

**Управление образования администрации города Кемерово  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма  
и экскурсий (юных туристов) им. Ю. Двужильного»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «24» мая 2021г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ЦДОТиЭ»  
Лукина С.П.  
приказ № 205 от «24» 05 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юные туристы-спасатели»**

**возраст учащихся: 12-18 лет  
срок реализации: 3 года**

Разработчик:  
**Зырянов Сергей Анатольевич,**  
педагог дополнительного  
образования

г. Кемерово 2021

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-спасатели» физкультурно-спортивной направленности регулируется документами:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг.»;
- Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. с изменениями 2018 г.;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 № 1493 «Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05 мая 2019г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- «Инструкция по организации и проведению учебно-тренировочных походов, туристских спортивных маршрутов, экспедиций и путешествий с обучающимися Кемеровской области-Кузбасса», разработана на основании приказа Министерства просвещения РФ, Министерства экономического развития РФ № 702/811 от 19.12.2019 г. «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».
- Локальные акты учреждения: Устав, правила внутреннего трудового распорядка, методические рекомендации «Требования к проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», инструкции по технике безопасности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-спасатели» физкультурно - спортивной направленности (для учащихся в возрасте от 12 до 18 лет, срок реализации программы 3 года) способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

**Актуальность** данной программы определяется востребованностью у молодежи не только по своей спортивности и эмоциональности, но и по выраженной профессиональной ориентации.

#### **Особенности организации образовательной деятельности.**

Проведение теоретических и практических занятий предусматривается с привлечением разнообразных средств обучения, современных технических средств обучения, привлечением опытных спортсменов. Основные формы деятельности: теоретические и практические учебные занятия, участие в соревнованиях, в учебно-тренировочных сборах, туристских походах и полевых лагерях, водных сплавах. При реализации программы предусмотрены занятия в спортивном зале и на местности.

Соревнования по туристскому многоборью являются частью спортивного туризма и заключаются в командном (индивидуальном, в экипажах или в связках) прохождении дистанции (короткой - технической или длинной - тактико-технической: ралли, кросс-поход, контрольно-туристский маршрут, поисково-спасательные работы и пр.) туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия. Выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач. Соревнования по туристскому многоборью проводятся с целью:

- повышения технического и тактического мастерства участников соревнований;
- обеспечения безопасности спортивных туристских походов;
- выявления сильнейших команд и участников.

Задачами соревнований по туристскому многоборью являются:

- отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий;
- моделирование экстремальных ситуаций;
- пропаганда физической культуры, спорта и туризма среди различных слоев населения и его привлечение к организации активного отдыха средствами туризма, ведению здорового образа жизни;
- познание окружающего мира в доступных географических районах страны (мира).

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы-спасатели» предусматривает прохождение учащимися своеобразного индивидуализированного образовательного спортивно-туристского маршрута - путешествия в окружающую среду с элементами его познания при соответствующей их уровню подготовленности (спортивной, функциональной, технической и пр.).

Главная **особенность программы** заключается в организации спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива, по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности учащихся.

Для успешной реализации программы педагогу (тренеру) необходимо учитывать следующие **принципы организации самодеятельности** туристско-спортивного объединения:

- обеспечение общественно полезного, нравственно ценного и личностно-значимого для учащихся содержания спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности;
- насыщение спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности учащихся объединения элементами творчества и инициативы, играми и состязаниями, самодеятельности, основой которых становится последовательное достижение конкретного спортивного результата (место выступления на дистанции, прохождение туристского спортивного маршрута, место, занятое в игре или конкурсе и т. п.).

Особое внимание при организации любого вида деятельности необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, на них следует акцентировать внимание, как педагогу, так и учащимся при изучении и освоении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого практического или тренировочного занятия (упражнения) на полигоне или местности, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности, в том числе ведении здорового образа жизни, туриста-многоборца (спасателя), спортсмена в экстремальных условиях не только природной и техногенной среды, но и непосредственно на дистанциях (этапах) туристских соревнований.

Каждый годовой цикл программы предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода или экспедиции как оздоровительно-восстановительно-реабилитационного мероприятия, подготовку к которому необходимо осуществлять планомерно в течение всего календарного года. Она предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона, распределение и освоение должностно-ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников в учебных походах по родному краю.

При этом процесс становления туристского мастерства учащихся в объединении дополнительного образования выступает как особый тип разностороннего комплексного развития личности туриста-спортсмена в составе разновозрастной команды, имеющей свои перспективы и тенденции самоподготовки и самоуправления. Особо построенная система взаимодействия членов коллектива способствует созданию атмосферы сопричастности и соучастия в решении социально значимых и жизненно важных проблем, единства всех видов воспитания, образования и туристско-спортивной подготовки занимающихся, их психологического, половозрастного и социального развития. Эффект реализации комплексной программы обеспечивается сотрудничеством тренеров, педагогов школы, членов семьи учащихся, членов туристско-спортивного коллектива.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность учащихся преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций, путешествий, марш-бросков, спортивных походов. Процесс успешности усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной деятельностью. Учащихся следует призвать активно соучаствовать в выработке, реализации и анализе тактических и технических схем (приемов) прохождения (преодоления) отдельных элементов (этапов, естественных и искусственных препятствий) и целых блоков (дистанций) спортивных или учебных соревнований (походных маршрутов), особенно в третьем и последующих годовых циклах занятий.

Организация образовательной деятельности предусматривается по программе в течение календарного года (36 учебных недель).

За сеткой часов предполагается участие детей в туристских слётах, стартах и соревнованиях на различных дистанциях городского (районного), областного уровней, а также восстановительно-реабилитационные мероприятия (зачетные походы и экспедиции, походы выходного дня и путешествия в каникулярное время).

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время или непосредственно перед важными квалификационными стартами, туристско-спортивными соревнованиями. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием учащихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в образовательную проблему (учебно-тренировочный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективное - командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

Для этапов подготовки спортивного совершенствования (как правило, это уже старший подростковый, юношеский возраст, который характеризуется формированием мировоззрения личности, установкой на самореализацию и самоутверждение в выбранной сфере деятельности) наибольшее значение также приобретают учебно-познавательный труд, мотивированный на продолжение образования и самообразования, и самоопределение в сфере будущей профессиональной деятельности. И как следствие в работе с данной возрастной категорией зарекомендовали себя наиболее эффективные технологии, которые реализуют идеи индивидуализации образовательного и тренировочного процесса и дают простор для творческого самовыражения и самореализации личности. Это, прежде всего, технологии проблемного обучения, обучения и подготовки в «малых группах», метода «погружения» и др.

Первый год обучения - этап начальной туристско-спортивной подготовки - предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы (по 6 часов в неделю, два раза в неделю по 3 часа, либо 3 раза в неделю по 2 часа). За год занятий учащимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма,

организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации учащихся в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива - туристской походно-экспедиционной группы из всех учащихся в объединении.

В течение первого года обучения учащиеся принимают участие в школьных соревнованиях по ориентированию на местности и туристском слете, сдают нормативы по ОФП.

Второй год обучения - этап базовой туристско-спортивной подготовки - предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы. Предполагается развитие творческих, личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей учащихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития; составление психолого-педагогического портрета - характеристики ребенка, изучение межличностных взаимоотношений и предпочтений в его окружении, социуме. Формируется коллектив спортивно-туристской команды из числа учащихся.

Учащимся необходимо овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, туристскому многоборью, спортивным туристским походам, краеведению, санитарии и гигиене туриста-спортсмена, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

Третий год обучения - этапы учебно-тренировочной туристско-спортивной подготовки - предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы. Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование знаний, навыков и умений, полученных на начальном и базовом этапах подготовки; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей учащихся и персонифицированных образовательных туристско-спортивных маршрутов; общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов; изучение исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

В течение года учащимся необходимо принять участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму на городском (областном) летнем (зимнем) туристском слете учащихся в составе команды туристского многоборья. Необходимо также уделить внимание углубленному изучению и овладению учащимися исследовательскими приемами краеведения и организации наблюдений в туристской экспедиции (походе), а также самореализации учащихся в разнообразных сферах коллективной туристско-краеведческой и спортивной самодеятельности.

В течение годового цикла учащиеся принимают участие в соревнованиях на личных и командных дистанциях пешеходного, горного и лыжного туристского многоборья, в областных зимних и летних туристских слетах учащихся, а также в соревнованиях областного уровня по туристскому многоборью как в личном, так и в командном первенстве.

Педагог должен предоставить возможность учащимся для осуществления профессиональных проб и профессионального самоопределения, а также для творческой самореализации в должностно-ролевой системе туристской самодеятельности.

## 1.2. Цель и задачи программы

Главная **цель программы** направлена на развитие творческих, физических, эстетических, нравственных, организаторских и интеллектуальных способностей учащихся, на познание самих себя с помощью активного вовлечения в разнообразную туристско-спортивную деятельность.

Предполагается концентрация усилий образовательной деятельности и тренировочного процесса в реализации **четырёх основных задач**:

- развивать физические способности средствами спортивного туризма;
- формировать разносторонне развитую личность в спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности;
- создавать благоприятные условия для проявления инициативы, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности учащихся в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;
- способствовать личностному самоопределению учащихся через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план программы «Юные туристы-спасатели» 1-й год занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития	2	2	-	опрос
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-	опрос
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	тест
1.4	Организация туристского быта. Привалы	15	2	13	опрос
1.5	Подготовка к походу, путешествию	15	2	13	опрос
1.6	Питание в туристском походе	10	2	8	тест
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4	тест
1.8	Организация передвижения в походе, Преодоление препятствий	10	2	8	тест
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	10	2	8	тест
1.10	Подведение итогов похода	8	2	6	зачёт
1.11	Туристские слеты и соревнования	14	2	12	соревнов.
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	опрос
2.2	Условные знаки	4	1	3	тест
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, Азимут	4	1	3	тест
2.4	Компас. Работа с компасом	5	2	3	тест
2.5	Измерение расстояний	4	1	3	опрос
2.6	Способы ориентирования	8	2	6	опрос
2.7	Действия в случае потери ориентировки	5	2	3	опрос
<b>3. Краеведение</b>					
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	5	2	3	викторина
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	7	2	5	тест
3.3	Изучение района путешествия	5	2	3	опрос
3.4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников	5	2	3	опрос
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	тест
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	тест
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	практич. задание
4.4	Приемы транспортировки	8	2	6	
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					



<b>5.1</b>	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-	опрос
<b>5.2</b>	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2	опрос
<b>5.3</b>	Общая физическая подготовка	21	1	20	соревн.
<b>5.4</b>	Специальная физическая подготовка	15	1	14	соревн.
<b>6. Зачетные мероприятия</b>					
<b>6.1</b>	Зачетные соревнования по туризму	вне сетки часов			
<b>6.2</b>	Зачетный поход	вне сетки часов			
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>51</b>	<b>165</b>	

## 2- й год обучения

№	Наименование тем и разделов	количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Основы туристско-спортивной подготовки</b>					
1.1	Спортивный туризм, история развития	1	1	0	беседа
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)	2	1	1	опрос
1.3	Воспитательная роль туристского многоборья	2	2	0	беседа
<b>2. Туристская топография и ориентирование на местности</b>					
2.1	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	4	2	2	опрос
2.2	Условные знаки топографических и спортивных карт	2	1	1	тест
2.3	Изображение рельефа на картах	2	1	1	практ. задание
2.4	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	2	1	1	практичес. задание
2.5	Измерение расстояний и азимутов на местности	6	1	5	практичес. задание
2.6	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	2	1	1	опрос
2.7	Виды ориентирования на местности	4	2	2	опрос
2.8	Техника ориентирования на местности	4	2	2	практичес. задание
2.9	Ориентирование в спортивном походе	4	1	3	практичес. задание
2.10	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	4	1	3	опрос
2.11	Топографическая съемка местности	4	2	2	опрос
<b>3. Организация туристского быта в полевых условиях</b>					
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	1	1	тест
3.2	Биваки. Организация бивачных работ	8	1	7	практичес. задание
3.3	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	4	2	2	тест
3.4	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	2	1	1	тест
3.5	Питание в спортивных походах	2	1	1	опрос
3.6	Режим дня туриста, спортсмена	2	-	2	опрос
3.7	Общественно полезная работа в походе	2	1	1	
<b>4. Краеведение</b>					
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	викторина
4.2	Туристские возможности родного края	2	-	2	викторина
4.3	Экскурсионные объекты родного края,	4	-	4	опрос

4.4	Краеведческие наблюдения в походе	4	2	2	дневник наблюдений
4.5	Охрана окружающей среды туристами	3	1	2	практич. работа
4.6	Краеведение на туристских соревнованиях	3	1	2	тест
<b>5. Основы медико-санитарной подготовки</b>					
5.1	Личная гигиена туристов	2	1	1	опрос
5.2	Профилактика заболеваний и травм	2	1	1	опрос
5.3	Медицинская аптечка для спортивных походов	2	1	1	опрос
5.4	Основы анатомического строения человека	2	1	1	опрос
5.5	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4	практич. задание
5.6	Транспортировка пострадавшего	4	1	3	практич. задание
5.7	Основные приемы самомассажа	2	1	1	опрос
5.8	Врачебный контроль и самоконтроль	4	1	3	опрос
5.9	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	2	-	2	тест
<b>6. Обеспечение безопасности</b>					
6.1	Правила безопасности в спортивных походах	2	1	1	опрос
6.2	Правила безопасности при занятиях спортом	2	1	1	опрос
6.3	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста	2	-	2	опрос
6.4	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	1	1	-	опрос
<b>7. Туристское многоборье</b>					
7.1	Виды туристского многоборья	2	1	1	опрос
7.2	Турист-спортсмен и команда многоборья	2	1	1	опрос
7.3	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	2	1	1	опрос
7.4	Тактика и техника пешеходного многоборья	36	4	32	практич. работа
7.5	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	4	1	3	практич. работа
7.6	Тактика и техника лыжного многоборья	4	1	3	практич.
7.7	Организация страховки и самостраховки	6	1	5	практич. работа
<b>8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)</b>					
8.1	Подготовка к спортивному походу	3	1	2	практич. работа
8.2	Привалы и ночлеги	8	-	8	ПВД
8.3	Техника и тактика в некатегорийных походах	4	1	3	наблюдение
8.4	Режим походного дня	2	1	1	опрос
8.5	Подведение итогов похода	2	1	1	зачёт

<b>9. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
<b>9.1</b>	Влияние физических упражнений на организм	1	1	-	беседа
<b>9.2</b>	Общая физическая подготовка	6	-	6	эстафета
<b>9.3</b>	Специальная физическая подготовка	6	-	6	эстафета
<b>9.4</b>	Основы скалолазания	6	-	6	соревнов.
<b>9.5</b>	Прием контрольных нормативов	6	-	6	зачёт
<b>10. Зачетные мероприятия</b>					
10.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	вне сетки часов			
10.2	Зачетная экспедиция (поход)	вне сетки часов			
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>58</b>	<b>158</b>	

