рельефа, опасности. Правила безопасного передвижения. Самостраховка при движении, средства самостраховки. Техника вертикального подъема свободным лазаньем по скалам. Правила безопасности на скалах. Команды во время движения.

### ***Практические занятия***

Отработка передвижения по различным типам рельефа. Самостраховка на маршруте.

## **2.6. Особенности горной местности.**

Классификация и особенности горной местности. Возможные опасности в условиях горной местности. Погодные условия в горах.

## **3. Спасательные работы**

### **3.1. Условия для спас работ своими силами.**

Когда необходимо приступить к спас работам самим а когда необходимо дожидаться спасателей. Факторы риска спас работ, уровень подготовленности группы и условия местности и погоды . Наличие снаряжения и опыта участников. Состояние пострадавшего.

### **3.2 Организация спас работ в лесу.**

Особенности лесной и заболоченной местности. Ориентирование в густом лесу, поиск пострадавшего, определение местоположения группы. Сигналы пострадавшему. Транспортировка пострадавшего через различные преграды.

### **3.3. Организация спас работ в лесу.**

Спас работы в условиях горного рельефа. Особенности и трудности. Поиск пострадавшего в горах. Эвакуация пострадавшего с высоты. Транспортировка пострадавшего по горному склону различного рельефа. Спуск пострадавшего со скал, вертикальный подъем пострадавшего и спуск. Подъем пострадавшего из ледовой трещины. Согревание пострадавшего в высокогорных районах. Переправа через горные реки пострадавшего. Встреча спасателей, вертолѐта.

### **3.4. Спас работы в тѐмное время суток.**

Особенности проведение спас работ в темноте. Ночное ориентирование. Сложности и опасности ночных спас работ. Правила проведения ночных спасов.

### **3.5. Сигналы бедствия и связи**

Международная кодовая система Земля-Воздух, сигналы бедствия, связь в горах. Подача сигналов летательным аппаратам. Сигналы в темное время суток. Симофорная азбука. Способы и средства связи.

## **4. Медико-санитарная подготовка**

### **4.1. Походная аптечка медпомощи.**

Основные составляющие походной аптечки. Перечень необходимых медикаментов и средств оказания первой помощи. Правила применения содержания аптечки.

#### ***Практика.***

Собрать аптечку для многодневного горного похода. Отобразить назначение средств оказания первой помощи.

### **4.2. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего**

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Проведение реанимации. ИВЛ, массаж сердца.

#### **4.3. Транспортировка пострадавшего.**

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

##### ***Практические занятия***

Отработка приёмов оказания первой помощи пострадавшему, приёмов транспортировки.

#### **6. Выживание в экстремальных условиях.**

##### **6.1. Добыча еды.**

Съедобное и несъедобное. Растительная и животная пища. Как самому не стать добычей. Безопасность во время поиска еды. Правила соответствия расхода энергии и калорийности добытой пищи. Охота, изготовление силков и простейших ловушек. Ловля рыбы. Собирательство. Грибы и ягоды.

##### **6.2. Приготовление пищи.**

Подготовка добытой продукции к приготовлению. Правила обеззараживания и хранения. Термообработка. Варка, жарка и запекание еды. Распределение еды на длительное время, приготовление комплексной еды из различных элементов. Изготовление посуды и средств готовки.

##### **6.3. Ремонт одежды и снаряжения.**

Ремонт одежды и обуви подручными средствами. Изготовление одежды и обуви из подручных материалов. Изготовление нитей и иголок. Ремонт бивуачного снаряжения. Ремонт специального снаряжения.

#### **6.4. Добыча огня и разведение костра.**

Способы добычи огня трением. Добыча огня высеканием искр. Добыча огня с помощью увеличительного стекла. Правила разведения костра. Безопасность при разжигании костра. Виды костров. Назначение и применение костров в различных условиях. Переноска и сохранение огня.

*Практика.* Изготовление приспособлений для добычи огня. Добывание огня трением и увеличителем. Выкладывания различных видов костра. Разведение костра, переноска огня на расстояние.

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

#### **6.1. Физподготовка в спортивном туризме.**

Особенности физической подготовке в туризме.

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

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

##### *Практические занятия*

Порядок осуществления врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **6.2. Общая физическая подготовка**

##### *Практические занятия*

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

Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, без помощи ног. Подъем по оврагам.

Элементы скалолазания.

Легкая атлетика.

Плавание.

Спортивные игры.

### **6.3. Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для подготовки.

Спец подготовка для спортивного ориентирования, бег по пересеченной местности.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в мешок. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

Спец подготовка в туристской технике.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности. По дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы.

Выполнение упражнений на развитие выносливости и силы пальцев рук и кистей для скалолазания. Спец упражнения для скалолазания. Движение на подъём и спуск с грузом, развитие выносливости ног и дыхания.

## **12. Планируемые результаты по годам обучения.**

К концу каждого года обучения по разделам программы обучающиеся должны знать и уметь:

### **По 1 году обучения.**

«ТУРИЗМ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» - знать правила организации туристского быта, правила движения в походе, знать правила преодоления

препятствий и уметь пользоваться специальным и лагерным туристским снаряжением. Знать основные узлы.

«МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА» - знать состав походной медицинской аптечки, основы оказания первой помощи при кровотечениях и лёгких травмах.

