

Управление образования администрации  
Старооскольского городского округа Белгородской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

**Рассмотрена**

на методическом совете  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
протокол от 30.08.2019г.  
№ 1

**Рассмотрена**

на педагогическом совете  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
протокол от 30.08.2019г.  
№ 1

**Утверждена:**

приказом  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
от 02.09.2019г.  
№ 94

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Туристы-проводники»**

направленность: туристско-краеведческая  
возрастной состав учащихся – 8-18 лет  
Срок реализации - 4 года

Составитель:

**Листкова Елена Владимировна,**  
педагог дополнительного образования

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Учебный план .....	16
Учебно-тематический план 1 года обучения .....	17
Содержание программы 1 года обучения .....	19
Учебно-тематический план 2 года обучения .....	28
Содержание программы 2 года обучения .....	30
Учебно-тематический план 3 года обучения .....	42
Содержание программы 3 года обучения .....	43
Учебно-тематический план 4 года обучения .....	49
Содержание программы 4 года обучения .....	50
Методическое обеспечение программы .....	56
Список рекомендуемой литературы для педагога .....	62
Список рекомендуемой литературы для учащихся .....	63

## Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности учащегося. Она **направлена** на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у учащихся 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 «Туристы-проводники» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности.

**Цель программы** - создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, самоопределения личности. Основная **идея** программы заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе учащимся своей будущей профессии.

Данная программа составлена на основе типовой программы Константинова Ю.С. «Туристы-проводники». Срок реализации программы 4 года. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия занимают большую часть программы.

Программа рассчитана на учащихся 2 – 11-х классов (в возрасте 8-18 лет) и предусматривает решение определенных **задач**:

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- приобретение специальных знаний по вопросам обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- выявление наиболее талантливых и способных детей;
- формирование жизненных и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- воспитание в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- отвлечение от негативного влияния улицы;
- физическое совершенствование учащихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

**Основные отличия** данной программы заключаются в следующем:

- изменено соотношение часов теории и практики;
- изменён порядок ведения тем с учетом климатических циклов (осенний и весенний периоды: большая часть практических занятий на учебно-тренировочных полигонах; зимний период: освоение теории и практика в условиях спортивных залов и учебных классов);
- учтены рельефные, географические особенности региона.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, на проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; на проведение одного дня похода,

загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия – 8 часов. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

Уровень сложности содержания программы – базовый.

**Условиями эффективности реализации** программы является:

- привлечение учителей-предметников, опытных судей, медицинских работников и спасателей;
- организация практического участия учащихся в подготовке и проведении соревнований;
- организация практического участия учащихся в обучении младших школьников.

**Система оценивания и отслеживания результатов** осуществляется:

- в конце каждого года обучения – промежуточной аттестацией;
- по окончании всего цикла обучения – итоговой аттестацией.

Учащиеся могут быть аттестованы автоматически по результатам участия в массовых мероприятиях (по профилю объединения) в течение учебного года. Текущий контроль осуществляется по мере прохождения программного материала в течение учебного года.

**Формы контроля.** Результаты усвоения программного материала отслеживаются через: тесты, билеты, практические задания, разработка и защита проектов, результативное участие в соревнованиях.

К концу **первого года обучения** учащиеся должны **знать и уметь**:

№ тем	Знания	Умения
1.1	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов.	
1.3.	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

1.8.	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
2.1.	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
3.1.	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов

4.1.	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.
4.2.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды. Наложение повязок
4.4.	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5.1.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

**К концу второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

№ тем	Знания	Умения
1.1	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Заготовка дров
1.5.	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода.

1.6.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: проводник, австрийский проводник, восьмерка, встречный, прямой
1.10.	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
2.1.	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Определение сторон горизонта
2.4.	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу
2.5.	Способы измерения расстояния по карте и на местности.	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
3.1.	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края

3.3	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4.1	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.
4.2.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня. Применение медицинских препаратов
4.3.	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5.1.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

**К концу третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

№ тем	Знания	Умения
1.1.	Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Страховочное снаряжение. Источники света. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований.	Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.
1.2.	Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте. Особенности бивака на дневке, полудневке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.	Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях.



	Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.	
1.3.	Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок.	Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации, картографического материала.
1.4.	Особенности организации питания в избранном виде туризма. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.	Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.
1.5.	Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке.	Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ
1.6.		Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.
1.7.	Особенности подготовки пешеходного похода. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика пешеходного туризма. Организация привалов и ночлегов.	
2.1.	Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки.	Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки.
2.2.	Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Понятие о горизонтали, Берг штрихах, высоте сечений рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа.	Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.
2.3.	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.	Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков.

2.4.	<p>Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях.</p> <p>Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний.</p> <p>Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе. Действия проводника в случае потери ориентировки.</p> <p>Способы определения точек стояния на карте (привязка).</p>	<p>Отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации.</p>
2.5.	<p>Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.</p> <p>Снаряжение ориентировщика.</p>	<p>Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.</p>
3.1.	<p>Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом.</p> <p>История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.</p> <p>Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения.</p>	<p>Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.</p>
3.2.	<p>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.</p>	<p>Проведение краеведческих наблюдений. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.</p> <p>Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.</p>
4.1.	<p>Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.</p> <p>Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Акклиматизация как средство профилактики горной болезни.</p>	<p>Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.</p>
4.2.	<p>Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе. Конфликты в группе, способы их устранения.</p> <p>Основные причины несчастных случаев в походе.</p> <p>Правила поведения на воде, организация</p>	

	купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.	
4.3.	Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. 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	Измерение температуры, пульса. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки
5.1.	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные и объективные данные самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля	Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля
5.2.		Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, с сопротивлением, с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие
5.3.		Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Измерение расстояний на местности во время бега. Выбор пути и движение. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма

**К концу четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

№ тем	Знания	Умения
1.1.	Основные нормативные документы 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	
1.2.	Требования, предъявляемые к личному и	Конструирование и изготовление

	групповому туристскому снаряжению. Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.	туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения
1.3.	Организация ночлегов в летний период. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях	Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях. Использование в пищу дикорастущих растений
1.4.		Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Подготовка картографического материала. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК)
1.5.		Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений
1.6.		Организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.
1.7.		Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов
2.1.	Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Глазомер в горах. Эклиметр	Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Ориентирование на горных участках. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости
2.2.	Маршрутная глазомерная съемка. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации. Походная мензула и другие инструменты для съемок. Техника измерения углов и расстояний. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты	Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт
2.3.	Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судьей-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная постановка, обеспечение сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие	Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выбор района соревнований. Работа в составе службы дистанции
2.4.		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов,

		анализ путей движения.
2.5.	<b>Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»:</b> содержание, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида - контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки	Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных этапов и специальных заданий. Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях
2.6.	Снаряжение для прохождения в ночное время. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем. Особенности ориентирования в ночное время. Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переклички всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка	Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.
3.1.	Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте	Обзор района по имеющейся литературе
3.2.		Проведение различных краеведческих наблюдений, и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений
4.1.	Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Лидеры в группе. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе. Адаптация в туризме. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций	Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях
4.2.	Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения	Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость. Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током

		(с соблюдением правил безопасности). Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.
5.1.		Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа
5.2.		Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, с сопротивлением, с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие
5.3.		Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Измерение расстояний на местности во время бега. Выбор пути и движение. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма

В результате реализации данной общеразвивающей программы у учащегося будут сформированы **универсальные действия**:

- *личностные*
  - самоопределение через познание внутреннего мира посредством психологических упражнений и саморегуляции;
  - воспитание гордости за свой край и его земляков, уважения к традициям и культуре края;
  - соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- *регулятивные*
  - развитие позитивной самооценки, эмпатии, на фоне положительного примера партнеров, собственных достижений и самореализации через тренинги, игры, соревнования;
- *познавательные*
  - первоначальные знания правил поведения в природе, охраны растительного и животного мира, о влиянии деятельности человека на природу, зависимость жизни человека от природы и её состояние;
  - умения и навыки самообслуживания в условиях туристских прогулок и походов выходного дня;
  - умения и навыки ухода за одеждой, туристским оборудованием и снаряжением;
  - знания и умения, связанные с соблюдением правил личной гигиены;
  - знания и умения, связанные с приготовлением пищи в походных условиях;
  - знания и умения, связанные с правилами, нормами предупреждения бытового, дорожно-транспортного травматизма, поведение на водоемах, в лесах;
  - знание правил и последовательности выполнения разминочных упражнений, двигательных действий во время тренировочного процесса, восстановительных мероприятий;