### 3-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	количество часов			
		всего	теория	практика	
<b>1. Основы туристско-спортивной подготовки</b>					
1.1	Туристское многоборье, история развития	1	1	0	беседа
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью)	2	1	1	опрос
1.3	Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме	4	2	2	опрос
<b>2. Туристская топография и ориентирование на местности</b>					
2.1	Основы топографии и картографии	10	2	8	практич. работа
2.2	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	4	2	2	опрос
2.3	Техника и тактика ориентирования на местности	10	2	8	наблюдение
2.4	Техника ориентирования в походах	6	2	4	ПВД
2.5	Топографическая съемка местности	5	1	4	практич. задание
<b>3. Организация туристского быта в полевых условиях</b>					
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	-	2	опрос
3.2	Снаряжение для походов и соревнований	6	2	4	практич. задание
3.3	Питание в спортивных походах	4	1	3	опрос
3.4	Режим дня туриста, спортсмена	1	-	1	практич. задание
3.5	Организация туристского быта	4	1	3	ПВД
<b>4. Краеведение</b>					
4.1	Краеведение в туристских походах	4	2	2	практич. задание
4.2	Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе	2	0	2	практич. задание
4.3	Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае	2	1	1	практич. задание
4.4	Общественно полезная работа в походе	2	1	1	пр. задание
4.5	Топонимика родного края	3	1	2	опрос
<b>5. Основы медико-санитарной подготовки</b>					
5.1	Личная гигиена туристов и профилактика заболеваний и травм	3	1	2	наблюдение
5.2	Медицинская аптечка для спортивных походов	2	-	2	практич. задание
5.3	Основы анатомического строения человека	4	2	2	опрос
5.4	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3	практич. задание
5.5	Транспортировка пострадавшего	4	-	4	пр. задание
5.6	Основные приемы самомассажа	2	1	1	практич. задание
5.7	Врачебный контроль и самоконтроль	8	2	6	опрос
5.8	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	2	-	2	тест

<b>6. Обеспечение безопасности</b>					
<b>6.1</b>	Безопасность в спортивном туризме	2	1	1	опрос
<b>6.2</b>	Безопасность на дистанциях соревнований	2	1	1	сорев.
<b>6.3</b>	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	3	1	2	опрос
<b>7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)</b>					
<b>7.1</b>	Техника и тактика пешего туристского многоборья на дистанциях 1 -2 класса	15	1	14	практич. задание
<b>7.2</b>	Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 1-2 класса	14	1	13	практич. задание
<b>7.3</b>	Организация и техника страховки в туризме	8	1	7	практич. задание
<b>7.4</b>	Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР)	10	2	8	практич. задание
<b>7.5</b>	Судейская практика на соревнованиях	4	2	2	практич. задание
<b>7.6</b>	Психологическая подготовка спортсмена	4	1	3	-
<b>8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)</b>					
<b>8.1</b>	Подготовка к спортивным походам (экспедициям)	4	1	3	практич. задание
<b>8.2</b>	Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов	10	2	8	соревн.
<b>8.3</b>	Подведение итогов туристского похода (экспедиции)	4	-	4	зачёт
<b>9. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
<b>9.1</b>	Общая физическая подготовка	10	-	10	нормативы
<b>9.2</b>	Специальная физическая подготовка	10	-	10	нормативы
<b>9.3</b>	Техника и тактика скалолазания	5	-	5	соревн.
<b>9.4</b>	Прием контрольных нормативов	10	-	10	зачёт
<b>10. Зачетные мероприятия</b>					
<b>10.1</b>	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	вне сетки часов			
<b>10.2</b>	Зачетная экспедиция (поход)	вне сетки часов			
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>43</b>	<b>173</b>	

## 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

### 1 год обучения

#### 1. Основы туристской подготовки

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

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

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

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

##### 1.2. Воспитательная роль туризма

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

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

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 спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

##### 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, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

зимних походов.

**Практические занятия в помещении.** Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

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

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

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

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

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

Правила организации купания в туристском походе.

**Практические занятия на местности.** Определение мест для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

#### 1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: 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.

Практические занятия в помещении. Составление плана подготовки 1 -3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

#### 1.6. Питание в туристском походе

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста.

Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

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



Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

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

### 1.7. Туристские должности в группе

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

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д.

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

**Практические занятия на местности.** Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

### 1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий

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

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

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

### 1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях

Дисциплина в походе и на практических занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

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

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

## 1.10. Подведение итогов похода

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

**Практические занятия в помещении.** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

## 1.11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного слета и соревнования. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

**Практические занятия на местности.** Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, района.

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

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

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные

координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы пивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

**Практические занятия в помещении.** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

## 2.2. Условные знаки

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

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы, основные, утолщённые, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезом вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия в помещении. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

**Практические занятия на местности.** Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

## 2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

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

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

## 2.4. Компас. Работа с компасом

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

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

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

**Практические занятия на местности.** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и

нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

## 2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

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

**Практические занятия на местности.** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

## 2.6. Способы ориентирования

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

**Практические занятия на местности.** Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

## 2.7. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

**Практические занятия на местности.** Упражнения по определению азимута

движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### 3. Краеведение

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

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

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

Практические занятия в помещении. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

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

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

**Практические занятия на местности.** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

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

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

Практические занятия в помещении. Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

#### **3.4. Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе**

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. Геологические исследования. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

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

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

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

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

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

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и сом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

Практические занятия в помещении. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. **Усвоение** гигиенических навыков.

**Практические занятия на местности.** Применение средств личной гигиены в **школах** и во время тренировочного процесса.

##### 4.2. Походная медицинская аптечка

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

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

Практические занятия в помещении. Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

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

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и

травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

**Практические занятия на местности.** Способы обеззараживания питьевой воды.

#### 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих.

Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практические занятия на местности.** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка

#### 5.1. Строение и функции организма человека и влияние 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. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

**Практические занятия в помещении.** Прохождение врачебного контроля.

Ведение дневника самоконтроля.

### 5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа 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 туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

**Практические занятия в помещении.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

**Практические занятия на местности.** Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

### 5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия в помещении. Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## 6. Зачетные мероприятия

### 6.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и (или) городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных (коротких) дистанциях.

### 6.2. Зачетный поход

Многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и 2-3 ночлегами в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.



## 2 год обучения

### 1. Основы туристско-спортивной подготовки

#### 1.1. Спортивный туризм, история развития

Спортивный туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Спортивные походы. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «туристское многоборье», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

Практические занятия в помещении. Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Конкретизация целей и задач на годовой цикл. Сто путей - сто дорог (знакомство с фото-, слайд-, видеоматериалами и отчетами туристско-краеведческих походов и экспедиций, спортивно-туристских соревнований).

**Практические занятия на местности.** «Нас познакомил костер» (туристская вылазка в лес). Обмен впечатлениями о зачетном походе.

#### 1.2. Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по туристскому многоборью. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму (некатегорийные и категорийные спортивные походы и массовые разряды по туристскому многоборью).

#### 1.3. Воспитательная роль туристского многоборья

Спортивный туризм (туристское многоборье) - составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения допрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), проводник туристских маршрутов, менеджер спортивного туризма, аниматор спортивного туризма, альпинист-высотник, фотограф, видеооператор, повар, педагог, тренер, геолог и пр.). Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

Практические занятия в помещении. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе - команде, походной группе. Правила хорошего тона. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками.

## 2. Топография и ориентирование

### **2.1. Карты для туризма и спорта. Масштабы карт.**

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация (нагрузка) карт. Сетка карты. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний на карте и на местности.

**Практические занятия в помещении.** Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Развивающие игры - сбор карт из мозаики, кубиков, кроссворды, определение возраста карты (по году издания, корректировке, съемке местности) и т.п. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

### **2.2. Условные знаки Топографических и спортивных карт**

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и внес масштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков.

**Практические занятия в помещении.** Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические развивающие игры (в форме КВН).

**Практические занятия на местности.** Поиск объектов на местности (в лесу, парке) по изображению (условному знаку) и наоборот. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках.

### **2.3. Изображение рельефа на картах**

Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровности местности - рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

**Практические занятия в помещении.** Просмотр диафильмов, видеосюжетов, учебных кинофильмов о формах земной поверхности. Определение абсолютной и относительной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте.

**Практические занятия на местности.** Измерение на местности различных форм рельефа - холм, яма, овраг. Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

### **2.4. Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение**

Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практические занятия в помещении. Техника выполнения засечек компасом. Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Практические занятия на местности. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет, (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту («прямая засечка»). Крепление компаса спортсменами на руке, планшете. Работа с компасом в школьном дворе, походе, на соревнованиях. Формирование навыков работы с компасом.

## **2.5. Измерение расстояний и азимутов на местности**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Практические занятия на местности. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов.

Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне, полигоне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

## **2.6. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности**

Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды КП. Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш соревнований. Права и обязанности судей соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

Практические занятия в помещении. Формирование навыков проверки

соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, количества КП на карте и в легенде. Работа спортсмена- ориентировщика на старте и финише. Навыки переноса легенд КП в карточку участника, различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки КП)

## 2.7. Виды ориентирования на местности

Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой на различных дистанциях. Снаряжение хтя туристского ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика). Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы, команды. Штурман туристской группы, команды.

**Практические занятия на местности.** Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игра-соревнование «Отметься на КП» на местности, в речной пойме, на берегу реки, на склонах оврага (балки). Формирование скоростных качеств, выносливости.

Ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. Движение по легенде индивидуально и парами.

Маркированный маршрут. Требования к отметке на КП и рубеже. Туристское ориентирование на маркированной трассе на лыжах. Индивидуальное прохождение дистанции.

Обозначенный маршрут. Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами или индивидуально.

Ориентирование по выбору. Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на Дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование в заданном направлении. Условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование на местности по азимуту. Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение дистанции.

## 2.8. Техника ориентирования на местности

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального

маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Протокол движения.

**Практические занятия в помещении.** Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Развивающие игры.

**Практические занятия на местности.** Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

## **2.9. Ориентирование в спортивном походе**

Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Просмотр видеофильмов. Разведчик и хронометрист походной группы. Штурман туристской группы.

**Практические занятия в помещении.** Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов). Прокладывание маршрутов на топографических картах.

**Практические занятия на местности.** Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной долине. Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.

## **2.10. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов**

Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

**Практические занятия в помещении.** Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш. Дистанции (старт).

**Практические занятия на местности.** Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы (границы полигона).

## **2.11. Топографическая съемка местности**

Способы составления плана местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

**Практические занятия в помещении.** Знакомство с результатами глазомерной маршрутной съемки местности. Знакомство с необходимым для работы в поле снаряжением и оборудованием.

### **3. Организация туристского быта в полевых условиях**

#### **3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме**

Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культурорганизатор), метеоролог-гидролог, главный краевед и др. Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др. Основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. Основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности: дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник, дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке, разведчик и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность - залог успеха в самодеятельном спортивном туризме. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

Практические занятия в помещении. Должностно-ролевые игры. Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в спортивной команде, походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, спортивным соревнованиям, туристскому слету. Доброжелательное обсуждение (анализ) умений и навыков выполнения участниками туристской походной группы, команды туристского многоборья своих должностных (ролевых) обязанностей (функций).

**Практические занятия на местности.** Выполнение должностных обязанностей в туристском походе, на соревнованиях (в лагере и на дистанции).

#### **3.2. Биваки. Организация бивачных работ**

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия в помещении. Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т. д.).

**Практические занятия на местности.** Установка и снятие палаток. Обустройство

костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

### **3.3. Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практические занятия в помещении. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой, крепление за горизонтальные опоры.

**Практические занятия на местности.** Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

### **3.4. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью**

Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, штормовке, ветровке, головному убору, перчаткам. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем: карабины, веревки, ФСУ, альпеншток, спецполотно, волокуша, каска, перчатки и пр. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, веревки, карабины, маршрутные документы, зачетная маршрутная книжка (ЗМК), рюкзаки и пр.). Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Практические занятия в помещении. Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка. Навыки использования перчаток (надевание и снятие). Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

**Практические занятия на местности.** Работа заведующего снаряжением команды

и дежурного по лагерю со снаряжением по финишу команды и ее возвращению в лагерь. Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится). Маркировка веревки (на скорость).

### **3.5. Питание в спортивных походах**

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практические занятия в помещении. Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

**Практические занятия на местности.** Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

### **3.6. Режим дня туриста**

Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста (спортсмена турмногоборья) и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

**Практические занятия на местности.** Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

### **3.7. Общественно полезная работа в походе**

Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Подкормка птиц, зверей, рыб. Сооружение кормушек и огораживание муравейников. Утилизация бытовых отходов и мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото- (видео-) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута. Выполнение в походе или на соревнованиях заданий научных, исследовательских, музейных и других учреждений. Наглядная агитация в походе, в своей школе, рассказывающая о значении туризма и спорта в жизни человека и его воспитании, формировании жизненно необходимых навыков.

Практические занятия в помещении. Оформление отчет о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера (КВН) по туризму для младших школьников. Изготовление кормушек. Камеральная обработка собранных в походе краеведческих материалов по заданиям музеев, школы, научно-исследовательских и прочих учреждений.

**Практические занятия на местности.** Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.



## **4. Краеведение**

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

Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта.

**Практические занятия в помещении.** Знакомство с картами своего края, населенного пункта, учебных полигонов. «Путешествие» по карте своего населенного пункта, района. Проведение краеведческих викторин.

**Практические занятия на местности.** Встречи с интересными людьми, туристами и спортсменами-турмноборцами на городских соревнованиях, праздниках, Днях туризма. Сбор коллекции полезных ископаемых.

### **4.2. Туристские возможности родного края**

Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Места отдыха жителей населенного пункта, базы и дома отдыха, туристские базы. Пешеходные и лыжные маршруты. Топонимика края.

**Практические занятия в помещении.** Экскурсия в школьную библиотеку. Сбор сведений о литературе по краеведению, географии и истории края в библиотеке школы, населенного пункта, Центре туризма. Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников. Библиографический поиск происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края.

**Практические занятия на местности.** Учебно-тренировочный поход по одному из маршрутов. Выявление новых интересных объектов на маршруте. Знакомство с туристской базой, домом отдыха края (выезд на учебные сборы в каникулы, выходные или праздничные дни). Выяснение у местных жителей происхождения названий географических и исторических объектов своего края.

### **4.3. Экскурсионные объекты родного края, музеи**

Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории и культуры, музеи и усадьбы родного края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи, археологические и геологические объекты родного края.

**Практические занятия в помещении.** Оформление по образцу (плану) паспорта экскурсионного объекта, составление краткой характеристики экспонатов и экспозиций школьного музея. Экскурсия в историко-краеведческий музей. Подготовка докладов (сообщений) по экскурсионным природным объектам.

**Практические занятия на местности.** Составление паспортов экскурсионных объектов на маршруте выходного дня. Описание и паспортизация маршрута выходного дня. Проведение экскурсии для младших школьников по одному из природных экскурсионных объектов.

### **4.4. Краеведческие наблюдения в походе**

Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафтных, природных, гидрологических, историко-архитектурных, экологических. Журналы наблюдений за состоянием атмосферы, водоемов и водотоков, краеведческих наблюдений. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

Практические занятия в помещении. Составление плана изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта. Знакомство с устройством, назначением и работой приборов для выполнения ландшафтных, геологических, зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, метеорологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Знакомство с методикой организации и выполнения элементарных экологических, метеорологических и прочих краеведческих наблюдений за окружающей средой. Распределение обязанностей в звене по выполнению краеведческого задания.

**Практические занятия на местности.** Выполнение краеведческих наблюдений в соответствии с распределением должностных (ролевых) краеведческих обязанностей в походе по стандартному плану. Описание по плану природных объектов: источника, реки, геологического обнажения, муравейника, памятника истории или архитектуры, естественного препятствия в туристском походе и способов (вариантов) его обхода (преодоления). Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

#### **4.5. Охрана окружающей среды туристами**

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Карты, отражающие экологическую обстановку (радиоактивное загрязнение). Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов.

