

**Министерство образования и науки Республики Адыгея  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Республики Адыгея  
«Центр дополнительного образования детей Республики Адыгея»**

«Согласовано»:  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
М. В. В. М.А.Воздамирова  
«26» 07 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ЦДОД  
И.И. Татаренко  
2020 г.  
Приказ № 97 от «08» 06 2020 г.  
Принят на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 2  
от «08» 06 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
учебного объединения  
«Комбинированный туризм»**

Направленность	туристско-краеведческая
Срок реализации программы	4 года
Вид программы	модифицированная, разноуровневая
Возраст обучающихся	10-17 лет

Педагог дополнительного образования	Удычак Азамат Казбекович
-------------------------------------	-----------------------------

г. Майкоп, 2020 г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Учебный план объединения по профилю «Комбинированный туризм» 1 год обучения.....	9
Содержание учебной программы объединения по профилю «Комбинированный туризм» 1 год обучения.....	10
Учебный план объединения по профилю «Комбинированный туризм» 2 год обучения.....	18
Содержание учебной программы объединения по профилю «Комбинированный туризм» 2 год обучения.....	19
Учебный план объединения по профилю «Комбинированный туризм» 3 год обучения.....	27
Содержание учебной программы объединения по профилю «Комбинированный туризм» 3 год обучения.....	29
Учебный план объединения по профилю «Комбинированный туризм» 4 год обучения.....	36
Содержание учебной программы объединения по профилю «Комбинированный туризм» 4 год обучения.....	37
Формы аттестации и оценочные материалы методическое и техническое обеспечение программы.....	44
Материально-техническое обеспечение программы .....	46
Список литературы.....	47

## Пояснительная записка

**Обоснование программы.** Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной ее смысл заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков, в организации и проведении массовых туристских соревнований. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

**Актуальность программы.** Занятия туризмом воспитывают в людях качества такие как, например, умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, быстро реагировать на изменившуюся обстановку, выносливость, высокая работоспособность, умение преодолевать себя

**Новизна программы.** Детально изучив типовые программы «Туристы-проводники», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» создана программа, которая на 30-40% отличается от типовых и включает в себя учебный материал по различным видам туризма, изучения правил соревнований и регламента различных видов туризма.

**Практическая значимость** программы определяется ожидаемым уровнем сформированности основных туристских навыков и краеведческих знаний, развитием коммуникативных навыков в группе.

**Педагогическая целесообразность** программы определяется ожидаемым развитием у обучающихся интереса и потребности к изучению родной природы, повышению своей туристской и спортивной квалификации.

**Степень авторства:** авторская.

**Цель программы** – приобщение детей к систематическому занятию различными видами туризма, изучению культуры и истории родного края, достижение высоких результатов туристско-краеведческой деятельности;

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- усвоение знаний о своем родном крае, о приемах организации туристского быта
- изучение техники и тактики проведения туристского похода и обеспечения личной безопасности;

**Развивающие:**

- интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала;

**Воспитывающие:**

- воспитание любви к своему краю, отечеству;
- физическое и духовное совершенствование.

**Планируемые результаты:**

- приобретение учащимися знаний о природе, истории и культуре своего края;
- овладение основами тактики и техники пешеходного и других видов туризма;
- овладение навыками походного быта в климатических условиях родного края.

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности занимающихся на каждом этапе обучения.

*1 этап - 1-й год обучения – начальный уровень (ознакомительный).*

Обучающиеся должны:

- владеть начальной туристской подготовкой.
  - выполнить нормативы на значок «Юный турист России» или I-III юношеский разряд по одному из видов туризма,
  - получить звание «Юный судья туристских соревнований»
- II этап - 2-й и 3-й года обучения – базовый уровень.*
- Обучающиеся должны:
- в полной мере владеть теоретическими и практическими знаниями и навыками по туризму,
  - выполнять зачетные нормативы и требования на получение юношеских разрядов по одному из видов туризма.
  - получить звание «Судья туристских соревнований»
- III этап – 4-й год обучения – продвинутый уровень.*
- Обучающиеся должны:
- владеть навыками передвижения в походах на маршрутах средней сложности,
  - навыками оказания первой медицинской помощи и транспортировки пострадавшего,
  - овладеть приемами ведения спасательных работ и навыками самостоятельной организации походов выходного дня и походов I-II степени сложности,
  - выполнить нормативы на 2-3 спортивный разряд по одному из видов туризма,
  - получить звание «Спортивный судья III категории» по виду спорта Спортивный туризм.

**Направленность дополнительной образовательной программы.** Программа направлена на решение таких проблем как: повышение занятости детей в свободное от учебы в образовательном учреждении время; организация разнообразного и полноценного досуга; физическое развитие и оздоровление детей.

#### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа включает в себя: туристскую подготовку и занятия туризмом с выполнением разрядных требований Единой Всероссийской спортивной классификации в объеме нормативов и требований «Юный турист» и «Турист России».