«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» - уметь планировать и контролировать нормы физических нагрузок для юношей и девушек, знать роль влияния различных физических упражнений на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

### 2-ой год обучения.

«ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ» - уметь организовывать питание в походе, обеспечивать безопасности и действовать в аварийных ситуациях, туристская техника. Знать и уметь использовать личное и групповое основное специальное снаряжение. Уметь преодолевать различные препятствия в природной среде.

«ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ» - знать условные знаки, уметь пользоваться компасом, определять азимут. Знать правила составления технического описания маршрута, знать требования к разработке маршрута и плану похода.

«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» - освоить основы техники и тактики движения в походе и на спортивных дистанциях.

### 3-ий год обучения.

«ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ» - знать традиции соревнований и слетов туристов родного края, перспективы развития туризма. Знать правила техники пешеходного туризма, уметь быстро и правильно преодолевать основные технические этапы. Знать отдельные приемы и тактику скалолазания, технику движения по горным склонам. Знать правила организации командной страховки, уметь организовывать и осуществлять страховку.

«ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ» - Уметь ориентироваться по карте, компасу и местным предметам на местности. Уметь составлять техническое описание маршрута, разрабатывать маршрут и план похода.



«МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА» - знать приёмы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Осуществлять профилактику заболеваний в походе.

«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» - знать правила составления и заполнения дневника самоконтроля. Уметь самостоятельно организовывать комплексы на совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом, осуществлять углубленные тренировки.

#### **4-ий год обучения.**

«ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ» - знать регламент соревнований по туризму, основы судейства ТПТ, уметь осуществлять начальную судейскую работу

«ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ» - Уметь ориентироваться по местным предметам на местности. Уметь добывать воду, фильтровать воду. Знать как построить укрытие. Уметь подать сигнал о помощи.

«МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА» - знать приёмы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Осуществлять профилактику заболеваний в походе.

«ОСНОВЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ И АЛЬПИНИЗМА» - знать особенности горного рельефа, правила передвижения в горах. Уметь осуществлять передвижение по различным типам горной местности, использовать средства самостраховки. Уметь организовывать страховку при подъеме и спуске, осуществлять нижнюю и верхнюю страховку.

«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» - знать правила составления и заполнения дневника самоконтроля. Уметь самостоятельно организовывать комплексы на совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом, осуществлять углубленные тренировки.

#### **5-ий год обучения.**

«ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ» - знать регламент соревнований по туризму, основы судейства ТПТ, уметь осуществлять начальную судейскую работу. Знать правила постановки дистанции. Уметь

поставить дистанцию 1-2 классов. Применять Регламент в соревнованиях как судья.

«СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ» - знать условия для немедленного выполнения спас работ группой, правила выполнения работ и правила вызова спасателей. Уметь осуществлять поиск пострадавшего и подавать сигналы бедствия. Уметь осуществлять транспортировку пострадавшего в условиях леса и гор, переправлять пострадавшего через реки, осуществлять подъём и спуск пострадавшего с помощью веревок.

«МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА» - знать приёмы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Проводить реанимацию. Осуществлять профилактику заболеваний в походе.

«ОСНОВЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ И АЛЬПИНИЗМА» - знать особенности горного рельефа, правила передвижения в горах. Уметь осуществлять передвижение по различным типам горной местности, использовать средства самостраховки. Уметь организовывать страховку при подъеме и спуске, осуществлять нижнюю и верхнюю страховку. Уметь организовывать станции на скальном рельефе.

«ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ» - знать как добыть животную пищу, знать некоторые съедобные и ядовитые растения и грибы. Уметь приготовить пищу. Уметь разводить различные костры. Уметь ремонтировать одежду и обувь.

«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» - знать правила составления и заполнения дневника самоконтроля. Уметь самостоятельно организовывать комплексы на совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом, осуществлять углубленные тренировки.

### **13. Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятие – изучение нового материала;
- занятие – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, -контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии физических данных обучающихся;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;

- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (спорта, туризма, краеведения, медицины);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей;
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные:

- показ;
- пример;
- видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

- объяснение;
- беседа;
- рассказ;
- анализ;
- инструктаж.

3. Практические:

- упражнение;
- игра;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.

4. Стимулирующие:

- соревнование;
- поощрение.

Структура занятий бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все

направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Основной формой является комбинированное занятие, которое включает в себя: организационный момент, разминку, закрепление предыдущего материала, введение нового материала, подведение итогов. На аудиторных занятиях обучение происходит в виде бесед, занимательных игр, выполнения логических заданий, просмотра фильмов, встреч с профессиональными путешественниками, специалистами, учеными. Обучающиеся изучают карты местности, чертят схемы, работают со специальной литературой, изучают технику вязки узлов, занимаются подготовкой снаряжения к походу и др. Практические навыки отрабатываются вне аудитории на свежем воздухе. Обучающиеся выполняют физические упражнения, играют в подвижные игры, совершают пешие и лыжные прогулки и походы, отрабатывают элементы ориентирования на местности, исследуют растительный и животный мир, выявляют случаи негативного воздействия человека на окружающую среду, участвуют в их ликвидации.

Особенностью методики проведения занятия является разнообразие активных видов детской деятельности, смена которых позволяет избегать монотонности, снимает напряжение и усталость.