Практические занятия в помещении. Определение экологической обстановки по маршруту туристской группы (Рязанская, Курская, Брянская или Свердловская область) по картам радиационного загрязнения. Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха, радиационного фона. Знакомство с приборами для измерения уровня радиационного фона, содержания нитратов, пестицидов в продуктах питания.

**Практические занятия на местности.** Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах. Работа с дозиметром на туристском маршруте (полигоне).

#### **4.6. Краеведение на туристских соревнованиях**

Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческом этапе. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Определение и описание

растительности. Описание геологического обнажения (профиля).  
Определение полезных ископаемых, горных пород. Съемка местности.

Практические занятия в помещении. Игры-тренинги «Работа команды на этапе выполнения краеведческих заданий» (распределение функций в команде, взаимоконтроль).

## **5. Основы медико-санитарной подготовки**

### **5.1. Личная гигиена туристов**

Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практические занятия в помещении. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

**Практические занятия на местности.** Комплекс упражнений и игр в воде. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях.

### **5.2. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем**

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Практические занятия в помещении. Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей.

**Практические занятия на местности.** Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

### **5.3. Медицинская аптечка для спортивных походов**

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные,

порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

Практические занятия в помещении. Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

**Практические занятия на местности.** Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

## **5.4. Основы анатомического строения человека**

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практические занятия в помещении. Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

**Практические занятия на местности.** Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

## **5.5. Оказание первой доврачебной помощи**

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

## **5.6. Транспортировка пострадавшего**

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практические занятия в помещении. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из

штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

**Практические занятия на местности.** Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

## **5.7. Основные приемы самомассажа**

Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голеностопа, судорогах икроножных мышц.

**Практические занятия в помещении.** Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

## **5.8. Врачебный контроль и самоконтроль**

### Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

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, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

**Практические занятия в помещении.** Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

### Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

**Практические занятия на местности.** Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

## **5.9. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование**

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся (черты характера, способности, предрасположенность к профессиональному выбору, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе, определение коэффициента интеллектуальных способностей). Физиолого - функциональная диагностика и тестирование.

**Практические занятия в помещении.** Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости.

## **6. Обеспечение безопасности**

### **6.1. Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях**

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практические занятия в помещении. Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.

Практические занятия на местности. Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с топором при заготовке, разделке дров для костра.

### **6.2. Правила безопасности при занятиях спортом**

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практические занятия в помещении. Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе.

Практические занятия на местности. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

### **6.3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)**

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя,

лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, отставших на маршруте.

**Практические занятия на местности.** Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

#### **6.4. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте**

Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого \_гния и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

Практические занятия в помещении. Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, на дискотеке и пр. Игра-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

### **7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)**

#### **7.1. Виды туристского многоборья**

Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: водный, лыжный, пеший, горный, велотуризм. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Полоса препятствий. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пеше-водно-велосипедные). Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Спецдопуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практические занятия в помещении. Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «схватывающие», «стремя», «академический», «встречный», «удавка», «шкотовый», «брам-шкотовый», «штык», «карабинная удавка», Бахмана и др. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка). Проверка спортсменами результатов своего выступления на дистанции по предварительному протоколу (сверка соответствия штрафов, времени). Формирование навыков работ команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований.

**Практические занятия на местности.** Старт и финиш дистанций соревнований. Действия спортсмена на старте и финише. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на стенде информации.

#### **7.2. Турист-спортсмен и команда туристского многоборья**

Команда туристского многоборья. Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования; команды. Участники соревнований по туристскому многоборью; (общие положения, обязанности и права). Снятие участника; команды с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

Практические занятия в помещении. Тренинг - действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах.

**Практические занятия на местности.** Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

### 7.3. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия в помещении. Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Практические занятия на местности. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- установка и снятие двухскатной палатки на 2 стойки и 10 кольшков;
- установка и снятие двухскатной палатки с креплением за горизонтальные опоры;
- подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска-20 м);
- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам;
- подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком;
- подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил и их снятием;
- переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);
- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);



- переправа через водную преграду по навесной переправе (перила судейские);
  - переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);
  - переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;
  - переправа через водную преграду новомаятником (перила судейские);
  - переправа через водную преграду на плавсредствах;
  - переправа через водную преграду вброд по судейским перилам;
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду вброд стенкой;
- переправа через овраг по бревну по судейскими перилами (глубина оврага до 3 м, до 5-10 м, расстояние между опорами до 15м);
  - переправа через овраг по бревну с наведением и снятием командных перил;
  - переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);
  - переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через овраг маятником;
- переправа через овраг маятником с самостраховкой;
- траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 25 м, крутизна склона до 40-50°);
  - пение болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20 м);
- преодоление болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил);
- преодоление завалов, густого подлеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);
- преодоление снежных участков (снежный покров глубиной до 0,3 м и крутизной склона до 30°. раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизна склона до 30°).

## 7.4. Техника и тактика пешего туристского многоборья

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, титана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

**Практические занятия в помещении.** Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

**Практические занятия на местности.** Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных

этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

## **7.5. Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса**

Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса («характеристика и параметры препятствий»). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

**Практические занятия в помещении.** Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Установка палатки «Зима» с креплением за горизонтальные опоры.

**Практические занятия на местности.** Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го класса техники лыжного туризма, лыжного контрольного туристского маршрута:

- установка палатки типа «Зима» на местности;
- изготовление ветрозащитной стенки;
- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30 м);
- преодоление завала без лыж (протяженность маркированного участка 10 -30 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10м);
- траверс склона на лыжах (длина этапа до 8 м);
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок;
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа до 8м);
- спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне (длина этапа до 8м);
- тропление лыжни при движении по целинному участку (глубина снежного покрова 0,7-1,0 м, длина этапа до 100 м).

## **7.6. Техника и тактика лыжного туристского многоборья**

Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для

транспортировки на технических этапах.

**Практические занятия в помещении.** Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов лыжного туризма, применения различных специальных средств (снаряжения) для успешного их прохождения. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Подготовка и упаковка снаряжения, лыж для транспортировки на техническом этапе.

**Практические занятия на местности.** Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций. Прокладывание и тропление лыжни

**Практические занятия в помещении.** Коллективное творческое дело - КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

**Практические занятия на местности.** Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

## 8.2. Привалы и ночлеги

Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогночный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

**Практические занятия в помещении.** Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.).

**Практические занятия на местности.** Обучение навыкам разделки и распиловки дров. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

## 8.3. Техника и тактика в некатегорийных походах

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

**Практические занятия в помещении.** Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов.

**Практические занятия на местности.** Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

#### 8.4. Режим походного дня

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку **бивака**. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку **рюкзаков**. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Практические занятия в помещении. Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения).

**Практические занятия на местности.** Разбивка лагеря группы, сворачивание **ягера** в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полу дневке).

#### 8.5. Подведение итогов похода

Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы. Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др. Организация конференции («гусятника») по итогам экспедиции. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

Практические занятия в помещении. Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

**Практические занятия на местности.** Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов-историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

### 9.Общая и специальная физическая подготовка

## **9.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы).

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики.

**Практические занятия на местности.** Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

## **9.2. Общая физическая подготовка**

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

**Практические занятия в помещении.** Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

**Практические занятия на местности.** Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, стеков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности.

## **9.3. 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 специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия.** Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **9.4. Основы скалолазания**

Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т. д.). Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

**Практические занятия в помещении.** Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью - по бревну и буму, перилам, параллельным брускам, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без рук. Сжатие теннисного мяча или резинового кольца. Отжимание на полу из упора лежа на пальцах. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату.

**Практические занятия на местности.** Лазанье по вертикальной стенке высотой до 10 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на страховке. Движение по параллельным перилам, закрепленным на высоте более 10-15 м (над оврагами). Подъем на стременах. «Маятник» по стене. Спуск «дюльфером».

## **9.5. Прием контрольных нормативов**

Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

**Практические занятия в помещении.** Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях.

**Практические занятия на местности.** Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

## **10. Зачетные мероприятия**

### **10.1. Зачетные соревнования по спортивному туризму**

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштаба на дистанциях 1-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах учащихся.

### **10.2. Зачетная экспедиция (поход)**

Многодневный пешеходный поход 3-й степени сложности или 1-й категории сложности по родному краю или туристско-краеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.

**3 год обучения**

## 1. Основы туристско-спортивной подготовки

### 1.1. Туристское многоборье, история развития

Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео-, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становление туристского многоборья - вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние туристского многоборья и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья. Видоизменение этапов, дистанций соревнований туристского многоборья, методики организации и судейства соревнований. Формы проведения соревнований по туристскому многоборью и спортивным походам.

**Практические занятия в помещении.** Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию на местности и по туристскому многоборью. Просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований туристского многоборья, технических этапов. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанциях туристского многоборья, в которых принимали участие в течение 1-го и 2-го циклов занятий. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника, определение индивидуальных образовательных маршрутов - циклов подготовки к соревнованиям. Постановка ближних и дальних перспектив на годовой цикл, определение целей и задач спортивно-туристской подготовки.

### 1.2. Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью)

Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской Федерации. Правила спортивных соревнований по туристскому многоборью. Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм) среди учащихся (средняя, старшая, подростковая и юниорские возрастные группы). Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью. Программы соревнований по туристскому многоборью среди учащихся РФ, туристских слетов своей области, региона. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований пешего и лыжного туристского многоборья. Участники соревнований. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований по ориентированию на местности и по туристскому многоборью. Разрядные требования туристского многоборья, Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

**Практические занятия в помещении.** Знакомство и изучение условий проведения соревнований и положений о соревнованиях своего края (республики, области, края, города). Разбор и анализ различных спортивных и нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности (обоснованности) требований (действий) участника соревнований (в игровой тренинговой форме).

### 1.3. Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме

границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на различных дистанциях.

**Практические занятия на местности.** Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение КП и их номеров с контрольной судейской карты на собственную). Игра-тренинг «Спортсмен на старте, КП, финише». Отработка навыков выполнения правил на соревнованиях.

### 2.3. Техника и тактика ориентирования на местности

Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Интенсивность контроля дистанции и ситуации (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). Действия отдельных членов команды, 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 и идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Соревнования по ночному ориентированию, специфика, характеристика приемов данного вида ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Зимние соревнования по ориентированию на маркированной трассе, варианты отметки КП. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по эстафетному ориентированию в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

Варианты размещения КП на местности: возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т. д.

Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

Практические занятия в помещении. Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

**Практические занятия на местности.** Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию на местности, зимним и летним видам ориентирования на местности. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

### 2.4. Техника ориентирования в походах

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Ориентирование в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии



видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, тундре, на воде, в речной пойме и пр. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов по солнцу, луне, Полярной звезде, а также по ручным часам. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Объективные и субъективные 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 дорожно-тропиночной сети для движения в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Работа штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте, при организации разведок направлений троп, дорог, выяснении направления и ориентиров у местных жителей.

**Практические занятия в помещении.** Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими (спортивными) картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте.

**Практические занятия на местности.** Движение по проложенным маршрутам на местности, внесение коррективов в маршрут по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня. Отработка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности.

## 2.5. Топографическая съемка местности

Понятие «топографическая съемка местности». Виды съемки местности и их необходимость в туризме. Соревнования по топографической съемке местности. Условия и правила съемки местности. Площадная съемка местности. Глазомерная съемка. Маршрутная съемка.

Приемы для съемки местности. Измерения расстояний на местности и карте с помощью азимутальных засечек. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, 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. Определение ширины реки, оврага. Определение высоты (глубины) холма (ямы, оврага, балки, склона).

**Практические занятия в помещении.** Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Камеральная обработка полевых работ, построение плана (чертежа) маршрутной съемки местности.

**Практические занятия на местности.** Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Участие в соревнованиях по маршрутной съемке местности. Определение ширины реки, оврага. Определение высоты (глубины) холма (ямы, оврага, балки, склона).

## 3. Организация туристского быта в полевых условиях

### 3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме

Права и обязанности участников спортивных походов или туристских соревнований. Самоуправление в походной туристской группе и команде туристского многоборья, его цели и задачи. Туристская самодеятельность и ее развитие в походной группе и команде туристского многоборья.

Функции дежурных в туристской походной группе и команде туристского многоборья (по кухне, костру, лагерю). Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства и его составление капитаном (командиром), необходимость его обязательного соблюдения. Обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем, разборе (анализе) итогов дня. Взаимопомощь в походной группе и команде и ее значение для формирования межличностных взаимоотношений, дружбы и товарищества - результативность и успешность выступления на соревнованиях или прохождения туристского маршрута.

Должности (роли) в туристско-спортивной команде и походной группе: административно-хозяйственные и краеведческие (постоянные и дежурные). Дневник (летопись) команды или походной группы и его значение, ведение дневника и обязанности ответственного за его ведение. Дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, медика группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа, видеооператора группы и др.

**Практические занятия в помещении.** Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности, коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

**Практические занятия на местности.** Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе. Ведение дневников по должности в течение похода, спортивных соревнований. Участие в обсуждении походного дня и отчет о выполнении своих обязанностей, а также о выполнении обязанностей другими членами коллектива.

### 3.2. Снаряжение для спортивных походов и соревнований

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию и снаряжению для участия в соревнованиях по туристскому многоборью: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Групповое и личное снаряжение для многодневных некатегорийных и категорийных туристских походов (пеший и лыжный туризм). Личное общее и специальное снаряжение для участия в лыжных и пешеходных многодневных соревнованиях по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Специальное снаряжение для работы команды туристского многоборья и требования по уходу за ним для обеспечения безопасной эксплуатации на дистанциях соревнований. Подготовка личного снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, спортсмена и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе и на соревнованиях, организация ее стирки, чистки.

Кухонное и костровое оборудование для летних и зимних походов: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, термоса, половники, ножи, доски, клеенки и пр. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походных условий. Ремонтный набор. Медицинская аптечка.

Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, их назначение и применение. Работа на маршруте или дистанции (этапе краеведения) с оборудованием или снаряжением.

Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы (команды) для работы со снаряжением: проверка наличия по списку и комплектности, исправности и пригодности; организация профилактического или текущего ремонта (подгонки) снаряжения, сушка, стирка или чистка снаряжения и прочие работы.

Практические занятия в помещении. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака для пешеходного и лыжного похода. Подготовка лыж, ботинок, лыжных палок и бахил для выхода в двухдневный лыжный учебно-тренировочный поход. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Комплектование группового (командного) снаряжения и оборудования по списку для участия в походе (соревнованиях) с учетом вида, сезона года, способа размещения на ночлег.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные походы и сборы; формирование навыков работы со снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и реммастера в походе, на соревнованиях. Ремонт лыж, замена креплений в походных условиях.

### 3.3. Питание в спортивных походах

Режим и особенности питания в многодневном категорийном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Зависимость оздоровительного эффекта от рационального и сбалансированного питания в туристском походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений, соевых продуктов, концентратов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление походного меню и списка продуктов на день, на весь маршрут похода (в том числе в зависимости от сезона года, вида туризма). Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Сроки и способы хранения продуктов во время пути (подъезда до начальной точки туристского маршрута) и в спортивном походе. Сроки хранения приготовленной пищи в спортивном походе (в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях). Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода. Приготовление пищи в походных условиях (на костре, газе, примусе). Приготовление пищи в помещении (на печке, газе или электроплите). Сервировка туристского стола. Заведующий питанием, казначей туристской группы, дежурные повара, их обязанности в походе и при его подготовке.