- *коммуникативные*
  - позитивные навыки общения и доброжелательные отношения, управление поведением партнера, разрешение конфликтов посредством ролевых и коммуникативных игр;
  - формирование доверия друг к другу и планирование сотрудничества через групповые практические задания;
  - конструктивные элементы общения, оценка и анализ действий партнера по мимике, жестике, жестикуляции;
  - достаточно полное и точное выражение своих мыслей в процессе обсуждения и разбора проблемных ситуаций.

## Учебный план

количество часов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	<b>итого</b>
наименование разделов	всего	всего	всего	всего	
Основы туристской подготовки	72	81	60	52	<b>265</b>
Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника	44	66	68	60	<b>238</b>
Краеведение	20	8	2	8	<b>38</b>
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	19	17	16	18	<b>70</b>
Общая и специальная физическая подготовка	61	44	70	78	<b>253</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>864</b>



**Учебно-тематический план  
1 года обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	
1.2	История развития движения «Туристы-проводники». Его цели и задачи	1	1	
1.3	Воспитательная роль туризма	1	1	
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	1	7
1.6	Подготовка к походу, путешествию	8	1	7
1.7	Питание в туристском походе	8	1	7
1.8	Туристские должности в группе	1	1	
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	16	2	14
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	8	1	7
1.11	Подведение итогов туристского похода	2	2	
1.12	Туристские слеты и соревнования	16	1	15
		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
2.2	Условные знаки	8	1	7
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	8	1	7
2.4	Компас. Работа с компасом	6	1	5
2.5	Измерение расстояний	6	1	5
2.6	Способы ориентирования	6	1	5
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	8	1	7
		<b>44</b>	<b>7</b>	<b>37</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	2	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6		6
3.3	Изучение района путешествия	6	2	4
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6		6
		<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	1	7
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	1	7
		<b>19</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1

5.3	Общая физическая подготовка	38	1	37
5.4	Специальная физическая подготовка	20		20
		<b>61</b>	<b>3</b>	<b>58</b>
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>

## Содержание программы 1 года обучения

### 1. Основы туристской подготовки

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

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

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

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

#### 1.2. Воспитательная роль туризма

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

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

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

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

Общественно полезная работа.

#### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

*Практические занятия:*

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

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

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

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

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

*Практические занятия:*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

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

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практические занятия:*

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

### **1.6 Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

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

Организация питания в 1-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

*Практические занятия:*

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

### **1.7. Туристские должности в группе**

Должности в группе постоянные и временные.

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

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

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

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

*Практические занятия:*

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

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

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

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

*Практические занятия:*

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

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

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

*Практические занятия:*

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

## **1.10. Подведение итогов похода**

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

*Практические занятия:*

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

## **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.

## **2. Топография и ориентирование**

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

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

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

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. Определение координаты точек 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 топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Бергштрих. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

*Практические занятия*

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

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

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

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

*Практические занятия*

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде

### **2.4. Компас. Работа с компасом**

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч.

Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

### *Практические занятия*

Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков и построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

#### **2.5. Измерение расстояний**

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

### *Практические занятия*

Измерение своего среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба. Оценка пройденных расстояний. Тренировочные упражнения на измерение расстояний на картах разного масштаба.

#### **2.6. Способы ориентирования**

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

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

### *Практические занятия*

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

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

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. 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 сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **3. Краеведение**

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

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

магистралах. 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.