Во время теоретических занятий используются:

- различная литература - Шамо́в А. П. Техника вязки узлов и их применение в туризме, Алексеев А. А. Питание в туристском походе, Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся, Ильичёв А.А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях, Программы для системы дополнительного образования детей: Константинов Ю. С. "Юные судьбы туристских соревнований", Лукашов Ю. В., Чеченцов В. А. "Спортивное ориентирование", Константинов Ю. С. "Подготовка судей соревнований по туризму" и т.д.;
- комплект обучающих таблиц-плакатов – «Первая медицинская помощь при различных травмах», «Автономное выживание».

Во время практических занятий используются:

- различные тренажеры – расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;

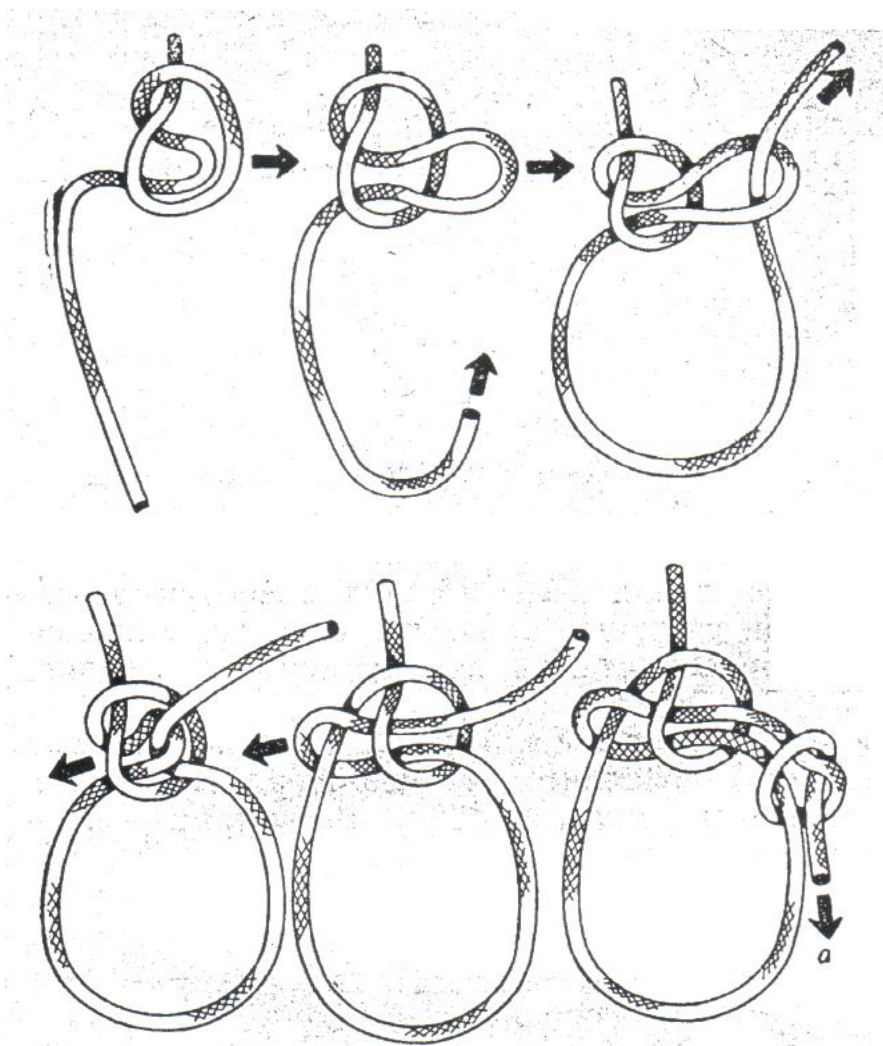
- туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы, рюкзаки и др.;

- медицинские приборы – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, шинный материал и др.

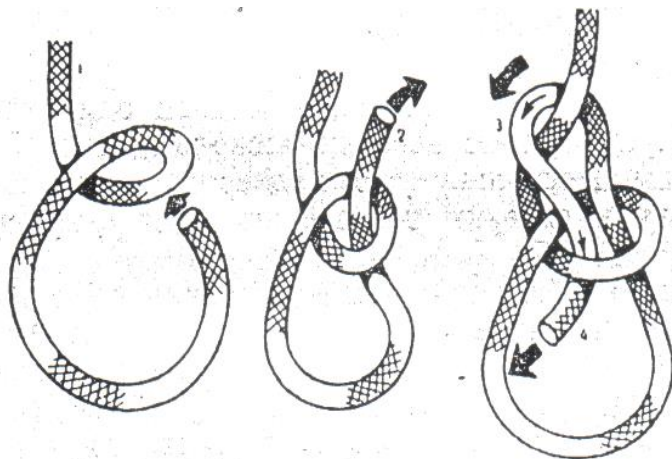
### 13.1. Дидактические материалы

*Приложение № 1*

#### 1. Узел булинь

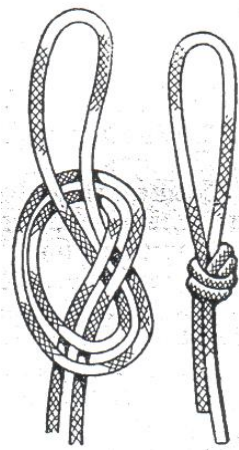


Узел булинь для обвязки: *a* – контрольный узел



Вязка булия одним концом веревки.