Для реализации задач необходимы: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.

В разделе физическая подготовка подразумеваются занятия упражнениями и тренировка, как в самом туризме, так и в других видах спорта, дополняющих физическую подготовку пешеходного туриста.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения и страховки.

Тактическая подготовка - это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей туриста при проведении походов, преодолении рельефов и климата.

Теоретическая подготовка должна обогащать и расширять спортсменов в области туризма и спорта. Кроме того, в подготовку туриста включается обучение элементарным навыкам оказания до врачебной медицинской помощи пострадавшему и транспортировку его в условиях похода с помощью специальных и подручных средств.

#### **Этапы реализации программы.**

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности занимающихся на каждом этапе обучения.

*I этап - 1-й год обучения.* Начальная туристская подготовка.

*II этап - 2-й и 3-й года обучения.* Базовая туристская подготовка. Совершенствование теоретических и практических знаний и навыков по туризму. Выполнение зачетных нормативов и требований на получение юношеских разрядов по туризму.

*III этап – 4-й год обучения.* Продвинутая туристская подготовка. Дальнейшее совершенствование навыков передвижения в походах на маршрутах средней сложности.

Овладение навыками оказания первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего, овладение приемами ведения спасательных работ и навыками самостоятельной организации походов выходного дня и походов I-III степени сложности.

**Краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики.**

Заниматься в учебном объединении могут мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам, соревнованиям и получить на каждого ребенка медицинскую справку – разрешение заниматься туризмом. Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий учебного объединения и его участие в походах, соревнованиях.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в учебное объединение тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием.

Надо учитывать и степень подготовленности ребят. Если в составе учебного объединения первого года обучения подобралось большинство ребят, которые в IV – V классах уже занимались туризмом (по программе «Юные туристы»), то следует при составлении учебного плана сократить часть тем теоретического курса и увеличить часы на практические занятия.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15 человек, второго года — не менее 10 человек, в последующие годы — не менее 8 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно когда изучается специализация.

**Периодичность занятий:**

- количество занятий в неделю- 9 часов по 3 часа – 3 раза в неделю. Общее количество учебных часов – 324 часа.

**Срок реализации программы** – 4 года, но в случае необходимости может использоваться в течение большего срока, причем работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

**Формы и режим занятий.**

Основные формы организации образовательного процесса по программе:

- индивидуальные и групповые занятия;
- практические и теоретические;
- игры, беседы, лекций, походы, конкурсы

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведениях о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой до врачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитывать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году

знаний, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Здесь особенно важно не только научить ребят. Привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитывать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года обучения уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры Республики, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест Адыгеи. Географическое положение Республики Адыгея, геологическое прошлое и рельеф, климат, основные реки и водоемы. Растительность и животный мир. Памятные места, музеи, заповедник: места, интересные своеобразным проявлением природы.

Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить обучающихся к выступлениям на таких соревнованиях.

Вопросы техники безопасности в туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

Учебный план и программа третьего и четвертого года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование навыков передвижения в походах, на маршрутах средней сложности полученных за первые два года обучения. Овладение навыками оказания первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего, овладение приемами ведения спасательных работ и навыками самостоятельной организации походов выходного дня и походов I-II степени сложности.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Республики Адыгея, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии учебного объединения или прямо у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода – еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания

и умения; решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

#### **Особенности организации образовательного процесса** учебного объединения.

Программы каждого года занятий учебного объединения рассчитана на 324 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов, участие в туристских соревнованиях.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия — 8 часов за первый день и 12 часов за последующие. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года.

Режим работы учебного объединения в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, учебное объединение собирается на занятия один или несколько раз в неделю в определенный час. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т.п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, фотографом и т.п.).

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих обучающихся (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).

#### **Состав групп:**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 10 до 17 лет.

Комплектовать состав кружка следует из ребят:

- первый год обучения - 10-12 лет;
- второй год обучения – 13-14 лет;
- третий год обучения – 15-16 лет;
- четвертого года обучения – 16-17 лет.

В составе учебного объединения должно быть:

- начальный уровень - не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько больше детей, учитывая последующий отсев занимающихся.

- базовый уровень - 10-12 человек;
- средний уровень не менее 8 человек.

#### **Критерии оценки теоретической подготовки обучающихся:**

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям,
- осмысленность использования специальной терминологии,
- развитость специальных способностей, соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям,
- свобода владения специальным туристским снаряжением,
- качество выполнения практических заданий.

#### **Критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся:**

- культура организации своей практической деятельности,
- культура поведения,
- творческое отношение к выполнению практических заданий и участию в соревнованиях и походах,

- аккуратность и ответственность при работе.

**Для осуществления контроля используются следующие формы:**

- собеседование,

- самостоятельная работа,

- самоанализ,

- участие в туристских соревнованиях и конкурсах.