Практические занятия в помещении. Составление меню на категорийный поход и списка необходимых продуктов (наименование и вес). Фасовка и упаковка продуктов. Работа заведующего питанием. Распределение продуктов питания между участниками туристского похода.

Практические занятия на местности. Приготовление пищи на костре или газе в полевых условиях (лето, межсезонье, зима). Приготовление пищи в непогоду (дождь, ветер).

### 3.4. Режим дня туриста, спортсмена

Планирование циклов тренировок в течение года, сезона. Режим дня в зависимости от периода подготовки спортсмена-туриста. Режим дня в туристском походе: маршевый (ходовой) день, дневка, полудневка, акклиматизация. Дни максимальных физических

нагр узок и дни отдыха. Расписание тренировок и необходимость его соблюдения. Определение времени в распорядке дня на подготовку к маршруту (переходу), соревнованиям (дистанции). Необходимость организации самоконтроля, ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня спортсмена-туриста.

**Практические занятия на местности.** Соблюдение режимных моментов на тренировках, соревнованиях и в походе, ведение дневника самоконтроля за выполнением режима дня спортсмена-туриста.

### 3.5. Организация туристского быта

Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Организация отдыха туристов, их культурных развлечений. Благоустройство бивака. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи из подручных материалов. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов. Способы организации помывки туристской группы в походных условиях с использованием простейших средств (полиэтилена, стоек, веревки, туристских каинов). Устройство, изготовление и эксплуатация походной бани. Простейшие умывальники, их изготовление и приспособление. Сервировка туристского стола, эстетические требования к ней. Разбивка лагеря группы (планировка: удобство, эстетичность, практичность, компактность, безопасность). Обустройство места забора питьевой воды. Очистка и благоустройство родников, ключей.

**Практические занятия на местности.** Устройство мест для помывки туристской группы на дневке (соревнованиях) в походном (полевом) варианте. Сооружение туристской бани в туристском походе. Изготовление навесов, укрытий. Обустройство бивака. Овладение навыками самостоятельной культурной организации досуга туристов. Игры и развлечения туристов в палатке, на местности.

## 4. Краеведение

### 4.1. Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях

Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», «исследования». Содержание и методика организации и проведения краеведческих наблюдений, исследований по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим дисциплинам общеобразовательной школы. Теоретическая и практическая подготовка туристов для краеведческих исследований. Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период. Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Необходимость обязательного планирования времени в распорядке дня на краеведческие наблюдения и исследования в туристских путешествиях и спортивных походах. Выполнение туристской группой заданий, полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение. Отчет туристской группы как форма краеведческих наблюдений или исследований.

**Практические занятия на местности.** Технологии проведения краеведческих наблюдений, исследований и их фиксация: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Выполнение краеведческих заданий по изучению природно-территориальных комплексов в походе. Распределение объема работ (краеведческих наблюдений) между участниками туристской походной группы. Полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы.

## 4.2. Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе

Понятие «экскурсия». Цели и задачи экскурсии в музее, на выставке, на природном объекте. Правила осмотра экскурсионного объекта (музея) при проведении экскурсии с экскурсоводом. Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии (поиск информации по интересующей проблеме на стендах экспозиций и экспонатах, формулирование вопросов по проблеме для экскурсовода). Оформление результатов задания по возвращении с экскурсии. Паспорт школьного музея, экспозиции, экспоната. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

**Практические занятия на местности.** Выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях в музеях под открытым небом, природных объектах. Составление паспортов экскурсионных объектов (экспозиций, экспонатов).

## 4.3. Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае

Экологические проблемы родного края. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода. Методика организации наблюдения по оценке загрязнения окружающей природной среды. Выявление мест обитания редких, реликтовых растений и животных, организация их охраны. Экологические проблемы малых рек. Обследование малых рек и водоемов в пешеходных походах. Выявление родников, их расчистка и обустройство, нанесение на топографические туристские карты и схемы.

**Практические занятия на местности.** Обустройство, оборудование и маркировка экологической тропы в ближайшем парке, лесном массиве. Изучение экологии малых рек и водоемов своего края. Утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников, русел малых рек и водоемов.

## 4.4. Общественно полезная работа в походе

Маркировка и обустройство (мест для отдыха, костровищ т. п.) маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Оборудование мест отдыха на учебных полигонах, площадках. Деятельность туристов среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивно-туристские выступления и соревнования; местными школьниками, помощь сельским школам. Оказание помощи лесничествам в лесопосадках, расчистке леса от валежника и сухостоя. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в спортивном туризме, туристском многоборье и их значение.

**Практические занятия на местности.** Выполнение целевых заданий государственных, научных учреждений и общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в культурно-просветительской работе среди местного населения по ведению здорового образа жизни. Оказание помощи престарелым, пенсионерам, инвалидам. Изготовление, оформление и установка паспортов, плакатов, щитов, указателей туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте. Организация и выполнение медико-биологических, физиологических и психологических наблюдений в походе, на соревнованиях и в дни тренировок, оформление их результатов для передачи в научные, исследовательские или медицинские учреждения.

## 4.5. Топонимика родного края

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

Практические занятия в помещении. Комплектование походной медицинской

аптечки. Определение срока годности медикаментов. Игры-тренинги «Медицинская аптечка», «Зеленая аптека». Приготовление чая, отваров из трав, плодов, корней.

### 5.3. Основы анатомического строения человека

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Опорно-двигательная система. Костно-связочный аппарат. Группы мышц, их строение, функционирование, взаимодействие, развитие и укрепление. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием физических нагрузок различной интенсивности и объемов. Дыхание и газообмен. Жизненный объем легких. Значение постановки дыхания в процессе занятий туристским многоборьем и туристскими походами. Упражнения для постановки дыхания и увеличения жизненного объема легких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Рефлексы. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Практические занятия в помещении. Знакомство с приборами для измерения жизненного объема легких. Формирование знаний, умений и навыков владения приемами ведения самонаблюдений за своим организмом и его основными характеристиками (параметрами) (функционирования; рост, вес, температура тела, давление, пульс, самочувствие).

### 5.4. Оказание первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, переохлаждение, тепловой и солнечный удар, солнечные и термические ожоги. Оказание первой доврачебной помощи при ангине, обмороке, отравлении ядовитыми грибами или растениями, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Оказание помощи при заболеваниях, связанных с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран. Первая помощь при утоплении. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

**Практические занятия на местности.** Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок.

### 5.5. Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего с помощью подручных и специальных средств. Обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке по различным формам рельефа местности. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж, спецполотна. Транспортировка пострадавшего через естественные преграды.

**Практические занятия на местности.** Овладение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из

подручных средств в реальных походных условиях. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на дистанциях соревнований.

## 5.6. Техника самомассажа и массажа

Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (последствия переломов, повреждений мягких тканей, при ушибах, растяжении, плоскостопии, болезненности отдельных суставов); при заболеваниях органов дыхания (предангинное состояние, кашель, насморк, ларингит, охриплость); при нарушениях периферической нервной системы (радикулит, нарушение подвижности отдельных суставов конечностей); при нарушениях мочеполовой системы, системы пищеварения, при заболеваниях кожи и нарушениях обмена веществ; при чувстве вялости, снижении работоспособности, нервном перенапряжении, переутомлении. Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38° С), острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивости, повреждения кожи (гнойники, лишай), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела.

Практические занятия в помещении. Овладение приемами, техникой и методикой гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение).

## 5.7. Врачебный контроль и самоконтроль

### Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена-туриста. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, туристского многоборья. Понятие «спортивная форма».

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «утомление», «переутомление», «перетренировка». Меры предупреждения переутомления.

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

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**Практические занятия на местности.** Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало года.

### Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Контроль за ведением дневников самоконтроля, за выполнением режима дня и за ведением дневника наблюдений физического развития организма занимающихся.

**Практические занятия на местности.** Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности (спортивная форма) воспитанников на конец года, перед ответственными стартами (соревнованиями).

## 5.8. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование

Понятия «психолого-педагогическая характеристика личности», «психологический портрет коллектива», «самодеятельность туристского коллектива». Уточнение психолого-педагогического портрета занимающихся. Самовоспитание и его значение для развития личности туриста, спортсмена. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонности к тому или иному виду творческой деятельности.

**Практические занятия в помещении.** Проведение психолого-педагогической диагностики и тестирования с целью коррекции межличностных взаимоотношений в команде, туристской походной группе; выявления неформальных лидеров; определения степени развития самодеятельности туристской команды (походной группы).

### 6. Обеспечение безопасности

#### 6.1. Безопасность в спортивном туризме

Знакомство с основными положениями Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Понятия «опасность» и «безопасность». Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах. Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде. Обеспечение безопасности туристской группы при организации ночлегов в лесу, в речных долинах, вблизи населенных пунктов; организация дежурства и функции дежурных по лагерю в дневное и ночное время. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, урагана, шторма и пр.). Обеспечение безопасности в общественном транспорте (автобусе, поезде, электропоезде, самолете). Правила дорожного движения для пешеходов. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности. Поведение участников похода и безопасность. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы ее успешных действий при возникновении аварийных, нештатных или экстремальных ситуаций. Лидер (руководитель) в туристской группе и его влияние на поддержание благоприятного психологического климата и обеспечение безопасного прохождения маршрута.

**Практические занятия на местности.** Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных по лагерю, выполнения требований руководителя (командира тургруппы) для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками или примусами.

#### 6.2. Безопасность на дистанциях соревнований

Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму, ориентировании на местности. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании спецснаряжения для работы на технических этапах дистанций соревнований. Обеспечение безопасности на лыжных и пеших дистанциях:



соблюдение контрольного времени; постоянный контроль (взаимоконтроль) за ориентированием на местности; взаимоконтроль за самочувствием - степенью (признаками) утомления; взаимопомощь в команде при транспортировке груза, при работе на этапе и др. Роль капитана, лидирующего, замыкающего, выставленного наблюдателя, страхующего в команде, для обеспечения безопасного прохождения (преодоления) технического этапа (дистанции). Слаженность, сработанность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты (форма, каски, рукавицы, страховочные системы, прусики, страховочное снаряжение - веревки и пр.) на соревнованиях и их применение.

**Практические занятия на местности.** Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

### **6.3. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях**

Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, владение навыками выживания, общая физическая и спецподготовка, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ).

**Практические занятия на местности.** Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.

## **7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)**

### **7.1. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса**

Команда туристского многоборья (цели и задачи, требования V. команде и спортсменам, капитану команды). Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: по технике - полоса препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), контрольно-туристский маршрут (личный и командный), эстафетные дистанции (использование видеоматериалов). Параметры дистанций 2-го класса: длинная - тактико-техническая (6-9 этапов, протяженность 5-8 км, перепад высот не менее 160 м, сумма баллов не менее 280-800); короткая - техническая (6-8 этапов, протяженность до 0,5 км, перепад высот 80 м, сумма баллов не менее 250-600) и личная (6-8 этапов, протяженность до 1 км, перепад высот 80 м, сумма баллов не менее 250). Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практические занятия в помещении. Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке.

**Практические занятия на местности.** Установка двухскатной палатки. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2-го класса по технике пешеходного туризма:

- перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 45°, организация 2-3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м);
- переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправы через овраг по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через реку по бревну по наведенным командой перилам (длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через реку по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) (расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через реку по навесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз отдельно от участников (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 12м, расстояние между опорами 15-20 м);
- переправа через овраг, ручей маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 6 м);
- переправа через водные преграды новомаятником (перила судейские), с командной страховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, страховка первого (последнего) участника, остальные с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м, расстояние между опорами 15-20 м);
- переправа вброд стенкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м);
- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40 -50 м, крутизна 30-45°);
- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40—50 м, крутизна 20-25°);
- преодоление болота по кочкам (кочки окружены водой, длина этапа до 15 м);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 15-20м);
- преодоление густого подлеска, завалов деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 40-60 м);
- преодоление снежных или ледовых участков (раскисший снег глубиной до 0,5 м или шероховатая поверхность, крутизна до 20°);
- прохождение простого скального участка: подъем - траверс - спуск (перепад высот до 10 м, крутизна 35°, категория сложности в УИАА П-П\*, протяженность 15-25 м, оптимальное время прохождения 25 мин);
- разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

## 7.2. Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 1-2 класса

Знакомство с дистанциями 1-2-го класса: характеристика и характер препятствий, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанций 2-го класса: длинная дистанция (5-7 этапов, протяженность 2-5 км, сумма баллов не менее 400); короткая дистанция (4-5 этапов, протяженность до 1 км, сумма баллов не менее 200) и личная (3-6 этапов, протяженность до 2 км, сумма баллов не менее 125). Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды. Организация работы команды на дистанции 1 -2-го класса техники лыжного туризма:

- установка и снятие палатки типа «Зима»;
- разжигание костра, печки, примуса;
- изготовление командой ветрозащитной стенки;
- прокладывание (тропление) лыжни со сменой ведущего и ориентированием команды (слабопересеченный рельеф, протяженность до 300 м, глубина снежного покрова 0,9-1,5 м);
- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, выставление наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в группе (длина этапа до 100 м, начало и конец этапа не просматриваются);
- подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски «лесенкой» (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски «елочкой» (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски по склону без лыж в кошках (крутизна до 50°, длина до 25 м), транспортировка лыж на себе;
- подъемы и спуски с организацией командных перил и командной страховкой или самостраховкой (крутизна до 50°, длина до 25 м), транспортировка лыж на себе;
- движение по открытому льду (длина этапа до 12 м);
- спуск на лыжах с поворотами - слалом (длина этапа 10-12 м);
- спуск на лыжах по бугристому склону (длина этапа 10-12 м);
- скоростной спуск (длина этапа 10-12 м);
- спуск по склону с торможением и остановкой в заданной зоне (длина этапа 10-12 м);
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 10-12 м);
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок, перестановка крепления и продолжение движения на отремонтированной лыже (до 2-3 км);
- переправа по бревну (через овраг или водоток) по наведенным командой перилам с самостраховкой, первый участник переправляется с командной страховкой без лыж и рюкзака (длина этапа 10-12 м, расстояние между опорами 10-20 м).

## 7.3. Организация и техника страховки в туризме

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Дистанции техники горного туризма 1-2-го класса. Короткая техническая - скальная дистанция - подъем, траверс, спуск (длина до 20 м; крутизна 40°; отдельные участки с неудобными зацепами; стенки до 2-3 м, 50-60°). Прохождение индивидуальное, в связках (по 2, 3 и 4 участника), командное (взаимодействие нескольких связок при переходе от организации страховки по приему и выпуску, постановка на страховку, самостраховку). Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места (точки, станции) для организации страховки (приема, выпуска). Самостраховка на месте (точке, станции, площадке) и в движении.

Индивидуальная страховочная система - требования безопасности,

индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним, петля для самостраховки на вертикальных перилах.

Веревки: основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой. Карабины: модификации, назначение и применение. Полиспаст: устройство, назначение и применение, организация полиспаста на технических этапах. Рюкзаки: общие требования, >~кладка рюкзака для прохождения скальных дистанций соревнований, требования к транспортировке груза. Специальное туристское снаряжение: ФСУ, решетки, жумары и пр.. их назначение и применение; каски; рукавицы, штормовки. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.

**Практические занятия на местности.** Организация страховки (выпуск и прием), сопровождения на технических этапах при работе в связке или командой. Прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск.

#### 7.4. Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР)

Соревнования по ПСР: основные цели и задачи, принципы и особенности работы-команды на дистанции. Дистанции ПСР в пешеходном и лыжном туризме. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях ПСР при работе с пострадавшим. Организация поиска пострадавшего на дистанции ПСР. Условно пострадавший на дистанции ПСР, правила поведения пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции ПСР.