Цифры – последовательность операций.



Вязка узла проводника

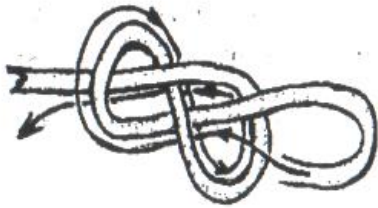
3. Проводник простой.



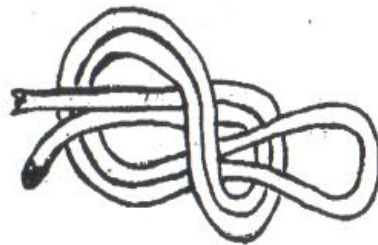
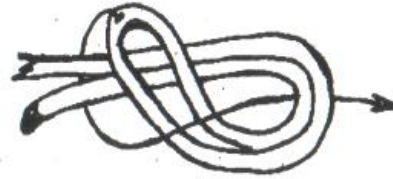
4. Проводник двойной.



5. Проводник-восьмерка:  
а) одним концом;



б) петлей.



6. Проводник австрийский.

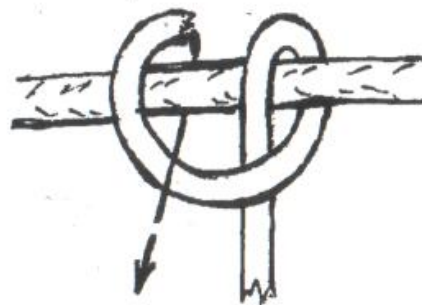
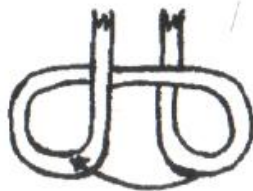




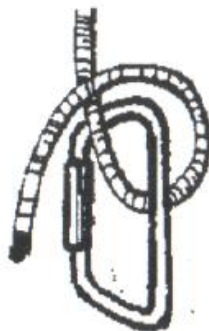
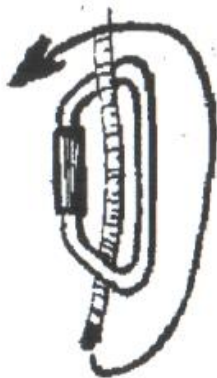
7. Стремя:

а) основной способ;

б) одним концом.

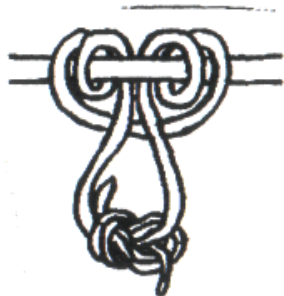
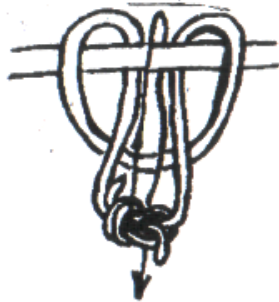
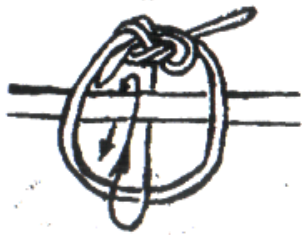


8. Узел У И А А .

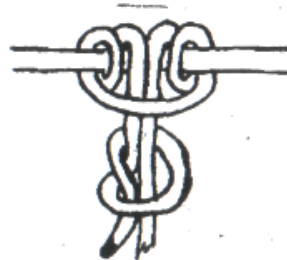


9. Схватывающий узел:

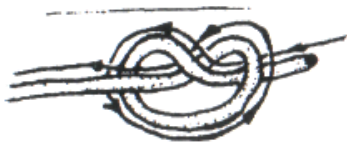
а) петлей;



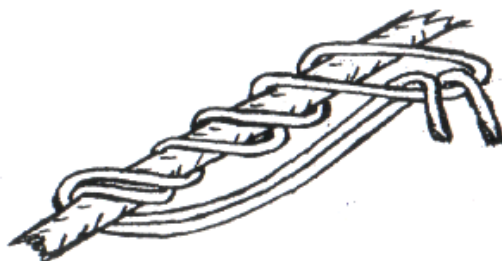
б) одним концом.



10. Встречный узел.



11. Австрийский схватывающий узел:



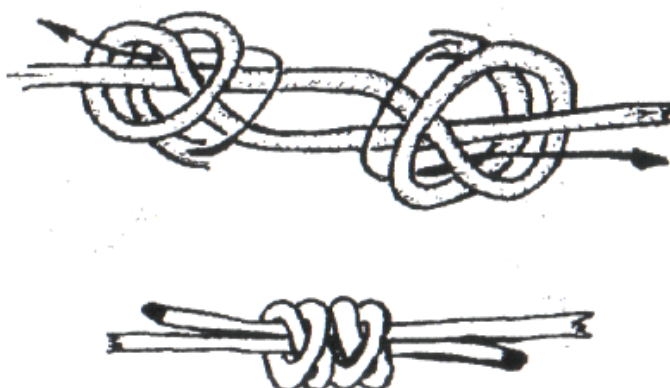
12. Прямой узел:

а) сухопутный способ;

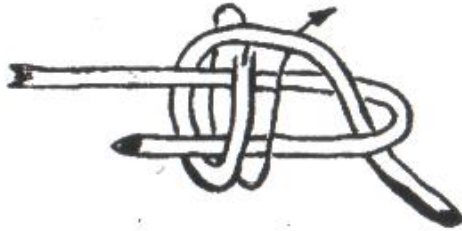
б) морской способ.