После прохождения категорированных походов МКК каждому участнику выдает справки о совершении похода определенной категории сложности. На основании этих справок участникам походов присваиваются разряды по туризму.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ  
ПО ПРОФИЛЮ «КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ»  
1 год обучения – начальный уровень подготовки**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практич.
1.	<i>Основы туристской подготовки и техники</i>			
1.1., 1.2.	Туристские путешествия, история развития туризма Воспитательная роль туризма	3	3	-
1.3.	Личное групповое и специальное туристское снаряжение	15	6	9
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	15	3	12
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	12	3	9
1.6.	Организация питания	12	3	9
1.7.	Правила движения, преодоление препятствий	15	3	12
1.8.	Технические приемы преодоления препятствий	18	3	15
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	3	3
1.10.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	9	3	6
1.11.	Туристские слеты и соревнования	60	-	60
1.12.	Промежуточная аттестация	9	3	6
	Итоговая			
	<b>Итого:</b>	<b>174</b>	<b>33</b>	<b>141</b>
2.	<i>Топография и ориентирование</i>			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	6	3	3
2.2.	Условные знаки	6	3	3
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут, компас	6	3	3
2.4.	Способы ориентирования, измерения расстояний	6	3	3
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	3	3
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
3.	<i>Краеведение</i>			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	3	3
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	3	6
3.3.	Изучение района путешествия	6	3	3
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9	3	6
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	9	3	6
	<b>Итого:</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>13</b>
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>			
5.1.	Общая физическая подготовка	42	3	39
5.2.	Специальная физическая подготовка	27	3	24
	<b>Итого:</b>	<b>69</b>	<b>6</b>	<b>63</b>
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>324</b>	<b>74</b>	<b>250</b>

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

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ПРОФИЛЮ «КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ» 1 год обучения – начальный уровень подготовки**

## ***1. Основы туристской подготовки***

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

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства, общественных организаций и органов образования в развитии детско-юношеского туризма и туризма в целом в различные периоды. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, конный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме, туристском многоборье. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Экскурсионный и зарубежный туризм.

### **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.

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

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма. Общественно полезная работа. Туристские традиции своего коллектива. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: В.Обручев, В.Арсеньев, Г.Федосеев и др.

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

### **1.3. Личное, групповое и специальное туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних условий, уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви. Как готовить личное снаряжение. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

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

Специальное снаряжение, требования к нему. Рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения. Диаметр веревок. Использование строп и тесьмы. Двойная веревка (сдвоенная, две отдельные веревки). Повреждение веревки. Блокирование

поврежденного участка веревки.

Виды карабинов. Их характеристики. Применение стандартных карабинов с муфтами, не имеющих каких-либо доработок для выполнения технических задач. Применение карабинов имеющих конструктивные доработки, и самодельных карабинов из стальных и титановых сплавов. Применение карабинов без муфт.

Виды блоков, зажимов. Их характеристики. Требования к полиспасту. Натяжение полиспастов. Блоки и тележки, используемые для движения людей. Техника безопасности при работе с блоками, тележками и зажимами.

Стандартные страховочные системы. Самодельные страховочные системы. Требования по конструкции страховочной системы в соответствии с разработками УИАА. Рекомендации ЦРИБ "Турист" по изготовлению самодельного страховочного снаряжения. Блокировка страховочного пояса и беседки. Выполнение и требования к само страховке.

Рукавицы, каски, опорные петли. Требования, предъявляемые к ним. Технические этапы с их применением. Техника безопасности во время работы.

#### ***Практические занятия***

Комплектование личного и общественного снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

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

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.

#### ***Практические занятия***

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

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

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения.

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.6. Организация питания**

Значение правильного питания. Вкусовые качества и совместимость продуктов. Два варианта организации питания: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневных туристских мероприятиях (поход, соревнование и т.п.). Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в

рюкзаках. Хранение продуктов. Продуктовая палатка. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневных туристских мероприятий. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

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

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

### ***Практические занятия***

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

### **1.8. Технические приемы преодоления препятствий**

Туристские узлы:

- для связывания концов веревки: прямой, академический, встречный, ткацкий, брамшкотовый, грейпвайн;

- для присоединения веревки к объекту (опоре): проводник, проводник-восьмерка, стремя, двойной проводник, беседочный, булинь, австрийский проводник, карабинная удавка, штыковой.

- схватывающие: прусик, австрийский, Бахмана, несимметричный схватывающий;

- контрольные узлы: простой, восьмерка.

Использование узлов в соответствии с их предназначением

Обеспечение страховки и сопровождения при движении первого участника. Применение шеста.

Страховая и сопровождающая веревки.

Переправа первого участника вброд; по льду через реку (наличие течения); через озеро, пруд (течение отсутствует); по бревну через реку; через сухой овраг (каньон) по дну или бревну. Движение по льду. Движение по бревну. Метод маятника.

Траверс склона участником, идущим на командной страховке. Организация страховки участника. Работа с промежуточными точками страховки. Движение траверсом по перилам. Преодоления подъема первым участником с командной страховкой.