Практические занятия в помещении. Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Условные знаки при составлении легенды для передачи информации по радиосвязи. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР (моделирование). Условные знаки аварийной сигнализации.

**Практические занятия на местности.** Выполнение отдельных технических приемов ПСР при работе с пострадавшим на лыжных и пешеходных дистанциях: организация страховки пострадавшего и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Отработка работы команды с пострадавшим на отдельных технических этапах дистанции ПСР:

- переправа пострадавшего через водную преграду по навесной переправе;
- переправа пострадавшего через водную преграду по бревну;
- подъем пострадавшего по склону (на сопровождающем);
- спуск пострадавшего по склону (на сопровождающем);
- траверс склона с пострадавшим (на сопровождающем), транспортировка пострадавшего на волокуше;
- транспортировка пострадавшего на носилках (спецполотне) по пересеченной местности.

#### 7.5. Судейская практика на соревнованиях

Судейская коллегия туристских соревнований. Судейские бригады технических этапов (старший судья, судья и секретарь). Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша и технического этапа. Судья-контролер КП. Судьи по информации. Обязанности судьи.

**Практические занятия в помещении.** Протоколы технических этапов. Работа секретаря этапа (КП) с протоколом. Протоколы старта и финиша. Работа с

итоговыми протоколами. Проверка карт (предварительная) участников соревнований туристского (спортивного) ориентирования. Проверка (предварительная) отметок КП в **карточке** участников. Технология подсчета результатов соревнований по спортивному ориентированию.

**Практические занятия на местности.** Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.

## 7.6. Психологическая подготовка спортсмена

Коммуникация в спортивном туризме. Общение как основное средство взаимопонимания между участниками соревнований (членами походной группы). Причины возникновения конфликтов в туристских группах, спортивных командах и **способы** их; предотвращения и устранения. Воспитание воли, выносливости. Вежливость и культура общения. Психологический настрой на достижение результата, победы.

**Практические занятия в помещении.** Психологические игры-тренинги •Общение и взаимодействие в группе (команде)». Овладение навыками хорошего тона в межличностном общении. Тренинги по саморегуляции настроения, самонастроя на **достижение** результата, расслабление и снятие нервного напряжения.

**Практические занятия на местности.** Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях, в учебно-тренировочных походах. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

## 8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)

### 8.1. Подготовка к спортивным походам (экспедициям)

План подготовки туристского спортивного категорийного похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия. Составление сметы расходов для проведения путешествия (зарплата руководителей, питание участников, хозяйственные расходы, транспортные расходы, культурно-массовые и экскурсионные расходы, почтово-телеграфные расходы, прокат снаряжения, приобретение фото- и видеоматериалов). Основные принципы комплектования туристской группы: психологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников (физическая, техническая, морально-волевая и тактическая), дисциплинированность, чувство долга и товарищества.

**Практические занятия в помещении.** Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод в регионе планируемого путешествия. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы (мобилизационное начало, установки руководителя, выработка навыков саморегулирования, наблюдательности, реальной самооценки сил и условий, определения степени утомления). Должностно-ролевые обязанности участников туристского спортивного путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, завпитанием, фотограф и пр.

**Практические занятия на местности.** Контрольная проверка готовности

группы на местности. Учебно-тренировочные походы. 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 различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

## **8.2. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов**

Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1-2-й категории сложности. Выбор мест для организации переправ через горные реки и ручьи. Характеристика равнинных и горных водотоков. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке водотока. Организация переправ: на плотках, по кладям, по бревнам, камням, воздушные переправы по веревке в походных условиях.

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

**Практические занятия на местности.** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация разведки для переправы через реки или ручьи.

## **8.3. Подведение итогов туристского похода (экспедиции)**

Требования к отчету о спортивном походе, экспедиции. Составление технического описания. Фотоотчет о походе. Видео-фильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчеты о краеведческой деятельности по должностям: фотограф, видеооператор, казначей, штурман и пр.

Практические занятия в помещении. Участие в подготовке разделов отчета группы по походным должностям. Практическое оформление отчета о походе. Оформление фотогазеты о путешествии. Подготовка материалов для публикации в средствах печати и видеофильма о путешествии. Отчеты участников спортивного похода по походным административно-хозяйственным и краеведческо-исследовательским должностям. Подготовка выступлений на конференции или вечере «Из дальних странствий возвратись».

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

### **9.1. Общая физическая подготовка**

Понятия «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Значение физической подготовки для туриста и спортсмена. Требования к физической подготовке и ее место в улучшении спортивной формы туриста-спортсмена.

Практические занятия в помещении. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с

сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

**Практические занятия на местности.** Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

## 9.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

**Практические занятия на местности.** Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности; измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны; движение без помощи компаса по солнцу; бег «в мешке»; бег с выходом на линейные и площадные ориентиры; бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния; выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова; движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров; выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке; затяжной подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка»; торможение «плугом» и «полуплугом»; вынужденная остановка при спуске падением; повороты в движении переступанием, из положения «пуга» и «полупуга»; тропление лыжни в лесу; движение по заснеженным обледенелым склонам на лыжах; меры страховки и самозадержания.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

## 9.3. Техника и тактика скалолазания

История спортивного скалолазания в России. Специальные технические приемы и тактика скалолазания. Горно-скальный рельеф и его особенности. Тактико-технические, стандартные схемы индивидуальной работы на скальной дистанции (видео-материалы). Методика простейших исследований (визуальных и невербальных) маршрута движения туриста-спортсмена на скальном участке. Виды микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и пр. и их использование для продвижения. Описание маршрута, составление схемы маршрута. Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил на дистанции и применение технических приемов на отдельных участках.

Практические занятия в помещении. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения.

Практические занятия на местности. Отработка тактико-технических приемов прохождения скальной дистанции в реальных условиях горного рельефа (меловые и

сланцевые породы). Предстартовая подготовка к работе на дистанции в период межсезонья. Специальные приемы и упражнения для работы на вертикальных и отрицательных скальных участках. Лазанье по ребру, трещине. Лазанье с использованием распоров и упоров. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 25 м на страховке.

Движение по периметру по полке (карнизу шириной 1-3 см) с упором ногами в стену на страховке или самостраховке. Дюльфер. Организация работы на этапе. Понятие «посадка на дюльфер», обеспечение страховки и безопасности. Спуск дюльфером с командной страховкой (высота до 20-25 м).

#### **9.4. Прием контрольных нормативов**

Сдача теоретических и практических технических и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, спортивным походам и ориентированию на местности.

Практические занятия в помещении. Сдача нормативов по ООП и специальной подготовке. Определение степени подготовленности (спортивной формы) участников к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по туристскому многоборью.

**Практические занятия на местности.** Выполнение контрольных нормативов по ориентированию на местности, специальной туристской подготовке, скалолазанию.

### 10. Зачетные мероприятия

#### **10.1. Зачетные соревнования по спортивному туризму**

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного и регионального масштабов на дистанциях 1-го и 2-го класса, в матчевых встречах по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах учащихся и учащейся молодежи. Участие во всероссийских летних соревнованиях учащихся.

#### **10.2. Зачетная экспедиция (поход)**

Пешеходный поход 1-2-й категории сложности по горно-равнинному району или многодневная комплексная краеведческая экспедиция с активным способом передвижения.



## **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

### **по окончании первого года учащиеся будут знать:**

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и к организации бивака.

### **овладеют умением:**

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

## **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

### **по окончании второго года учащиеся будут знать:**

- методику преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и

участников соревнований (автор Теплоухов) и Регламента;

- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях;
- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение переутомления;
- правила хранения продуктов в полевых условиях, правила укладки рюкзака и упаковка продуктов, принципы составления меню для походов и соревнований.

**овладеют умением:**

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- составлять меню, график дежурств, укладывать рюкзак, готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты 3 года обучения**

**по окончании третьего года учащиеся будут знать:**

- Правила соревнований по спортивному туризму и Регламент;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- условные знаки спортивных карт и топонимы;
- требования к организации бивака;
- основы горного туризма (скалолазания);
- элементы поисково- спасательных работ;
- основы наведения технических этапов.

**овладеют умением:**

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;
- совместно с педагогом планировать маршруты походов, навыкам организации и подготовки к походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять

раскладку, составлять отчеты по итогам походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

- подводить итоги собственных достижений;

- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;

- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;

- выполнять приемы страховки с помощью страховочной системы, использовать страховочные веревки на соревнованиях по поисково-спасательным работам;

- уметь ориентироваться с картой и компасом на местности;

## Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график (в приложении)

### 2.2. Условия реализации программы

#### Кадровое обеспечение программы

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку: опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - личная, связка, группа), школа безопасности, спортивному ориентированию, опыт участия в категорийных походах.

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный кабинет для теоретических занятий, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, учебно-методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

#### *Перечень необходимого группового снаряжения для занятий по программе «Туристское многоборье»*

1. Палатка «Зима»	1 шт.
2. Палатки летние	5 шт.
3. Тент на палатку	Комплект
4. Пила двуручная	1 шт.
5. Топор	2 шт.
6. Секундомер	2 шт.
7. Компас жидкостный	5 шт.
8. Котелки (варочная посуда)	Комплект
9. Рукавицы костровые	3 пары
10. Аптечка мед.	Комплект
11. Лопата лавинная	5 шт.
12. Веревка основная (40 м.)	5 шт.
13. Веревка основная (30м.)	3 шт.
14. Петли (прусики) веревка 6-8 мм.	Комплект
15. Система страховочная	Комплект
16. Карабин туристский с муфтой	50 шт.
17. Веревка вспомогательная (40 м.)	3 шт.
18. Картографический материал	Комплект
19. Призмы, компостеры и планшеты (летние и зимние) для ориентирования на местности	Комплект
20. Курвиметр, транспортир, рулетка, лента мерная	Комплект
21. Термометр	1 шт.
22. Часы	2 шт.
23. Фото и видео аппаратура	Комплект
24. Водный катамаран	3 шт.

### ***Перечень необходимого личного снаряжения***

1. Рюкзак (анатомический или станковый)	1 шт.
2. Рюкзак для туристских прогулок, походов, сплавов	1 шт.
3. Туристские ботинки	1 комплект
4. Обувь спортивная типа шиповок	1 комплект
5. Теплое нижнее белье	1 комплект
6. Одежда, соответствующая сезону	1 комплект
7. Ветрозащитный костюм	1 шт.
8. Спортивный тренировочный костюм	1 шт.
9. Головной убор	1 шт.
10. Туристский коврик	1 шт.
11. Спальный мешок	1 шт.
12. Компас	1 шт.
13. Лыжи туристские, полужесткие крепления, палки лыжные	1 комплект
14. Лыжи беговые, жесткие крепления, палки	1 комплект
15. Лавинный шнур	1 шт.
16. Накидка от дождя	1 шт.
17. Столовые принадлежности	1 комплект
18. Умывальные принадлежности	1 комплект
19. Каска	1 шт.
20. Фонарь	1 шт.
21. Фляжка (1 – 1,5 л.)	1 шт.
22. Блокнот, ручка	1 комплект
23. Индивидуальная аптечка	1 комплект
24. Спасжилет	1 шт.

### **2.3. Формы аттестации**

Формами аттестации являются анкетирование, тестирование, тест-опросы, спортивные игры, соревнования, эстафеты, практические задания, краеведческие викторины и конкурсы, походы выходного дня и т.д. В течение всего периода обучения проводится текущий и промежуточный контроль. Основной формой подведения итогов реализации образовательной программы являются соревнования, по результатам которых оценивается овладение учащимися знаниями, умениями и навыками, приобретенными в процессе занятий по данной программе.

### **2.4. Оценочные материалы**

#### **Базовые туристские знания**

(Тест)

## **Инструкция по организации и проведению тестирования**

Для проведения тестирования необходимо предусмотреть помещение с местами для письменной работы каждого участника (стол, стул).

Испытуемым сначала выдают листы с заданиями теста, знакомят с порядком выполнения, затем дают карандаши или ручки.

Контрольное время для взрослых — не более 20 минут с начала выполнения места, для школьников — не более 25 минут.

За 5 минут до истечения времени тестирования громко объявляют: «Осталось 5 минут до конца тестирования».

Тест может проходить в два этапа: 1-й этап — индивидуальное тестирование, 2-й этап — групповое тестирование, на которое дается 15 минут и одна ручка или карандаш.

### **Инструкция по выполнению заданий теста**

Перед вами тест на базовые туристские знания, где максимально можно избрать 7 баллов. Вначале укажите фамилию и имя, название команды, затем оцените себя по 10-балльной шкале как человека, имеющего тот или иной туристский опыт и знания туристской работы.

**Задание №1** «Аварийная сигнализация». Задание делится на задачи **Я** и **Б**, советы (порядковый номер выбранного вами сигнала) записываются в правый столбец.

**Задание №2** «Знаки ориентирования». Рядом с порядковым номером каждого из предложенных 10 изображений топонимов записать номер ответа, который вы считаете правильным, из 15 вариантов названий топонимов.

**Задание №3** «Азимут». Определить азимут от центра стрелки компаса на треугольник. Выбрать соответствующий номер варианта ответа и вписать в правый столбец.

**Задание №4** «Рейтинг снаряжения». Внимательно прочитайте условие, представьте описанную ситуацию и примите решение о рейтинге снаряжения. Самому важному предмету присвоить первый номер и так по нисходящей до последнего предмета.

**Задание №5** «Питание в турпоходе». В пустых клетках пометить галочкой продукты, употребление которых запрещено во время детского многодневного летнего туристского похода.










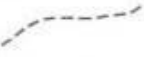
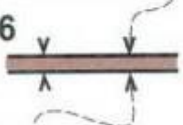









**Задание №6** «Медицина». В левой таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из правой таблицы, называющие назначение и область применения указанных препаратов.

**Задание №7** «Определение сторон света». Определить направление стрелки в круге, принимая за точку отсчета черту на круге с условным обозначением стороны: света. Ответ написать в условно-сокращенном виде (СВ - северо-восток) рядом со стрелкой в той же клетке.

Внимательно читайте задания, в крайнем случае, можно задать вопрос одному из судей. Если вы не знаете, как выполнить задание, пропустите его. Можно сначала выполнить те задания, которые не вызывают затруднения, а потом, если останется время, вернуться к более сложным. Выполнив тест, сдайте лист с заданиями и ручку и молча дожидаетесь остальных.