13. Грейпвайн.



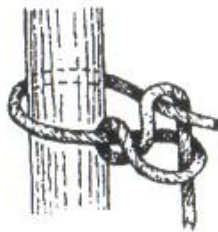
14. Брамшкотовый.



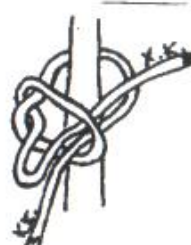
15. Штыковой.



16. Булинь.

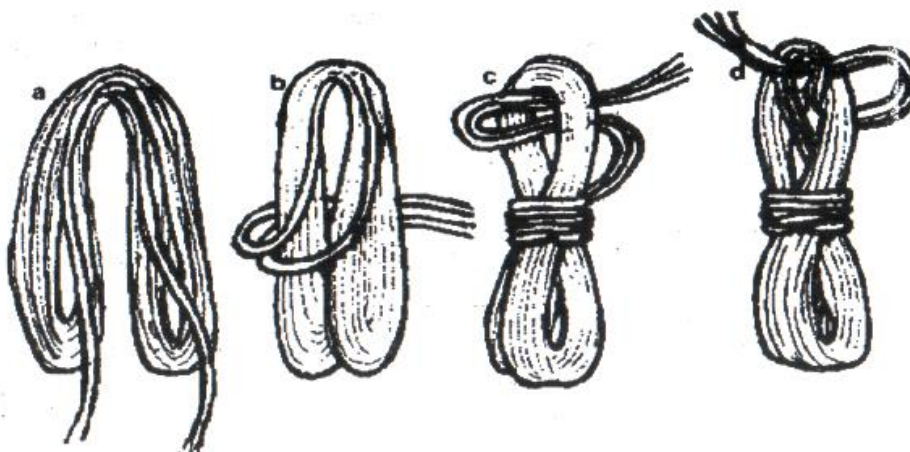


17. Простой бегущий.

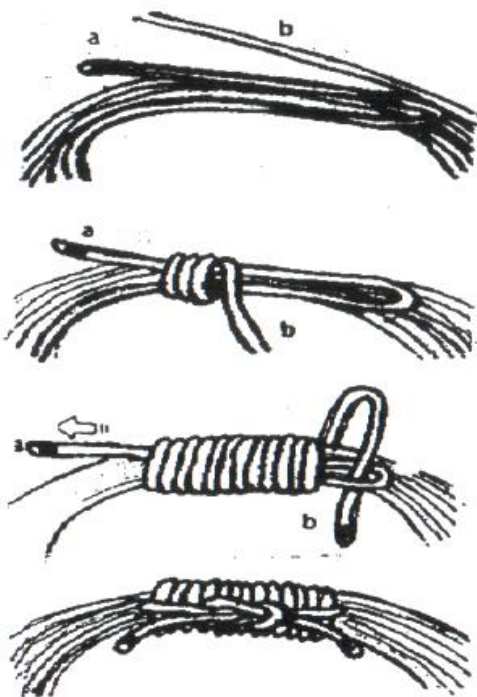


## 18. Маркировка транспортная.

1 способ:



2 способ:



## ХАРАКТЕРИСТИКА УЗЛОВ

№ п/п	Название узла	Назначение узла	Преимущества узла	Недостатки узла
1.	Простой	Узел на конце веревки для закрепления веревки в узких отверстиях (при бескарабинной навеске за шлямбурные крючья)	Прост в завязывании	При затягивании сильно ослабляет веревку
2.	Восьмерка	Назначение то же, что у простого узла	Легко развязывается	
3.	Проводник простой	Для крепления веревки с помощью альпинистского карабина	Прост в завязывании, легко запоминается	Ослабляет веревку в месте узла, трудно развязывается, ползет
4.	Проводник двойной	Для петли самостраховки	Не требует контрольного узла	Сложно вяжется
5.	Проводник восьмерка	Для крепления веревки с помощью карабина как на конце веревки, так и в середине	Надежен, не требует контрольных узлов, быстро вяжется, легко развязывается	

6.	Проводник австрийский	Петля для промежуточных точек опоры или навески, можно перевязать перебитый участок веревки	Надежен, не требует контрольных узлов, допускает приложение нагрузки во все стороны	
7.	Стремя	Петли узла используют в качестве опоры для ног при подъеме по закрепленной веревке (самовылаз из трещины и т.п.), хорош для вязки носилок из подручных средств	Легко вяжется, легко развязывается	
8.	Узел У И А А	Для обеспечения динамической страховки в качестве тормозной системы	Прост в завязывании	При динамической страховке применим только на эластичной веревке, не применять жесткую веревку