### ***Практические занятия***

Отработка техники вязания узлов. Движение первого участника. Организация и обеспечение страховки и сопровождения.

### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

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

#### ***Практические занятия***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах.

**1.10. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.** Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

#### ***Практические занятия***

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников.

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.12. Подведение итогов похода, соревнования.**

Обсуждение итогов похода, соревнования в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, соревновании. Составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов, соревнований.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

#### ***Практические занятия***

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

### ***2. Топография и ориентирование***

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

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты

(километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

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

## **2.2. Условные знаки**

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### ***Практические занятия***

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

## **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут, компас**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

### ***Практические занятия***

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

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.).

## **2.4. Способы ориентирования, измерения расстояний**

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

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

### ***Практические занятия***

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

### ***Практические занятия***

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

## **3. Краеведение**

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

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

### ***Практические занятия***

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

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

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

### ***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

#### ***Практические занятия***

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

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

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

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### ***Практические занятия***

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка**

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

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

#### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.**

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.



### ***Практические занятия***

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

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

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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

##### **5.1. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Индивидуальные ежедневные занятия членов группы.

### ***Практические занятия***

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

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

##### **5.2. Специальная физическая подготовка**

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

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

### ***Практические занятия***

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ  
ПО ПРОФИЛЮ «КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ»  
2 год обучения – базовый уровень подготовки**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	в том числе	
	Лекции		Практич.	
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	12	3	9
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	9	3	6
1.4.	Организация питания	9	3	6
1.5.	Техника и тактика в туристском походе	21	3	18
1.6.	Технические приемы преодоления препятствий	24	3	21
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	9	3	6
1.8.	Психологические аспекты взаимоотношений в группе	6	3	3
1.9.	Действие группы в аварийных ситуациях	9	3	6
1.10.	Туристские слеты и соревнования	30	-	30
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	3	3	-
	<b>Итого:</b>	<b>138</b>	<b>30</b>	<b>108</b>
2.	<i>Топография и ориентирование</i>			
2.1.	Топографическая и спортивная карта, компас	9	3	6
2.2.	Способы ориентирования, измерение расстояний	15	3	12
2.3.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	3	3
2.4.	Соревнования по ориентированию	9		9
	<b>Итого:</b>	<b>39</b>	<b>9</b>	<b>30</b>
3.	<i>Краеведение</i>			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	3	6
3.2.	Изучение района путешествия	9	-	9
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9	3	6
	<b>Итого:</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>21</b>
4.	<i>Основы медицинских знаний</i>			
4.1.	Средства оказания первой медицинской помощи	3	3	-
4.2.	Основные приемы по оказанию первой медицинской помощи	30	3	27
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	15	3	12
	<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>9</b>	<b>39</b>
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	3	-
5.2.	Общая физическая подготовка	45	-	45
5.3.	Специальная физическая подготовка	24	-	24
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>324</b>	<b>57</b>	<b>267</b>

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ПРОФИЛЮ «КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ» 2 год обучения – базовый уровень подготовки

### **1. Основы туристской подготовки**

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

Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

#### ***Практические занятия***

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

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

Требования к месту бивака:

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.4. Организация питания**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от различных условий. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на один день, на несколько дней. Конкурс поваров: характерные особенности, сервировка, требования гигиены, своеобразие подачи блюда.

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Приготовление и подача конкурсных блюд.

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

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

#### ***Практические занятия***

Планирование нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий.

#### **1.6. Технические приемы преодоления препятствий**

Крепление перил к опорам. Требования безопасности соответствии с ГОСТом. Применение специальных средств при наведении перил. Виды полиспаста и способы его крепление к перилам. Техника безопасности при наведении перил.

Снятие перил с целевой стороны этапа (стороны окончания этапа). Сдергивание рабочей веревки вспомогательной веревкой. Снятие перил с исходной стороны последним участником команды. Техника безопасности при снятии перил.

Укладка бревна и ее способы. Техника безопасности при укладке бревна.

Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг. Особенности подключение к перилам. Организация сопровождения через сухой овраг. Организация сопровождения через реку. Нагрузка перил. Движение по тонкому льду.

Движение по навесной переправе Порядок и техника пристегивания к перилам и отстегивания от перил. Движение на блоках, каретках. Движение по наклонной навесной переправе. Транспортировка груза по навесной переправе.

Движение по веревке с перилами (параллельные перила)

#### ***Практические занятия***

Наведение и снятие перил. Укладка бревна. Движение по перилам. Организация наведения переправ.

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

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

Опасности в туризме субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

#### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### **1.8. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы. Техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

#### ***Практические занятия***

Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

#### **1.9. Действия группы в аварийных ситуациях**

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

#### **Организация бивака в экстремальных ситуациях.**

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

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

#### ***Практические занятия***

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

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

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Разработка условий проведения соревнований. Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов

правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

### ***Практические занятия***

Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в городских и районных соревнованиях, слетах.

#### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

### ***Практические занятия***

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

## **2. Топография и ориентирование**

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

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и ее оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

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

### ***Практические занятия***

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

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

### **2.2. Способы ориентирования, измерение расстояний**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния и выбор пути движения.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### ***Практические занятия***

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

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

### **2.3. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.4. Соревнования по ориентированию**

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

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## **3. Краеведение**

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой

Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Настоящее и будущее родного края. Литература по его изучению.

#### ***Практические занятия***

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

#### ***Практические занятия***

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

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

#### **4.1. Средства оказания первой медицинской помощи**

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры и пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

#### **4.2. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи**

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

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

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



Ушибы, ссадины, потертости.

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

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

#### ***Практические занятия***

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

#### **4.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

#### ***Практические занятия***

Наложение повязок. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

#### ***Практические занятия***

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

#### **5.2. Общая физическая подготовка *Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами

Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

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

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

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

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

#### **5.3. Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное прохождение различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

### *Упражнения на развитие быстроты*

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

### *Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

### *Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

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

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ  
ПО ПРОФИЛЮ «КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ»  
3 год обучения – базовый уровень подготовки**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			Лекции	Практич.
1.	<i>Туристская подготовка</i>			
1.1.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	9	3	6
1.2.	Подготовка к походу, путешествию	9	3	6
1.3.	Организация питания	9	3	6
1.4.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	21	3	18
1.5.	Технические приемы преодоления препятствий	24	3	21
1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	9	-	9
1.7.	Соревнования по туризму	60	-	60
1.8.	Особенности других видов туризма	21	3	24
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>144</b>
2.	<i>Топография и ориентирование</i>			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	9	3	6
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	9	3	6
2.3.	Действия в случае потери ориентировки	9	3	6
2.4.	Соревнования по спортивному ориентированию	9	-	9
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>
3.	<i>Краеведение</i>			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	3	3
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	3	3
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
4.	<i>Обеспечение безопасности</i>			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6		6
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	15	3	12
	<b>Итого:</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	3	-
5.2.	Общая физическая подготовка	24	-	24

5.3.	Специальная физическая подготовка	30	-	30
	<b>Итого:</b>	<b>57</b>	<b>3</b>	<b>54</b>
6.	<i>Основы выживания и жизнеобеспечения в природной среде</i>			
6.1.	Окружающая среда и опасности повседневной жизни	6	3	3
6.2.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	9	3	6
6.3.	Проблемы экологической безопасности	6	3	3
6.4.	Экстремальные ситуации криминогенного характера	6	3	3
6.5.	Работа в индивидуальных средствах защиты	6	-	6
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>12</b>	<b>21</b>
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>324</b>	<b>52</b>	<b>272</b>

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ПРОФИЛЮ «КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ» 3 год обучения – средний уровень подготовки

## **1. Туристская подготовка**

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов других туристских групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

#### ***Практические занятия***

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

### **1.3. Организация питания**

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

#### ***Практические занятия***

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

### **1.4. Тактика и техника в туристском походе**

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

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

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

#### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Совершенствование техники наведения переправ.

#### **1.5. Технические приемы преодоления препятствий**

Накопитель. Подводящие и отводные перила. Судейская страховка.

Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам. Организация и подключение самостраховки. Особенности наведения перил. Движение по перилам. Самосброс.

Спуск (подъем) по склону с верхней командной страховкой. Требования к организации верхней командной страховки. Действия страхующего. Промежуточные пункты страховки.

Спуск по перилам (дюльфер). Спуск «классическим способом». Дополнительные фрикционные устройства (лепестки, восьмерки, рогатки, шайбы, каталки и т.д.). Узел «УИИА». Подключение к перилам.

Спортивный спуск (подъем).

Переправа маятником через ручей, овраг.

Транспортировка груза на этапах.

#### ***Практические занятия***

Организация спуска (подъема). Верхняя командная страховка. Маятниковая страховка.

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

##### ***Практические занятия***

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

#### **1.7. Соревнования по туризму**

Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрывание дистанции, снятие этапов.

Работа службы секретариата и информации. Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

Организация работы служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

### ***Практические занятия***

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

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

Участие в туристских соревнованиях и слетах.

### **1.8. Особенности других видов туризма**

Особенности подготовки похода. Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе, соревновании.

Правила проведения соревнований. Особенности выполнения технических приемов.

### ***Практические занятия***

Отработка полученных навыков в других видах туризма.

## **2. Топография и ориентирование**

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

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

### ***Практические занятия***

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

### **2.3. Действия в случае потери ориентировки**

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман. Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний — шагомер, дальномер, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени. Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др. Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

### ***Практические занятия***

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению

ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

#### **2.4. Соревнования по спортивному ориентированию**

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований. Подготовка к участию в соревнованиях. Соревнования по отдельным видам ориентирования. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

##### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **3. Краеведение**

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

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

##### ***Практические занятия***

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

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время походов и путешествий. Методика их выполнения. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

##### ***Практические занятия***

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

#### **4. Обеспечение безопасности**

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

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с



различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

#### ***Практические занятия***

Освоение приемов массажа

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы в области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

#### ***Практические занятия***

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

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

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

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

#### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

##### **5.2. Общая физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

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

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

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

Плавание различными способами. Легкая атлетика.