## Тест 1

### Что означает этот символ?

1		а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	11		а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2		а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	12		а) яма б) лощина в) гора
3		а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	13		а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4		а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	14		а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
5		а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	15		а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6		а) трубопровод б) мост в) туннель	16		а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7		а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17		а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8		а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18		а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9		а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	19		а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями
10		а) непригодная для движения дорога б) непреодолеваемая граница в) маркированный участок	20		а) промоина б) микроямка в) лощина

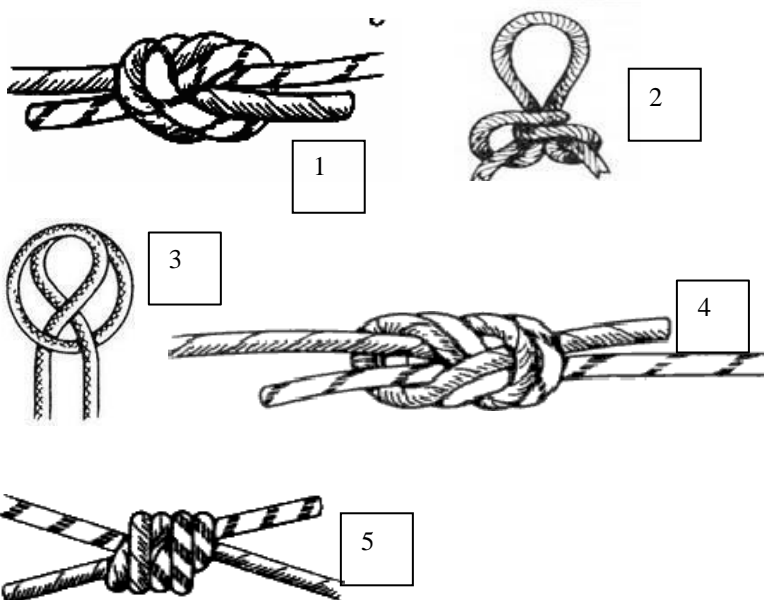
**Вопросы промежуточной аттестации, программа «Туристское многоборье», 2 г.об.  
Детское объединение (название, ФИО педагога)**

---

**ФИ учащегося**

---

1. Назовите виды туристского снаряжения. Перечислить не менее трех из каждого вида.
2. Дайте определение «костровое хозяйство». Опишите состав и назначение.
3. Дайте определение «бивуак». Перечислите требования к бивуаку.
4. Дайте определение «карта», «масштаб». Перечислите виды карт, их масштаба.
5. Перечислите туристские должности в группе. Опишите их обязанности.
6. Опишите правила сушки вещей.
7. Перечислите группы узлов с двумя примерами.
8. Подпишите названия узлов:



1.
2.
3.
4.
5.

9. Назовите обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к получению травм и заболеваний в походе.
10. Опишите назначение основных медицинских препаратов, входящих в состав походной аптечки.
11. Опишите способ остановки кровотечения из носа.
12. Опишите особенности личного и группового снаряжения в многодневном пешем походе с учетом сезона, условий погоды.
13. Назовите причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.
14. Назовите тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.
15. Опишите способы организации ночлегов в экстремальных условиях (на заболоченном участке, зимой, летом).
16. Перечислите виды сигналов бедствия. Приведите примеры знаков из Международного кода визуальных сигналов «Земля - воздух».

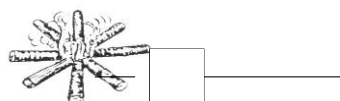
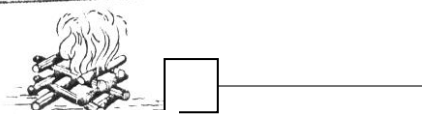


17. Опишите порядок составления отчета о походе.
18. Перечислите принципы работы с картой и компасом. Опишите способы защита карты от непогоды в походе.
19. Опишите действия участника похода в случае потери ориентировки.
20. Опишите способы определение сторон горизонта при помощи Солнца, Полярной звезды, по квартальным столбам в лесных просеках.

**Вопросы промежуточной аттестации, программа «Туристское многоборье», 3 г.об.  
Детское объединение (название, ФИО педагога)**

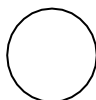
**ФИ учащегося** \_\_\_\_\_

- 1. Если в походе заболит что-нибудь, надо:**
  - А. Выпить таблетку из своей индивидуальной аптечки.
  - Б. Потерпеть, пока само пройдет.
  - В. Обратиться к руководителю.
  
- 2. Что делать, если в многодневном походе закончилась заварка?**
  - А. Заваривать лапник ели, листья смородины, шиповник.
  - Б. Заваривать разнообразные растения, чтобы попробовать разные вкусы.
  - В. Пить простую воду, молоко, купленное у местных жителей.
  
- 3. Какие из перечисленных узлов используются для крепления веревки к опоре.**
  - А. Академический, брам-шкотовый, шкотовый.
  - Б. Встречный, прямой, грейпвайн.
  - В. Булинь, стремя, штык.
  
- 4. Какие из перечисленных должностей в группе являются временными?**
  - А. Дежурный, направляющий, замыкающий.
  - Б. Медик, завснар, завпит.
  - В. Руководитель, ответственный за отчет, физорг.
  
- 5. Какие требования к размещению бивуака являются основными:**
  - А. Безопасность, наличие дров, защищенность от ветра, наличие воды.
  - Б. Ровное место, отсутствие комаров, близость к населенному пункту.
  - В. Безопасность, ровное место, наличие воды, удаленность от населенного пункта.
  
- 6. Какой костер наиболее удобен для приготовления пищи?(обозначить галочкой) Напиши название всех костров.**



**7. Расставь правильно буквы:**

- А. шиповник
- Б. подорожник
- В. брусника
- Г. шалфей



**8. Укажи верный порядок первой доврачебной помощи при ушибах:**

- А. Холод, покой, давящая повязка.
- Б. Йодная сетка, давящая повязка, покой.
- В. Мазь при ушибах, давящая повязка.

**9. Укажи верный порядок первой доврачебной помощи при кровотечении из носа:**

- А. Запрокинуть голову назад, положить холод на переносицу, кровь глотать.
- Б. Наклонить голову вперед, положить холод на переносицу, кровь сплевывать.
- В. Хорошо высморкаться, прижать крылья носа пальцами, чтобы образовался сгусток.

**10. Какие упражнения развивают выносливость:**

- А. Упражнения с большим количеством повторений и с отягощением, упражнения с преодолением собственного веса.
- Б. продолжительный бег и ходьба (с отягощением), упражнения с легкими предметами до утомления.

**12. Имобилизация – это...**

- А. Обездвиживание пострадавшей конечности
- Б. Обеспечение полного покоя пострадавшему
- В. Проведение обезболивания

**13. К «карманному» питанию можно отнести (подчеркните нужное)**

- сухофрукты
- вареная картошка
- тушенка
- карамель
- шоколад
- козинаки

**14. Приведи по 3 примера на каждую из групп условных знаков топографических карт**

Площадные

Линейные

Точечные

**15. Назови 3 способа определения расстояния на карте**

---

---

**16. Назови 3 способа определения расстояния на местности**

---

---

**17. К факторам, способствующим выживанию в аварийной ситуации можно отнести (подчеркните нужное)**

- паника
- знание порядка действий в аварийной ситуации
- низкая физическая подготовка
- закаливание организма
- воля к жизни
- навыки выживания

## 2.5. Методические материалы

Для успешной образовательной деятельности и реализации программы педагогу необходимо иметь:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по разделам программы;
- дидактический (раздаточный) материал (карточки, бланки тестовых заданий).

### План – конспект

#### Открытого занятия по теме:

#### «Введение в программу «Туристское многоборье»».

**Цель занятия:** Раскрыть содержание программы «Туристское многоборье»

**Задачи занятия:**

- Дать представления об основных разделах программы, умениях и навыках;
- Формирование интереса к данному виду деятельности
- Способствовать сплочению детской группы, формированию потребностей в взаимовыручке, ответственности за принятые решения.

**Необходимое оборудование:** проектор, слайды, экран, (шторы затемнения)

Специальное снаряжение: страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, каска, ледоруб, брезентовые рукавицы.

**Заготовки на листах – название разделов:**

Ориентирование, специальная подготовка, походная подготовка, Туристское многоборье.  
Рисунки на ватмане: рюкзак, компас, карабин.

**Перечень умений** (для вывешивания на доске):

1. Организация турбыта, оказание доврачебной помощи, движение на маршруте.
2. Чтение карты, ориентирование по сторонам горизонта, работа с компасом.
3. Надевать систему, работать с веревкой, вязать узлы, преодолевать естественные и искусственные препятствия.

**Раздаточный материал:** разрезанные карта–схемы класса 6 шт, карточки с буквами слова «Компас», конверты – 6 шт, подставки (каждому), стилизованные поленья (сделаны из цветной самоклеющейся бумаги).

**Тип занятия:** объяснение нового материала.

### *Упражнения с картой*

- Выберите путь движения на этапе между двумя КП на 2—3 дистанциях. Найдите три варианта движения на этапе.
- Укажите самый простой вариант движения между любыми двумя КП. Покажите

скоростной вариант движения. Перечислите сопутствующие и рассеивающие, а также препятствующие движению на этапе ориентиров.

- Найдите и нарисуйте скоростной вариант в парковом лесу и на непроходимом участке леса с учетом ситуации карты и состояния, погоды.
- Нарисуйте два варианта пути движения на этапе в дождливую погоду в труднопроходимом лесу.
- Докажите, как влияют на выбор пути тормозящие, рассеивающие и сопутствующие ориентиры.
- Определите направление на север по компасу. Укажите курс 135, 185, 245, 295 градусов. Проверьте точность указанных вами направлений с помощью компаса.
- Пробегите тренировочную трассу в заданном направлении и возьмите каждый КП с 2—3 привязок.
- Изобразите на плоскости с помощью 4—5 горизонталей несколько фигур (холм с двумя одинаковыми вершинами, холм с крутым северным склоном, холм с двумя разновысокими вершинами).
- Укажите ограничивающие ориентиры, в зависимости от путей движения спортсменов, в районах расположения КП. Дистанцию ставьте в заданном направлении на карте по указанию тренера.
- Во время кроссовой тренировки в заданном направлении перечислите все объекты, встретившиеся на пути.
- Какие варианты путей движения вы выберете в зависимости от характера местности, погоды и степени проходимости леса?
- Выберите между двумя КП цепочку опорных ориентиров. Как изменятся они, если этот маршрут пройти в обратном направлении?
- Участники идут по маркировке. Необходимо определить точку стояния на карте.

- Пройдите дистанцию в заданном направлении по линейным ориентирам.
- Спортсмены, во время движения сличают карту с местностью и наносят маршрут.
- Спортсмены отыскивают на карте предмет, видимый на местности.
- На старте выдается карта с нанесенным предметом. Необходимо найти КП, используя только рельеф.

### **Тема: Как правильно подать сигналы бедствия.**

**Цели:** познакомить детей со способами подачи аварийных сигналов; учить подавать сигналы с помощью радиотехнических и пиротехнических средств и подручных материалов; воспитывать чувство сострадания к людям, попавшим в беду.

**Оборудование:** образцы сигнальных средств и подручных материалов, использующихся для подачи аварийных сигналов; таблица «Жестовая сигнализация»; кодовая таблица.

**Словарь:** пиротехнические средства, радиотехнические средства, гелиограф, электрические средства, звуковая сигнализация.

### **Ход занятия**

#### **I. Организация занятия.**

1. Приветствие.
2. Проверка готовности учащихся к занятию.

#### **II. Сообщение темы занятия.**

Группа туристов сбилась с маршрута. Недельное блуждание по тайге ни к чему не привело - тропа не находилась. Несмотря на строгую экономию, запас продуктов истощался. Положение становилось угрожающим. Несколько раз над тайгой пролетали самолеты. Туристы кричали, размахивали куртками, но их никто не слышал и не видел. Наконец они решились на безумный шаг - подожгли тайгу.

Пожар заметили. С самолета сбросили пожарный десант. Только через неделю удалось остановить огонь. Еще неделя ушла на подавление очагов пожара. В итоге сгорело несколько сотен гектаров леса, погибли тысячи животных, сгорела небольшая деревня, несколько пожарных получили тяжелые ожоги, один погиб.

А ведь, как оказалось, туристы находились лишь в нескольких километрах от населенного пункта.

Как не оказаться в такой ситуации и суметь правильно подать сигналы бедствия, вы узнаете сегодня на занятии.

### **III. Повторение пройденного материала.**

Опрос учащихся по вопросам:

- Приведите пример конфликтной личности.
- Какие тактики управления конфликтом вы знаете?
- Приведите примеры ошибочных тактик поведения, которые могут вызвать конфликты.
- Как можно прогнозировать конфликты?

### **IV. Изучение нового материала (разбить на 2 занятия).**

#### **1. Средства аварийной сигнализации.**

Исходя из случая, описанного выше, можно понять, что неумение подать сигнал бедствия может стоить жизни людям, попавшим в аварийную ситуацию. А между тем существует целый арсенал средств привлечения внимания спасательных команд, а также случайно оказавшихся в районе бедствия самолетов, вертолетов, судов.

#### *Радиотехнические средства аварийной сигнализации.*

Вам, наверное, приходилось слышать о международной космической системе поиска аварийных судов и самолетов - КОСПАС-САРСАТ? Она используется в практике мирового спасения с 1982 года. За это время с ее помощью было спасено немало потерпевших бедствие. В нашей стране выпускаются и используются несколько типов аварийных спутниковых радиобуев, работающих в системе КОСПАС-САРСАТ. Включение буй осуществляется вручную или автоматически при погружении в воду. Через каждые 50 секунд буй передает сигнал, позволяющий определять координаты места аварии с точностью до  $\pm 15$  километров. Для обнаружения факта бедствия достаточно двухминутного приема сигнала бедствия. Но от времени оповещения об аварии до момента получения раскодированной информации службами поиска и спасения, в наихудшем из всех возможных случаев, может пройти 5 часов. Этими радиобуями оснащаются самолеты гражданской и военной авиации, суда. Иногда их используют и самодеятельные путешественники.

В некоторых радиобуях имеется возможность передавать информацию о происшедшей аварии или катастрофе.

При возможности переговоров со спасателями в радиотелефонном режиме надо постараться сообщить им:

- о предположительном местонахождении потерпевших бедствие и их количестве, а в море - о скорости и направлении дрейфа судна или коллективного средства спасения;
- об опознавательных знаках места аварии: наиболее заметных с воздуха и земли ориентирах, используемых потерпевшими знаках - сигналах и других способах

привлечения внимания. Для судна или любого другого транспортного средства - его тип, цвет корпуса, флаг, название;

- о виде требуемой помощи;
- о наличии средств связи и сигнальных средств;
- о местных метеорологических условиях;
- о состоянии потерпевших бедствие (количестве раненых, нетрудоспособных и т. п.);
- о возможности подготовки посадочной площадки.

*Мобильные телефоны* сейчас довольно распространены и поэтому могут оказаться очень полезными с точки зрения передачи сигнала бедствия. Особенно если человек заблудился недалеко от города.

С мобильного телефона надо вызвать экстремальные службы (скорую помощь, милицию и т. д.). При этом следует иметь в виду, что при вызове экстремальной службы требуется передача всей необходимой информации с максимально возможной точностью. Ваш телефон может оказаться единственным средством связи в месте возникновения экстремальной ситуации, и поэтому не следует обрывать связь без согласования с абонентом на другом конце соединения.

*Пиротехнические сигнальные средства.* Дальность обнаружения одиночной фигуры человека, как и небольшой группы людей, при наблюдении в дневное время - 1-1,5 км, зимой - 1,6-1,8 км. Для увеличения действенности визуального поиска потерпевшим необходимо использовать дополнительные технические средства, к которым в первую очередь относится различной мощности и назначения сигнальная светодымозвуковая пиротехника (парашютные ракеты, ракетницы, патроны-мортирки, дымовые шашки и т. п.).

Дальность обнаружения пиротехнических сигналов бедствия во многом (иногда в решающей степени) зависит от места подачи. Даже самую мощную ракету можно умудриться запустить в таком месте и в такое время, что ее никто никогда не увидит. В первую очередь надо учитывать время суток и погодные условия. Яркая звездочка в небе днем практически незаметна, в то время как ночью она обращает на себя внимание за много километров. Поэтому в светлое время суток лучше использовать дымовые сигналы, прибегая ракету для темноты.