9.	Схватывающий	Применяется для организации самостраховки или закрепления вспомогательной веревки на основной	Ненагруженный узел легко передвигается вдоль основной веревки, под нагрузкой затягивается. Незначительная потеря прочности веревки в узле	Плохо держит на жесткой веревке. Совсем не «работает» на обледеневшей веревке. Большое трение веревок в узле
10.	Встречный	Служит для связывания двух веревок одинакового диаметра	Вяжется без контрольных узлов	После нагрузки практически не развязывается
11.	Австрийский схватывающий	Применение то же, что и схватывающего	Хорошо держит на жестких и скользких веревках	Работает лишь в одном направлении
12.	Прямой	Служит для связывания двух веревок одинакового диаметра	Прост в завязывании	Сильно затягивается. Требуется применение двух контрольных узлов
13.	Грейпвайн	Служит для связывания двух веревок одинакового диаметра	Менее затягивается, чем ткацкий. Вяжется без контрольных узлов	Имеет большой объем



14.	Брамшкотовый	Применяется для связывания веревок разного диаметра	Надежен и прост в завязывании. Легко развязывается	Вязутся с двумя контрольными узлами
15.	Штыковой	Используется для привязывания веревки, троса, каната к опоре, кольцам, проушинам, крюкам и т.п.	Надежный узел, легко вяжется, не затягивается, способен работать под большими нагрузками	Для повышения надежности узла допускается использовать три полуштыка. Узел ползет, свободный конец привязывать контрольным узлом
16.	Булинь	Применяется для крепления веревки к кольцам, проушинам и т.п., для обвязывания вокруг опоры (дерево, столб, камень и др.)	Простой и надежный узел, под нагрузкой сильно не затягивается	«Ползет» при переменных нагрузках, необходим контрольный узел

## Условные обозначения этапов.



навесная  
переправа



параллельные  
перила



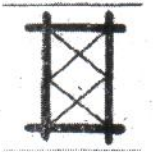
подъем по  
склону



спуск по  
склону



вязка  
узлов



вязка  
носилков



транспортировка  
пострадавшего



траверс



маятник



брод  
с перилами



гать



кочки



спуск  
дюльфером



подъем по  
скале



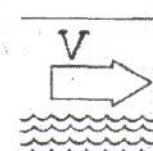
преодоление  
водной преграды  
на плавсредствах



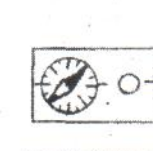
элементы  
ориентирования



поляна  
заданий



определение  
скорости течения  
реки



определение  
азимутов



медицина

К этапам с транспортировкой пострадавшего добавляется медицинский крест.

Например:



«Навесная  
переправа с  
транспортировкой  
пострадавшего».

(наименование соревнований)

«\_\_\_» 200\_\_ г. Место проведения: \_\_\_\_\_

---

**СХЕМА**

дистанции \_\_\_\_\_

(пример)



Зам. главного судьи по виду

\_\_\_\_\_ /Ф.И.О./

Начальник дистанции

\_\_\_\_\_ /Ф.И.О./

## Комплектование походной аптечки первой помощи

Содержание походной аптечки:

- Валидол
- Настойка валерианы с ландышем
- Калия перманганат в стеклянных трубочках
- Натрия гидрокарбонат
- Раствор борной кислоты спиртовой 3 %
- Раствор йода спиртовой 5 %
- Перекись водорода 3 %
- Нашатырный спирт в ампулах
- Мазь гидрокортизоновая 15 г
- Раствор бриллиантового зеленого спиртовой
- Нурофен в таблетках
- Но-шпа в таблетках
- Уголь активированный
- Амоксициллин в таблетках по 0,5
- Лоперамид
- Бесалол
- Фуразолидон
- Супрастин
- Элеутерококк
- Мази при ушибах, вывихах
- Жгут кровоостанавливающий
- Термометр
- Тонометр
- Пластырь бактерицидный
- Пипетки
- Бинты 14x7

## ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

(для пешеходного, лыжного, горного и водного туризма из расчета  
на 6 - 12 человек)

- Палатки (2—4 шт.)
- Тенты полиэтиленовые (2-4 шт.)
- Ведра плоские (2—3 шт.)
- Половник
- Миски большие (1—2 шт.)
- Скатерть полиэтиленовая
- Консервный нож
- Ножи (2—3 шт.)
- Рогульки костровые (3 шт.)
- Крючки костровые (3 шт.)
- Тросик костровой
- Рукавицы (4 шт.)
- Спички в упаковке (10 шт.)
- Свечи (5 шт.)
- Сухой спирт (1—2 пачки)
- Ремонтный набор
- Групповая аптечка
- Фонари с запасными батарейками
- Компасы (3 штуки)
- Топоры плотничьи (1—2 шт.)
- Документы
- Картографические материалы (2 компл.)
- Фото-, видео- принадлежности.

## ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

(для пешеходного, лыжного, горного и водного туризма)

- Рюкзак
- Нижнее белье (2 пары)
- Спальный мешок
- Спортивный костюм хлопчатобумажный
- Ботинки туристские типа «Вибрам» со стельками
- Спортивный костюм шерстяной
- Кеды или кроссовки
- Ковбойка
- Носки хлопчатобумажные (2 пары)
- Брюки
- Носки шерстяные (2—3 пары)
- Свитер шерстяной (1—2 шт.)
- Костюм штормовой
- Носовые платки
- Шорты
- Посуда (миска, кружка, ложка, нож)
- Плащ-накидка
- Шапочка шерстяная
- Ремонтный набор
- Легкий головной убор
- Аптечка
- Купальный костюм
- Дневник, карандаш, ручка
- Туалетный набор (полотенце, мыло, зубная щетка, паста)
- Туалетная бумага
- Спички в упаковке
- Солнцезащитные очки
- Капроновая обвязка

**Примерный перечень продуктов питания,  
рекомендуемых при составлении суточного рациона  
юного туриста в походах и путешествиях**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование продуктов</i>	<i>Вес, г</i>
1.	Хлеб черный и белый	500
	сухари, печенье, хлебцы хрустящие, мука	200
2.	Крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш	100-200
	концентраты супов в пакетах	50
3.	Масло сливочное, топленое, растительное	50-60
4.	Мясо тушеное, фарш, паштет, печеночный паштет	150
	мясо сублимированное	50
5.	Сахар	80-100
	конфеты, шоколад, халва, мед	70-100
6.	Колбаса сырокопченая, грудинка, корейка, сало-шпиг, ветчина, сосиски консервированные	50
7.	Рыбопродукты, рыба соленая, консервированная в масле, томате, вяленая, холодного и горячего копчения	50
8.	Овощи свежие	100
	овощи сухие, сублимированные	50
9.	Молоко сухое, сливки сухие	25-35
	молоко сгущенное	50
	яичный порошок	5
10.	Сыр, сыр плавленый, брынза, творог сублимированный	20-40
11.	Фрукты свежие	100
	сухофрукты разные, концентрированные кисели, орехи, сухой ягодный сок	30
12.	Кофе	3
	какао-порошок	10
	чай	4
13.	Специи: перец, горчица, лавровый лист, томат (паста, соус), лук, чеснок, лимонная кислота, крахмал, желатин	30-40
14.	Витамины, глюкоза	3
15.	Соль	10-12

## 14. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Подведение итогов реализации программы проводится путем организации выступлений обучающихся на различных соревнованиях.

Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его способностей, усвоение теоретического и практического материала, воспитание и развитие навыков самостоятельной работы.

Во время подведения итогов по темам проводятся:

- тесты – «Основы медицинских знаний», «Ориентирование», «Выживание в условиях автономного существования»;
- зачеты;
- походы – проведение однодневных и многодневных туристических походов различной категории сложности;
- соревнования – участие в соревнованиях, проводимых в Зерноградском районе и Ростовской области.

### Диагностические материалы

#### Контроль знаний и умений

1 год

(вязка узлов на время, знание снаряжения, выполнение технического приёма)

ФИО	Прямой	8-ка (петлей)	8-ка (встречная)	Схватывающий узел	Встречный	Австрийский проводник	Грепвайн	Зачьи уши	Штык с обномом	Булгинь	Стремя (петлей)	Стремя (вокруг опоры)



ФИО	карабин	восьмерка	жумар	Система страховочная	Навесная переправа	спуск	подъем

## 2 год

(прохождение технических этапов на время)

ФИО	Спуск	Подъем	Навесная переправа	Параллельные перила	Траверс	Бревно

(топография и ориентирование)

ФИО	Условные знаки	компас	Карта топографическая

## 3 год

(прохождение технических этапов на время)

ФИО	Спуск	Подъем	Навесная переправа	Траверс	Бревно	Скальный маршрут	Спуск самонаведение	Подъем самонаведение	Навесная переправа самонаведение

(топография и ориентирование)

ФИО	Построение маршрута	Определение азимута	Карта спортивная

(оказание первой помощи)

ФИО	кровотечение	Переломы, ушибы	Ожоги, обморожения	Реанимационные действия

**4 год**

(прохождение и судейство технических этапов на время)

ФИО	Спуск	Подъем	Навесная переправа	Траверс	Бревно	Скальный маршрут	Спуск самонаведение	Подъем самонаведение	Навесная переправа самонаведение

(спортивные походы)

ФИО	Построение маршрута	Подбор снаряжения	Состав группы

(скалолазание и альпинизм)

ФИО	Организация страховки	Страховочные станции	Выполнение страховки	Движение по горной местности

**5 год**

(постановка и судейство технических этапов на время)

ФИО	Спуск	Подъем	Навесная переправа	Траверс	Бревно	Скальный маршрут	Спуск самонаведение	Подъем самонаведение	Навесная переправа самонаведение

(оказание первой помощи)

ФИО	кровотечение	Переломы, ушибы	Ожоги, обморожения	Реанимационные действия

(скалолазание и альпинизм)

ФИО	Организация страховки	Страховочные станции	Выполнение страховки	Движение по горной местности

(спасательные работы)

ФИО	Спас работы в лесу	Спас работы в горах	Сигналы бедствия

(спортивные походы)

ФИО	Классификация спортивных походов	Построение маршрута горного похода	Подбор снаряжения для горн похода	Состав группы

(Выживание в экстрим условиях)

ФИО	Добыча воды	Добыча еды	Постройка укрытия	Разведение костра

## **15. Список литературы.**

### **Список литературы для педагогов**

1. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: 2004 г.
2. Правила соревнований по туристскому многоборью. Обл. ЦДЮТ. Ростов - 2001 г.
3. Федяев С. Ю., Бляхман Р. Л., Ларионова Н. В. Рекомендации по проведению соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Обл. ЦДЮТ. Ростов - 2002 г.
4. Маслов А. Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. Москва. ЦДЮТиК. 2002 г.
5. Шамо́в А. П. Техника вязки узлов и их применение в туризме. Ростов. 1998 г.
6. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. Москва. 2004 г.
7. Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Москва. 2003 г.
8. Ильичёв А.А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. Москва «ЭКСМО». 2003 г.