### **5.3. Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

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

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

Игры с различными элементами туристской техники.

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

*Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.*

## **6. Основы выживания и жизнеобеспечения в природной среде**

### **6.1. Окружающая среда и опасности повседневной жизни**

Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных и вредных факторов на улице, дома, в природе.

Правила поведения в общении с природой и животным миром. Опасные явления природы, возникновение и последствия. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлении, укусе змеи, насекомого.

Правила безопасного поведения на воде.

Правила обращения с огнем в лесу. Пожары в лесу, причины их возникновения. Опасные факторы горения. Способы прекращения горения веществ и материалов. подручные (первичные) средства тушения пожара и порядок их применения. Правила поведения и действия при возникновении загорания и пожара. Меры предохранения от получения ожогов, отравлений газом и дымом. Оказание первой помощи пострадавшим при пожаре.

#### ***Практические занятия***

Применение подручных средств тушения пожара, практика пользования техническими средствами тушения пожара, оказание помощи при отравлениях, оказание первой помощи утопающему.

### **6.2. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для данного региона, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) и их поражающие свойства. Основные способы и средства защиты от СДЯВ, их краткая характеристика. Действия населения при оповещении о химическом заражении. Правила поведения в зоне химического заражения.

Первая помощь при химических ожогах и отравлениях СДЯВ.

Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационно-опасных объектах, понятие о дозах облучения, уровнях загрязнения различных поверхностей и объектов (тела человека, одежды, зданий и сооружений, местности и т.д.). Правила поведения (проживания) на местности с повышенным радиационным фоном. Оказание само- и взаимопомощи при радиационном поражении. Основные способы и средства обеспечения безопасности человека при радиоактивном загрязнении местности, их краткая характеристика. Режимы радиационной защиты населения.

#### ***Практические занятия***

Обеспечение безопасности человека при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах, радиоактивном загрязнении.

### **6.3. Проблемы экологической безопасности**

Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды. Влияние экологических факторов на организм, зоны оптимума и угнетения. Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды. Приспособляемость.

Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержение вулканов, пожары. Прогнозирование. Преодоление природных катастроф и их последствия.

Антропогенное влияние на биосферу. Использование ресурсов. Загрязнение биосферы. Охраняемые территории. Прогнозирование техногенных катастроф и способы их преодоления. Общедоступные методы экологических наблюдений и исследований.

#### ***Практические занятия***

Участие в природоохранных, экологических мероприятиях, работах по восстановлению и обустройству памятников природы, культуры и архитектуры.

### **6.4. Экстремальные ситуации криминогенного характера**

Формы социально опасного поведения людей, зоны повышенной криминогенной опасности. Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества. Меры предосторожности при контакте со случайными знакомыми, а также в случае приставания в лесу, на улице, общественном транспорте. Оценка и прогнозирование опасной ситуации. Рефлексивное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства и ее пределы. Юридическая защита прав личности.

Меры по обеспечению сохранности личных вещей во время поездок, а также безопасности своего жилища, личного транспортного средства. Формы вне коллективного поведения людей. Толпа и ее виды: случайная, экспрессивная, действующая. Групповая психология. Меры безопасности при нахождении в толпе.

#### ***Практические занятия***

Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации, отработка приемов самозащиты и самообороны.

### **6.5. Работа в индивидуальных средствах защиты**

#### ***Практические занятия***

Средства защиты органов дыхания. Классификация индивидуальных средств защиты органов дыхания. Гражданские и промышленные противогазы, их назначение, устройство и порядок применения. Респираторы, их назначение и применение, ватно-марлевые повязки

Каски, их классификация, назначение и применение. Средства защиты кожи.

Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение.

Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты. Приборы радиационной и химической разведки, работа с ними.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ  
ПО ПРОФИЛЮ «КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ»  
4 год обучения – средний уровень подготовки**

№	Тема	Количество часов		
		всего	Лекции	Практич.
1.	<i>Туристская подготовка (в выбранном виде туризма)</i>			
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	9	3	6
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	6		6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	-	6
1.5.	Организация питания	9	-	9
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	12	-	12
1.7.	Технические приемы преодоления препятствий	15	3	12
1.8.	Соревнования по туризму	48	-	48
	<b>Итого:</b>	<b>107</b>	<b>8</b>	<b>99</b>
2.	<i>Топография и ориентирование</i>			
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	12	3	9
2.2.	Топографическая съемка, корректировка карты	18	3	15
2.3.	Соревнования по спортивному ориентированию	16	-	16
	<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>
3.	<i>Краеведение</i>			
3.1.	Изучение района путешествия	6	3	3
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	12	-	12
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
4.	<i>Обеспечение безопасности</i>			
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	12	3	9
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	12	3	9
	<b>Итого:</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	3	3	
5.2.	Общая физическая подготовка	48	-	48
5.3.	Специальная физическая подготовка	45	-	45
	<b>Итого:</b>	<b>96</b>	<b>3</b>	<b>93</b>
6.	<i>Основы выживания и жизнеобеспечения в природной среде</i>			
6.1.	Природная среда и безопасность	3	3	