При подаче сигнала всякое пиротехническое средство следует держать в вытянутой руке, развернув соплом от себя. С подветренной стороны не должны стоять люди, находиться легковоспламеняющиеся и огнебоящиеся предметы. Категорически недопустимо направлять ракету и патроны в сторону спасательных самолетов, судов, вертолетов.

Кроме того, еще один важный совет. Большинство пиротехнических средств обладает разовым действием, то есть, подав сигнал один раз, повторить его невозможно. Поэтому подавать сигнал надо с максимально близкого расстояния и только когда есть уверенность, что его заметят. Например, когда вы видите спасательный самолет или судно или отчетливо слышите нарастающий шум работающих моторов.

*Сигнальное зеркало.* Обычно человек, впервые увидевший гелиограф (сигнальное зеркало), выражает недоверие по поводу того, что им можно подать сигнал бедствия.

Но инженеры подсчитали, что яркость светового сигнального зайчика при угле стояния солнца  $90^\circ$  составляет без малого

7 000 000 свечей. Вспышка сигнального зеркала в безоблачный, солнечный день обнаруживается с самолета, летящего на высоте 1-2 км, на расстоянии в 20-25 километров, а в некоторых случаях до 40 километров. Кстати сигнальным зеркалом можно давать аварийный сигнал не только днем, но и ночью в полнолуние и даже в туманной дымке. Подавать световой сигнал зеркалом имеет смысл не только непосредственно заметив самолет или судно, но и на всякий напоминающий гул моторов звук. В отличие от ракет, зеркалу от этого ничего не убудет. Если с ним правильно обращаться, то оно будет вечным.

*Электрические средства сигнализации.* Наиболее полезны в аварийной ситуации специальные проблесковые фонари с ксеновыми лампами, дающие вспышку света, видимую на расстоянии до 10 километров. Но могут помочь и обыкновенные электрические фонарики, сигнал которых в зависимости от мощности «читается» от 2 до 3-4 километров.

Хорошо бы также, отправляясь в путешествие, брать с собой механические фонарики-«жучки», для которых батарейки не требуются, и несколько запасных лампочек.

С помощью этих средств можно подать сигнал бедствия при условии, что вы знаете азбуку Морзе.

Так, например, сигнал SOS передается таким образом:

*Звуковая сигнализация.* Для подачи звуковых сигналов бедствия существуют специальные пиротехнические петарды, которые срабатывают через 6-10 секунд после приведения их в действие. Звук от такой петарды слышен на расстоянии до 6-8 километров. При подаче звукового сигнала любым способом необходимо занять как можно более высокую позицию, так как любые препятствия «съедают» силу звука.

## **2. Сигнальные средства из подручных предметов и материалов.**

Но, идя в лес по грибы, или на охоту, вряд ли мы возьмем с собой радиобуй,



сигнальные ракеты. Но ведь даже в самых безнадежных случаях, когда у потерпевших нет никаких средств сигнализации промышленного изготовления, они не беспомощны.

Вот некоторые примеры самодельных средств, которые тем не менее достаточно эффективны.

**Сигнальное зеркало**, как вы, наверное, догадались, можно изготовить из обычного зеркала, имеющегося почти у каждого. Для этого надо, удерживая зеркало одной рукой близко от лица или даже прижимая задней стенкой к щеке, повернуть его таким образом, чтобы отраженный луч («зайчик») был направлен в нужную сторону. Затем необходимо вытянуть другую руку в направлении объекта визирования и «посадить» его на кончик отведенного большого пальца. Поворачивая плоскость зеркала надо добиться, чтобы отраженный блик попал на большой палец. Продолжая удерживать большой палец на объекте и одновременно в луче «зайчика», поворачиваться в направлении движения самолета или судна.

Как вы думаете из каких еще материалов можно изготовить сигнальное зеркало?  
(*Ответы учащихся.*)

Правильно, можно использовать блестящую жезь, металлическую фольгу, обертки от конфет и шоколада и т. д.

Убедить в этом поможет случай, происшедший в 1928 году. Тогда потерпел аварию дирижабль «Италия». Один из пассажиров для подачи сигнала решил использовать фольгу от плитки шоколада, которой он обернул деревянную дощечку. И вот солнечный зайчик, отраженный от этого зеркала, попал прямо в глаз летчику, который обратил на него внимание. Участники трагедии были спасены.

Для подачи светового сигнала бедствия можно использовать **фотовспышки**, смонтированные во многие современные фотоаппараты. Но в этом случае надо помнить, что эта вспышка отличается коротким свечением, которое можно принять за случайный блик, поэтому важно чтобы сигнал, подаваемый фотовспышкой, периодически повторялся.

А вот еще один простой, но все-таки далеко не бесполезный способ подачи сигнала бедствия - это **воздушный змей**. Хорошо было бы, чтобы он был изготовлен из яркой заметной бумаги, а «хвост» - из полосок пестрой ткани.

Можно на высоком дереве или же какой-нибудь вышке повесить **флаг-сигнал**.

Хорошо различимы сверху и большие оранжевые (именно оранжево-красные, поскольку это общепринятый сигнал бедствия) полотнища, растянутые с помощью веревок над озером или параллельно реке. В крайнем случае можно использовать и пеструю ткань.

Простейшее пиротехническое сигнальное средство можно изготовить из *аэрозольного баллончика* от любых средств. Струя аэрозоля, выпускаемая из баллончика, поджигается спичкой или зажигалкой на 1-2 секунды с 2-5 секундным интервалом. В случае нарушения этого правила баллончик может взорваться у вас в руках. Пользоваться таким сигнальным средством можно только в крайнем случае.

*Костер* - самый простой и, наверное, самый древний способ сигнализации. Эффективность его зависит от места разведения. Костер разводят на открытой площадке - на высоком холме, опушке леса, на скале и т. п. Желательно, чтобы костер был не один, так как его можно принять за случайный. А вот разложенные в виде геометрической фигуры костры привлекут внимание наблюдателя.

Световой сигнал можно подать и с помощью *свечи* или *жировой лампы*, только подойти к этому способу надо изобретательно. Вряд ли, даже ночью, наблюдатель увидит зажженную свечу. А вот если свечу внести в палатку (особенно светлых расцветок), то предел наблюдения этого светового сигнала увеличится значительно.

### **3. Кодовые сигналы.**

Для потерпевших, лишенных аварийно-сигнального «инструментария», придуман еще один способ аварийной сигнализации - международная кодовая таблица.

Сигналы кодовой таблицы выкладываются на открытых, хорошо заметных с воздуха местах - на склонах холмов, полянах. Размеры сигналов могут быть разными, но по международному стандарту длина знака равна 10 м, 3 метра в ширину и 3 метра между знаками.

Выложить сигнал можно из любых предметов: разложенных на земле спальных мешков, разрезанных палаток, кусков ткани, веток, камней и т. д.

Можно знак сигнала и выкопать, сняв с помощью лопаты или ножа дерн.

#### **Определение сторон света.**

*а) Компас.*

С помощью какого прибора можно быстро и надежно определить стороны света?

*(Ответы учащихся.)*

Правильно, с помощью компаса. Расскажите о его устройстве и принципе работы.

*(Ответы учащихся.)*

Да, устройство компаса несложно, и ориентируясь по нему, трудно заблудиться. Определив северное направление, потерпевшие разворачивают карту-схему верхней стороной на север. Градусная шкала компаса устанавливается цифрой «0» на север. Затем на шкале положенного сверху «а» карту компаса замечается градус,

соответствующий выбранному направлению движения. Теперь достаточно установить визирное приспособление (целик и мушку)

избранный курс и двигаться в указанную сторону, но так, чтобы северный конец северной стрелки постоянно находился в створе рисок у нулевой отметки на шкале. Если стрелка уходит из створа - значит, идущий сбился с пути. Это, конечно, упрощенная схема, так как в процессе работы могут возникнуть сложности.

Как же быть, если компаса нет? Можно изготовить его самостоятельно. Особенно просто это сделать при наличии магнитной стрелки от сломавшегося компаса. Ее можно насадить на иглу и определять направление «север-юг» как обычным компасом.

А если магнитной стрелки нет? Можно заменить ее намагниченной иглой. Причем в аварийных условиях намагнитить иглу можно магнитом, находящимся в динамике наушников аудиоплеера. В крайнем случае, можно потереть иглу между пальцев или о волос. После этого игла укладывается на поверхность спокойной воды и остается лишь дожидаться, когда она постепенно развернется по линии «север-юг». Если игла тонет, то ее можно натереть любым жиром. Можно также для придания игле плавучести воспользоваться кусочком пробки, коры, пенопласта и т. д. Очень важно при изготовлении самодельного компаса знать, что емкость с водой ни в коем случае не должна быть из металла.

#### *б) По звездам.*

При отсутствии компаса и полной невозможности его изготовления чаще всего обращаются к астрономическим способам определения сторон света. Какой из них наиболее известен? *(Ответы учащихся.)*

Правильно, это определение по Полярной звезде, всегда указывающей на север. Как найти Полярную звезду? *(Ответы учащихся.)*

От двух крайних звезд Большой Медведицы мысленно проводят линию, продлевая ее на пять отрезков, приблизительно равных расстоянию между этими звездами.

Чтобы определить стороны света по солнцу, надо в местный полдень встать спиной к солнцу. Тогда тень укажет на север, за спиной будет юг, восток - по правую руку, а запад - по левую. Самая короткая тень от предмета бывает в полдень.

#### *в) По часам.*

Можно сориентироваться и по часам и солнцу. Для этого надо, поворачивая часы в горизонтальной плоскости, направить часовую стрелку на солнце. Биссектриса угла между часовой стрелкой и цифрой «2» на циферблате укажет направление на юг. Причем до полудня юг будет справа от солнца, а после полудня - слева.

Ориентирование по часам и солнцу дает хорошие результаты в умеренных широтах зимой; менее точно - весной и осенью; летом же ошибка может достигать 20-25°. В более низких широтах этот способ лучше не применять.

*г) По растениям.*

Большинству из вас известен способ определения сторон света с помощью деревьев. У деревьев нередко с северной стороны кора грубее, темнее, с большим количеством трещин. С южной - эластичней, суше. Кроме того, у деревьев хвойных пород с южной стороны, сильнее прогреваемой солнцем, натёки смолы гораздо обильнее, чем с северной. У комля сосны, ближе к корням, нередко обильно нарастает мох, лишайники, которые любят сырость и тень.

Травянистый покров весной более развит и густ на северных окраинах поляны, лучше прогреваемых солнцем. Летом же, в жару, в южной, затененной, части трава бурно растет, а с северной стороны выгорает.

Можно попробовать определять стороны света по годовым кольцам на пнях. Но это очень неточный способ, так как ширина годовых колец зависит и от физиологических особенностей роста растения.

**5. Движение по заданному курсу.**

Определить стороны света и свое местонахождение очень важно, но это не гарантирует от ошибок при переходе. Человек, не умеющий следовать заданному курсу, обречен на хождение по кругу. Объясняется, как вы, наверное, знаете, это тем, что левый шаг человека длиннее правого на 0,4 мм. Поэтому пешеход все время уклоняется вправо. Когда есть ориентиры, человек корректирует свой курс. В случае отсутствия таких ориентиров проще всего избежать такого «бега по кругу» тем, кто имеет компас. С помощью компаса замечают в направлении движения какой-либо ориентир - скалу, отдельное дерево и т. д. Можно воспользоваться и часами, заменив градусную шкалу циферблатом. Для этого цифру «12» следует принять за 0°. Тогда каждый час будет равен 30°. В таком случае 6 часов будут соответствовать югу, три — востоку, девять - западу.

## **ЗАЩИТА ОТ ОПАСНЫХ ЖИВОТНЫХ И НАСЕКОМЫХ**

**Цели:** познакомить учащихся с животными и насекомыми, встреча с которыми опасна для человека; учить правилам поведения при таких встречах; учить распознавать ядовитых животных и насекомых, оказывать первую медицинскую помощь при укусах змей и насекомых; развивать понимание того, что исход встречи с опасными животными или насекомыми зависит от выбранного способа самозащиты и самообладания; воспитывать

бережное отношение к природе.

Оборудование: таблицы и рисунки с изображением опасных и ядовитых животных и насекомых; таблицы с алгоритмом

оказания неотложной помощи при укусах человека змеей или насекомым.

Словарь: смертельная доза, ядовитые змеи, ядовитые насекомые, клещи.

## **Ход занятия**

### **I. Организация занятия.**

1. Приветствие.

2. Проверка готовности учащихся к занятию.

### **II. Сообщение темы занятия.**

Природа - это не только место для приятных пикников, прогулок. Это еще и место обитания животных, подчас опасных и ядовитых. Как избежать конфликтов с ними? Как уберечь себя от укуса ядовитыми животными? Как правильно оказать помощь пострадавшим? Вот об этом будем мы говорить на уроке.

### **III. Повторение пройденного материала.**

Опрос учащихся по вопросам:

- Что включает в себя понятие «Первая медицинская помощь»?
- Что такое ожог?
- Как правильно оказать помощь при термическом ожоге?
- Расскажите об основных видах повязок.
- Как правильно наложить жгут?
- Как оказать первую помощь при переломе или вывихе?
- Как подготовить пострадавшего к транспортировке?

### **IV. Изучение нового материала.**

#### **1. Опасные животные и правила поведения в природной среде.**

Практически любое животное может быть опасным для человека, особенно если не соблюдать элементарных правил безопасности, находясь на территории, которую звери считают своей. Сознательное нападение животного на человека бывает очень редко. Чаще всего нападение провоцирует сам человек. Каким образом это происходит? *(Ответы учащихся.)*

Правильно, человек неожиданно нос к носу сталкивается с животным на звериной тропе.

Или же начинает играть с такими милыми медвежатами, или тигрятами, или поросятами. А насколько опасна встреча с раненым зверем, пусть даже и не хищником, а обычным травоядным животным, я думаю, догадываются многие. Особенно опасна встреча с животными во время брачных игр, так как в это время они возбуждены, способны к агрессивным действиям. Какие же правила надо соблюдать, чтобы риск встречи с опасными животными свести к минимуму?

Во-первых, надо снизить вероятность встречи с ними, производя при движении по глухой таежной, особенно звериной тропе как можно больше шума: периодически вскрикивать, свистеть, петь и т. д. В этом случае предупрежденный зверь успеет скрыться в глубине леса, уступив дорогу.

Во-вторых, нельзя играть с детенышами животных, так как близко могут оказаться их родители.

В-третьих, нельзя подходить к животным, когда они едят, пытаться отбивать у них украденное снаряжение и продукты, если не хотите стать их полноценной заменой.

В-четвертых, опасаться подраненных из огнестрельного оружия или вырвавшихся из капканов и ловушек животных. В подобном состоянии даже спокойные не хищные мелкие звери могут нанести зубами и когтями серьезные травмы. Известны случаи, когда недобитые медведи, кабаны, тигры, совершив обходной маневр, выходили на собственные следы и устраивали засаду на преследующего их охотника.

**2. Правила безопасного поведения при встрече с животными.** Если вы нос к носу встретились со зверем, благоразумней всего замереть на месте или, пятясь, отойти назад. При этом нельзя поворачиваться к животному спиной, пытаться убежать или делать резкие движения, тем более бросать камни, палки и другие предметы. Успокоить зверя может спокойный, негромкий голос человека. Но, главное, в любом случае недопустимо выказывать свою боязнь зверю, чтобы в нем не проявился инстинкт преследования, но нельзя и пугать зверя, чтобы он не предпринял атаку, защищаясь.