### **Список литературы для обучающихся.**

1. Кувик П. П. - "Туризм - отдых, спорт, познание". Киев "Реклама" 1986 г.
2. Константинов Ю. С. - "Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму". ЦДЮТур РФ 1999 г.
3. Миллер Д. - "Выживание по методам САС" Минск "Харвест" 1999 г.
4. Никитина Н. И. - "Правила соревнований по туристскому многоборью". Ростов-на-Дону 1999 г.
5. Шамо́в А. П. - "Уроки туризма". Ростов-на-Дону 1999 г.
6. Антропов К., Расторгуев М. "Узлы". М.: ЦДЮТур МО РФ 1994 г.
7. Бринк И. Ю., Бондарец М. П. "Ателье туриста". М.: ФиС 1990 г.
8. Волович В. Г. "Академия выживания". М.: ТОЛК 1996 г.
9. Ганиченко Л. Г. "Котелок над костром". М.: Издательский дом "Вокруг

света" 1994 г.

10. Константинов Ю. С. "Туристские слёты и соревнования учащихся" М.: ЦДЮТиК МО РФ 2003 г.

11. Коструб А. А "Медицинский справочник туриста". М.: Профиздат 1997г.

12. Кошельков С. А. "Обеспечение безопасности при проведении туристических слётов и соревнований учащихся". М.: ЦДЮТур МО РФ 1997г.

13. Куликов В. М., Константинов Ю. С. "Топография и ориентирование в туристском путешествии". М.: ЦДЮТиК МО РФ 2002 г.

14. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. "Школа туристских вожаков". М.: ЦДЮТур МО РФ 1997 г.

15. Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинова Ю. В. "Словарь юного туриста". М.: ЦДЮТиК МО РФ 2003 г.

16. Лукоянов П. И. "Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий". М.: ЦДЮТур МО РФ 1998 г.

17. Маслов А. Г. "Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся" М.: ЦДЮТур МО РФ 2002 г.

18. Маслов А. Г. "Подготовка и проведение соревнований "Школа безопасности" М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2000 г.

19. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. "Полевые туристские лагеря". М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2000 г.

20. Нурмиаа В. "Спортивное ориентирование". М.: ФСО РФ 1997 г.

21. Остапец А. А. "Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся". М.: ЦДЮТиК МО РФ 2001 г.

22. Основы медицинских знаний учащихся. / Под ред. Гоголева М. И. М.: Просвещение 1991 г.

23. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М.: ЦДЮТур МО РФ 1995 г.

24. Ротштейн Л. М. "Школьный туристский лагерь". М.: ЦДЮТур МО РФ 1993

25. Рыжавский Г. Я. "Биваки". М.: ЦДЮТур МО РФ 1995 г.

26. Тыкул В. И. "Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение 1990 г.

27. Усыскин Г. С. "В классе, в парке, в лесу". М.: ЦДЮТур МО РФ 1996 г.
28. Уховский Ф. С. "Уроки ориентирования". М.: ЦДЮТур МО РФ 1996 г.
29. Шibaев А. В. "Переправа": Программированные задания. М.: ЦДЮТур МО РФ 1996 г.
30. Шibaев А. В. "Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М.: ЦДЮТур МО РФ 1996 г.
31. Шibaев А. В. "В горах": Программированные задания. М.: ЦДЮТур МО РФ 1997 г.
32. "Школа безопасности" Временные правила организации и проведения соревнований учащихся РФ. М.: ЦДЮТур МО РФ 1999 г.
33. Штюмер Ю. А. "Профилактика туристского травматизма". М.: ЦРИБ "Турист" 1992 г.
34. Энциклопедия туриста. М.: Научное издательство "Большая Российская энциклопедия" 1993 г.
35. Ужбанокoв Х. С., Ужбанокoва З. С. " Спортивное ориентирование". Майкоп 2000 г.
36. Правила соревнований по спортивному ориентированию.
37. Журнал "Азимут" №2 1997 г.
38. Программы для системы дополнительного образования детей:
  - Константинов Ю. С. "Юные судьи туристских соревнований". Москва 1998г.
  - Лукашов Ю. В., Чеченцов В. А. "Спортивное ориентирование". Москва 2001 г.
39. Константинов Ю. С. "Подготовка судей соревнований по туризму". Москва 1998 г.
40. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001 - 2004 гг. Москва 2001 г.
41. Ильичёв А.А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. Москва «ЭКСМО». 2003 г.

### **Список литературы, использованной при создании программы**

1. Васечкин В.И. Справочник по массажу. С.-Петербург, Гиппократ, 1992г.

2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
3. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г,
4. Пронтишева Л. Истоки мастерства. М.: О-Вестник, 1990 г.
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995 г.
6. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990 г.
7. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.