6.2.	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий	9	3	6
6.3.	Выживание в условиях автономного существования	12	3	9
6.4.	Работа со средствами связи и сигналы	9	3	6
	Итого:	<b>33</b>	<b>12</b>	<b>21</b>
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>324</b>	<b>38</b>	<b>286</b>

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ПРОФИЛЮ «КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ» 4 год обучения – средний уровень подготовки

### **1. Туристская подготовка**

#### **1.1. Нормативные документы по туризму**

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

#### **1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения**

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

#### ***Практические занятия***

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

#### ***Практические занятия***

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка

картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО). Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

### **1.5. Организация питания**

#### ***Практические занятия***

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

### **1.6. Техника преодоления естественных препятствий**

#### ***Практические занятия***

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

### **1.7. Технические приемы преодоления препятствий**

Транспортировка пострадавшего. Требования к носилкам. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах: подъем и спуск по склону. Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах: подъем (спуск) по склону с сопровождающим.

Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим. Организация системы подъема пострадавшего с сопровождающим

#### ***Практические занятия***

Прохождение технических этапов с пострадавшим.

### **1.8. Соревнования по туризму**

#### ***Организация и судейство вида «Топографическая съемка»***

Виды соревнований по топографической съемке.

Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки. Полевая и камеральная работа. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

#### ***Организация и судейство вида «Ориентирование»***

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования по выполнению отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования — «спортивное ориентирование». Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладка азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты. Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков, и включение в программу туристских слетов и соревнований. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции: в планировании ее на карте и установке на местности.

### ***Организация и судейство вида «Туристская техника»***

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Подбор этапов, соответствующих туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

### ***Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»***

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

### ***Организация и судейство вида «Туристские навыки»***

Организация работы судейской коллегии вида. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований, своевременная информация обо всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов. Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

### ***Организация и судейство конкурсов и незачетных видов***

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы. Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

### ***Организация и судейство вида «Туристский поход»***

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода.

Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация основные требования к членам судейской коллегии. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования.

Маршрутная книжка — основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований, подготовка и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов

категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу.

Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда. Участие в организации и судействе вида «Туристское путешествие».

### ***Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»***

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего». Порядок определения результатов. Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов. Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

## ***2. Топография и ориентирование***

### ***2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе***

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоизображений отдельных участков маршрута. Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

#### ***Практические занятия***

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

### ***2.2. Топографическая съемка, корректировка карты***

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула, планшет и другие инструменты для съемок. Последовательность работ. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топографической карты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

#### ***Практические занятия***

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

### ***2.3. Соревнования по ориентированию Практические занятия***

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

## ***3. Краеведение***

### ***3.1. Изучение района путешествия***

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



### ***Практические занятия***

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

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

#### ***Практические занятия***

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения. Подготовка отчета о путешествии.

### **4. Обеспечение безопасности**

#### **4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них**

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

#### ***Практические занятия***

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

#### **4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего**

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере). Раны — симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость. Шок. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности. Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

#### ***Практические занятия***

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

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

#### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль *Практические занятия***

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

## **5.2. Общая физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры — баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

## **5.3. Специальная физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

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

## ***6. Основы выживания и жизнеобеспечения в природной среде***

### **6.1. Природная среда и безопасность**

Взаимодействие человека с природной средой. Правила поведения в общении с природой и животным миром. Съедобные дикорастущие растопил. Ядовитые растения (белена, дурман, волчье лыко, вороний глаз, бледная поганка и др.), опасные животные и насекомые (змеи, пауки, клещи и др.). Защита от насекомых. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями, укусах змей, насекомых.

Водоемы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при нахождении на льду, замерзшего водоема, первая помощь утопающему (на воде и на берегу).

Правила обращения с огнем. Меры предосторожности во время грозы.

### ***Практические занятия***

Правила поведения и действия в случае стихийного бедствия при нахождении в природе.

### **6.2. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий**

Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий для данной местности. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Оповещение и информирование населения об опасностях стихийного бедствия. Сигнал «Внимание всем!». Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийных бедствий.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, радиационное загрязнение, пожары,

взрывы). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и их влияние на здоровье человека. Оповещение и информирование населения о грозящей опасности произошедших аварий и катастроф. Основные способы защиты от опасных факторов аварий и катастроф. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

#### ***Практические занятия***

Практическая отработка способов защиты от стихийных бедствий. Отработка приемов надевания и снятия средств личной защиты.