Многих животных может остановить резкое изменение облика жертвы. Это известный способ самозащиты используется не только человеком, но и животным. Звери раздувают щеки, поднимают высокие гребешки и т. д. Тот же самый прием использует и человек. Известен случай, когда охотник, когда на него несся разъяренный лось, резко распахнул в стороны обе полы солдатской шинели, в которую был одет. Озадаченный лось остановился в трех метрах от охотника, затем развернулся и сошел с тропы.

Отдельных хищников (например, бурого медведя) иногда может испугать резкий, неожиданный и очень громкий звук — крик, визг, свист.

Если в распоряжении потерпевшего имеются пиротехнические сигнальные средства,

можно отпугнуть зверя, запустив в его сторону ракету, желательнее под лапы. Но только не надо целиться непосредственно в него, так как это может разозлить его и спровоцировать нападение.

В ночной период можно отогнать зверя с помощью яркого огня костра, сигнального факела и т. д.

Защита от нападающего животного с помощью холодного оружия чаще всего эффекта не имеет, так как убить его подобным образом очень трудно. Но если такая необходимость возникла, надо стараться бить зверя в наиболее болезненные и жизненно важные органы - глаза, нос, горло и т. д.

Для самообороны в условиях автономного существования, при отсутствии огнестрельного оружия, нужно иметь пику, изготовленную из ножа, крепко закрепленного на длинной толстой жерди. При этом нож должен упираться в глубокий затес в дереве, чтобы в момент удара он не смог сдвинуться.

Но, пожалуй, самый надежный способ уберечься от нападения зверя - это ретироваться на ближайшее дерево. Желательнее побыстрее и повыше. И посидеть там подольше, так как некоторые звери могут дожидаться добычи внизу, устраивая вблизи скрытую засаду.

Особенно тяжело в экстремальной ситуации раненому человеку, поскольку звери хорошо чувствуют его неспособность к сопротивлению и могут решиться на нападение. Особенно это относится

к хищным животным - волкам, шакалам и прочим. Поэтому раненый человек должен заранее, до того как ослабеет\* подумать о своей безопасности: построить капитальное убежище, откуда его сложно будет достать, или удобное «гнездо» на ветках дерева в 2-3 м от земли, обеспечить хотя бы примитивным, но надежным оружием - копьями, пиками, луками и т. д.

### **3. Ядовитые змеи и способы защиты от их укусов.**

Змеи - одни из самых удивительных обитателей Земли. Именно они послужили источником множества легенд и мифов и сформировали отношение человека к рептилиям в целом. Многие загадочные свойства этих животных, безусловно, дают основание для бурной фантазии.

В настоящее время на Земле насчитывается более 3000 видов змей, объединяемых в 14 семейств. Некоторые из них крайне многочисленны, например ужеобразные, включающие в себя более половины всех змей, в то время как семейство лучистых змей насчитывает всего два вида.

Змеи освоили практически все жизненные пространства Земли, кроме воздушного, хотя южноазиатские древесные змеи способны к планирующему полету на довольно

большие расстояния. Встречаются змеи на всех материках, кроме Антарктиды. Особенно многочисленны змеи в тропических областях Азии, Африки, Южной Америки и в Австралии.

Наибольшее количество змей живет на поверхности земли, населяя самые различные зоны - от низменных лугов до альпийских лесов, от знойных пустынь до влажных тропических лесов. Представители многих семейств избрали деревья основным местом жизни, и некоторые из них, например, собакоголовый удав, родившись на ветвях, почти никогда не спускаются на землю.

Ну а теперь остановимся на ядовитых змеях. Яд змей - мощное средство и обороны, и добывания пищи, и даже ее переваривания. Среди 3000 видов змей ядовитыми и опасными для человека считаются 450 видов. Большинство их распространено в тропических областях, где они представляют значительную опасность. Основная доля погибших от укусов ядовитых змей приходится на страны Юго-Восточной Азии, Африки и Южной Америки. В Европе слу-

В пути защитить от гнуса и комаров может только одежда и репелленты.

Не стоит думать, что комары и гнус угрожают только вашему настроению и борьба с ними есть не более чем борьба за комфорт. Это не так. Биологам известны случаи, когда гнус до смерти заедал небольшие лосиные стада! А у лосей крови побольше, чем в человеке, да и кожа потолще нашей.

### **5. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.**

По механизму токсического действия яды всех видов змей, встречающихся в нашей стране, подразделяются на следующие две группы:

- преимущественно нейротоксические (курареподобные), вызывающие паралич двигательной и дыхательной мускулатуры, угнетение дыхательного и сосудодвигательного центров головного мозга (яд кобры);
- преимущественно геморрагического, свертывающего кровь и местного отечно-некротического действия (яд гадюки, щитомордника, гюрзы, эфы).

Неотложная помощь состоит в немедленном интенсивном отсасывании ртом яда из ранок (предварительно их можно «открыть» сдавливанием складки кожи в области укуса). Таким образом можно удалить 30-50 % введенного змеей яда и тем самым существенно облегчить интоксикацию. Отсасывание может производить как сам пострадавший, так и другие лица. Процедура безопасна, так как змеиный яд, попавший в рот и желудок, не вызывает токсического действия. Продолжительность отсасывания 10-15 минут. При этом необходимо сплевывать. Чрезвычайно важно, чтобы пораженная конечность при



этом оставалась неподвижной, поскольку движения усиливают отток лимфы и ускоряют поступление яда в организм. С самого начала должны быть обеспечены покой и горизонтальное положение пострадавшего (как на месте происшествия, так и при транспортировке в лечебное учреждение), а также неподвижность пораженной конечности, для чего она фиксируется повязкой. Противопоказаны любые локальные воздействия в месте укуса (прижигание, разрезы, обкалывание и прочие). Наложение жгута на пораженную конечность, как правило, противопоказано, так как при этом усугубляется интоксикация, усиливаются деструктивные явления в тканях. Лишь при укусах кобры, яд которой не вызывает местных нарушений тканей и очень быстро распространяется по кровеносным сосудам, возможно для замедления развития общей интоксикации наложение жгута выше места укуса на 30-40 минут. Больному необходимо давать обильное теплое питье. Алкоголь во всех видах строго противопоказан.

Одиночные ужаления пчелами, осами, шмелями вызывают лишь ограниченную местную болевую и воспалительную реакцию, проявляющуюся чувством жжения и боли, гиперемией, отеком (особенно он выражен при ужалении в лицо, шею, слизистую оболочку полости рта). Общетоксические явления практически отсутствуют или слабо выражены (озноб, тошнота, головокружение, сухость во рту). Все более тяжелые поражения связаны не с интоксикацией как таковой, а с повышенной чувствительностью (аллергией) некоторых людей к насекомым и их ядам.

Аллергические реакции на ужаление чрезвычайно опасны, быстро развиваются и могут служить причиной скорострительной смерти. Вследствие этого лица с повышенной чувствительностью к укусам пчел и ос должны избегать возможного контакта с этими насекомыми и иметь при себе во время загородного отдыха необходимые лекарственные препараты.

Аллергическая реакция на ужаление может быть локальной и проявляться отеком кожи и подкожной клетчатки, общей и смешанной - с преобладанием местных или общих проявлений. Общая аллергическая реакция может быть кожной или кожно-суставной и проявляться в виде крапивницы, болей в суставе. Более тяжелой формой общей аллергической реакции на укус может быть развитие анафилактического шока. Чаще всего сразу же у пострадавшего появляются чувство стеснения в груди, головокружение, головная боль, беспокойство, ощущение жара в теле. Одновременно возникает удушье, зачастую с выраженным спазмом бронхов (отмечается затрудненный выдох), в тяжелых случаях - симптомы коллапса: бледность и мраморная окраска кожных покровов; конечности становятся холодными; пульс не прощупывается; артериальное давление не определяется.

## 2.6. Список литературы для педагогов

1. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: Национальная академия туризма, 2011.
2. Варламов, В. Т., Карзалов, С. А. Спортивный туризм в системе физического воспитания среднего и высшего образования [Текст] / В. Т. Варламов, С. А. Карзалов. - М.: РГГУ им. Серго Орджоникидзе, 2010
3. Веретенников, Е. И. Приёмы и методы оздоровления детей и подростков [Текст] / Е. И. Веретенников // Методические рекомендации. – М.: «Лига здоровья нации», 2012г. – 95 с.
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Горяева, О. А., Ионов, Ю. И. Очерки самодеятельного туризма в Кемеровской области [Текст] / О. А. Горяева, Ю. И. Ионов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2006.- 69с.
6. Губаненкова, С. М. Спортивный туризм в системе образования [Текст] / С. М. Губаненкова. -СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2010. - 196 с.
7. Губаненкова, С. М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков [Текст] / С. М. Губаненкова. - СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2011. - 278с.
8. Детско-юношеский туризм и краеведение - средство взаимодействия основного и дополнительного образования [Текст] / Материалы международной научно-практической конференции. – М.: МОО Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2013 – 92 с.
9. Дрогов, И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма [Текст] / И. А. Дрогов // Учебно-методическое пособие.– М.: ФЦДЮТиК, 2014.
10. Дрогов, И. А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме [Текст] / И. А. Дрогов // Монография.– М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 196 с.
11. Жихарев, А. М. Собираемся в поход [Текст] / А. М Жихарев. - Ярославль. Академия развития, 2004.
12. Константинов, Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.
13. Константинов, Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст] / Ю. С. Константинов // Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2009. - 392 с.

14. Константинов, Ю. С., Маслов, А.Г. Туризм и краеведение [Текст] / Ю.С. Константинов, А. Г. Маслов // Образовательные программы для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2013.
15. Константинов, Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма. [Текст] / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. - М.: ЦДЮТиК, 2002.
16. Константинов, Ю. С., Куликов, В. М. Педагогика школьного туризма [Текст] / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов // Издание 2-е, дополненное. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
17. Константинов, Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся / учебно-методическое пособие.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000
18. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001
19. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Уроки ориентирования [Текст] / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева // Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТиК, 2005
20. Константинов, Ю.С. Туристы-проводники: Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК, 2000
21. Константинов, Ю. С., Шур, Г. В. Ориентирование как образ жизни или с улыбкой об ориентировании. [Текст] / Ю. С. Константинов, Г. В. Шур. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
22. Константинов, Ю. С., Огородников, Б. И., Елизаров В. Л., Лосев, А. С. [Текст] / Ю. С. Константинов, Б. И. Огородников, В. Л. Елизаров, А. С. Лосев // Ориентирование в России и СССР. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
23. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.- 600 с.
24. Константинов, Ю.С., Усков, С. В. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. [Текст] / Ю.С. Константинов, С. В. Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
25. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2010.
26. Куликов, В. М., Ротштейн, Л. М., Константинов, Ю. С. Словарь юного туриста [Текст] / В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. С. Константинов.- М.: ЦДЮТиК, 2011.
27. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012.

28. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2011.
29. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Владос, 2013.
30. Маслов, А. Г., Константинов, Ю.С., Латчук, В.Н. Способы автономного выживания человека в природе [Текст] / А. Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук // Учебник для вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
31. Маслов, А. Г. Школа безопасности [Текст] / А. Г. Маслов // Программа участников движения. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
32. Минхаиров, Ф. Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф. Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ «Школа», 2007. - 148 с.
33. Миндель, А. Я. Дорогу осилит идущий [Текст] / А. Я. Миндель // Клубная работа, туризм, экология. - М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2010
34. Нам силу дает наша верность отчизне [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.
35. Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии [Текст] / А. Л. Новиков. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
36. Овеянные славою флаг наш и герб [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.
37. Озеров, А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
38. Озеров, А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2010.
39. Основные направления туристско-краеведческой деятельности на современном этапе [Текст] / Сборник научных статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции под ред. Дрогова И.А.- М.: МАТГР, 2009. – 128 с.
40. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология Туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001
41. Проблемы развития туристско-краеведческой деятельности [Текст] / Материалы всероссийской научно-практической конференции. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
42. Программы дополнительного образования детей. [Текст] / Выпуск №1 // Развивающие игры. - М.: Советский спорт, 2012.
43. Программы дополнительного образования детей [Текст] / Выпуск №2 // Экологическое воспитание. - М.: Советский спорт, 2012.

44. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М.: АРКТИ, 2011
45. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения: ежеквартальный информационно-методический сборник. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2015
46. Ротштейн, Л. М. Слагаемые успеха (из опыта туристско-краеведческой работы) [Текст] / Л. М. Ротштейн - М.: ЦДЮТиК, 2013.
47. Самарина, И. А. Юные туристы-экологи [Текст] / И. А. Самарина // Программы для системы дополнительного образования детей. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
48. Самарина, И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся [Текст] / И. А. Самарина. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
49. Самохин, Ю. С., Самохина, Т. А. Туризм в детском оздоровительном лагере [Текст] / Ю. С. Самохин, Т. А. Самохина. - М.: Педобщество, 2005.
50. Смирнов, Д. В. Оздоровительно-познавательный туризм [Текст] / Д. В. Смирнов // Программа дополнительного образования детей. Выпуск №4. - М.: Советский спорт, 2012.
51. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный – Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
52. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] / Сборник статей и конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиК, 2013.
53. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: исследования, конференции, конкурсы [Текст] / Сборник статей. - М.: ЦДЮТиК, 2014.
54. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] / Сборник работ учащихся-участников Всероссийского конкурса исследовательских краеведческих работ. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
55. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: военная история [Текст] / Сборник статей и конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2015.
56. Туристская игротка. [Текст] / Сборник №4. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
57. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Изд. дом. «Герда», 2010
58. «Школа безопасности» [Текст] / Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.
59. Экологическое воспитание детей и молодежи средствами туризма и краеведения [Текст] / Материалы международной научно-практической конференции. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.

### *Список литературы для учащихся*

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: «Издательский дом Герда», 2011.- 208с.
3. Бурцев, В. П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст] / В. П. Бурцев. -М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Жихарев, А. М. Собираемся в поход [Текст] / А. М Жихарев. - Ярославль. Академия развития, 2004.
6. Константинов, Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.
7. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Уроки ориентирования [Текст] / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева // Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТиК, 2005
8. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2011
- 10.Куликов, В. М., Ротштейн, Л. М., Константинов, Ю. С. Словарь юного туриста [Текст] / В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. С. Константинов.- М.: ЦДЮТиК, 2011.
- 11.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012
- 12.Миндель, А. Я. Воспитание и развитие личности подростка [Текст] / А. Я. Миндель. - М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2007.
- 13.Нам силу дает наша верность отчизне [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.
- 14.Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии [Текст] / А. Л. Новиков. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.
- 15.Овеянные славою флаг наш и герб [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.
- 16.Озеров, А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
- 17.Озеров, А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2010.

18. Персин, А. И. Словарь юного краоведа. [Текст] / А. И. Персин. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
19. Ротштейн, Л. М. Туристская игротека [Текст] / Л. М. Ротштейн // Выпуск №3. - М.: ЦДЮТиК, 2011.
20. Самарина, И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся [Текст] / И. А. Самарина. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
21. Скалон, Н. В. Рыбы Кемеровской области [Текст] / Н. В. Скалон. – Кемерово: ООО «Скиф» : ИПП «Кузбасс», 2009.-112 с.
22. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный – Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
23. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] / Сборник работ учащихся-участников Всероссийского конкурса исследовательских краеведческих работ. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
24. Туристская игротека [Текст] / Сборник №4. – М.:ФЦДЮТиК, 2013.
25. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Изд. дом «Герда», 2010.