### **6.3. Выживание в условиях автономного существования**

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.

Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии природного характера. Подача сигналов бедствия. Ориентирование на местности. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования. Способы добычи огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление и водообеспечение.

Профилактика возможных заболеваний. Лекарственные растения и их использование. Само- и взаимопомощь при ранениях и ушибах, ожогах и тепловых ударах, пищевых отравлениях, укусах змей и насекомых.

#### ***Практические занятия***

Практическая отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

### **6.4. Работа со средствами связи и сигналы**

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь. Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации. Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Подача команд голосом без крика, исполнение команды только при четком ее понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и сигналами при работе в условиях плохой слышимости или при других обстоятельствах.

#### ***Практические занятия***

Занятия на средствах связи. Отработка техники передачи сигналов.

## **Формы аттестации и оценочные материалы методическое и техническое обеспечение программы**

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, технических средств обучения, новейшего туристского снаряжения. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», «Правил проведения соревнований по спортивному туризму», «Временных правил организации и проведения соревнований учащихся РФ «Школа безопасности».

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, походов, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

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

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Для проведения контроля степени обученности детей после каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия — похода, слета, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Республики Адыгея, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и вовремя самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов, соревнований. Практически важно после каждого учебно-тренировочного выхода на очередном занятии кружка или прямо у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода или соревнования. Для руководителя обсуждение – еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Начать обсуждение может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, какие показаны результаты, что увидели, чему научились, какой норматив выполнили, какие места заняли, достигли ли поставленных целей. Но важно, конечно, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения; решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить кружковцев к выступлениям на таких соревнованиях.

## Материально-техническое обеспечение программы

Перечень минимального оборудования и технического снаряжения необходимого туристскому объединению одного года обучения

№	Наименование	Количество
1	Палатка туристская (3-х – 4-х местная)	2-3 шт.
2	Спальный мешок	15 шт.
3	Рюкзак (75-80 литров)	15 шт.
4	Коврик теплоизоляционный	15 шт.
5	Каны туристские	2 комп.
6	Костровое оборудование	2 комп.
7	Газовая горелка (примус туристский)	3 шт.
8	Тент хозяйственный	1 шт.
9	Компас жидкостный	15 шт.
10	Веревка основная d=10мм. L от 20 до 45 м.	6 шт.
11	Веревка вспомогательная d=8мм. L=40 м.	2 шт.
12	Карабины туристские	30-50 шт.
13	Страховочные системы	15 шт.
14	Карты спортивные, физические, атласы, схемы	комп.
15	Штормовой костюм	15 шт.
16	Курвиметр	2 шт.
17	Ремнабор	1 комп.
18	Медаптечка	1 комп.
19	Спортивный инвентарь (мячи, бадминтон, шахматы...)	комп.
20	Топор, пила, лопата	комп.

При изучении различных видов туризма возможно применение специального туристского оборудования и снаряжения (плавсредства, альпинистское снаряжение и т.д.)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 1. Для детей

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. — М., Профиздат, 1985.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., Просвещение, 1981.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М., ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Волович В.Г. Академия выживания. — М., ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М., Знание, 1990.
7. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М., Профиздат, 1984.
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М., Профиздат, 1997.
10. Краткий справочник туриста. — М., Профиздат, 1985.
11. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. — М., ЦРИБ «Турист», 1981.
12. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. — М., Просвещение, 1991.
13. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
14. Шибает А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
15. Шибает А.В. В горах. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. — М., Профиздат, 1975.
17. Энциклопедия туриста. — М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

### 2. Для педагога

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М., ЦРИБ «Турист», 1989.
2. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. — М., ФиС, 1990.
3. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М., ФиС, 1974.
4. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М., ЦРИБ «Турист», 1986.
5. Григорьев В.Н. Водный туризм. — М., Профиздат, 1990.
6. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., ФиС, 1988.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М., ФиС, 1978.
8. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. — М., ЦРИБ «Турист», 1989.

11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. — М., ФиС, 1981.
12. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. — М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. — М., ЦРИБ «Турист», 1990.
15. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. — М., ФСО РФ, 1997.
16. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. — М., Педагогика, 1985
17. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. — М., ЦРИБ «Турист», 1987.
18. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
19. Рыжавский Г.Я. Биваки. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. — М., ФиС, 1983.
21. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. — М., ФиС, 1987.
22. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. — М., Просвещение, 1988.
23. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу, — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
24. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
25. Физическая подготовка туристов. — М., ЦРИБ «Турист», 1985.
26. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. — М., Профиздат, 1986.
27. Шибаяев А.В. Переправа. Программированные задания. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
28. Школа альпинизма. — М., ФиС, 1989.
29. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. — М., ЦРИБ «Турист», 1990.
30. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М, ЦРИБ «Турист», 1992.
31. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М., ФиС, 1983.
32. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. — М., ФиС, 1974.