#### *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 увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.



Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

#### *Практические занятия*

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за 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 применения 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. Обработка ран. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

#### *Практические занятия*

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, 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. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

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

### *Практические занятия*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

## **5.3. Общая физическая подготовка**

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

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

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

### *Практические занятия*

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

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

## **5.4. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

*Практические занятия*

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

**Учебно-тематический план  
2 года обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	4	6
1.4	Подготовка к походу, путешествию	14		14
1.5	Питание в туристском походе	6	2	4
1.6	Туристские должности в группе	2	1	1
1.7	Техника и тактика в туристском походе	20	4	16
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	8	8	-
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	6	6	-
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях	6	4	2
1.11	Подведение итогов туристского похода	2	-	2
		<b>81</b>	<b>32</b>	<b>49</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Обязанности туриста-проводника	8	3	5
2.2	Земля и карта	2	1	1
2.3	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.4	Компас. Работа с компасом	10	2	8
2.5	Измерение расстояний	4	2	2
2.6	Способы ориентирования	6	2	4
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
2.8	Соревнования по ориентированию	12	-	12
		<b>66</b>	<b>14</b>	<b>52</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	2
3.2	Изучение района путешествия	2	-	2
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2
		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2
4.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	4	2	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	7	1	6
		<b>17</b>	<b>5</b>	<b>12</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-

5.3	Общая физическая подготовка	23		23
5.4	Специальная физическая подготовка	19		19
		<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>216</b>	<b>55</b>	<b>161</b>

## Содержание программы 2 года обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

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

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

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

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

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

#### 1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

#### *Практические занятия*

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

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

Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.

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

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

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

*Практические занятия*

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов.

Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

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

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

*Практические занятия*

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

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

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

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

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

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

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

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

*Практические занятия*

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

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

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

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

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

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

Броды через равнинные реки: способы прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

*Практические занятия*

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

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

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

*Практические занятия*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в



походах.

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

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Экстремальные ситуации в походе. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

#### *Практические занятия*

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

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

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

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

#### *Практические занятия*

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

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

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### *Практические занятия*

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

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

### **2.1. Обязанности туриста-проводника**

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Рассказ о знаменитых проводниках в художественной литературе: Дерсу Узала (В. Арсеньев), Улукиткан (Г. Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района

похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Подготовка картографического материала в отчете о походе после его завершения.

#### *Практические занятия*

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

### **2.2. Земля и карта**

Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Современная технология создания топографических карт.

#### *Практические занятия*

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

### **2.3. Топографическая и спортивная карта**

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

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.

Условные знаки спортивных карт. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

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

#### *Практические занятия*

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

### **2.4. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.

#### *Практические занятия*

Упражнения по определению сторон света, ориентированию на местности. Тренировка на прохождение дистанций в заданном направлении прохождение через контрольные пункты. Упражнения и соревнования на прохождение через контрольные пункты.

### **2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью 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.

#### *Практические занятия*

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

## **2.6. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности, разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде - подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

### *Практические занятия*

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

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

### *Практические занятия*

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

## **2.8. Соревнования по ориентированию**

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

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

### *Практические занятия*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **3. Краеведение**

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

##### *Практические занятия*

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

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

##### *Практические занятия*

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

#### **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*

Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для

школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

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

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

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

##### *Практические занятия*

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

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

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

Индивидуальная аптечка туриста.

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

##### *Практические занятия*

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

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

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

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

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

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

##### *Практические занятия*

Освоение способов бинтования ран. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

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

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

##### *Практические занятия*

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Практические занятия*

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

### **5.3. Общая физическая подготовка**

#### *Практические занятия*

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

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

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

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны

туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### ***Упражнения с предметами***

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

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

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

#### ***Элементы акробатики***

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

#### ***Подвижные игры и эстафеты***

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

#### ***Легкая атлетика***

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

#### ***Лыжный спорт***

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах.

Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение вовремя спусков. Ложные падения.

#### ***Гимнастические упражнения***

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

#### ***Спортивные игры***

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

### **5.4. Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

#### ***Упражнения на развитие выносливости***

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции до 1 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции до 3 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

### *Упражнения на развитие быстроты*

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

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

### *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. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

### *Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах.

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 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. 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.

**Учебно-тематический план  
3 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)</b>				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	8		8
1.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	8		8
1.3	Подготовка к походу, путешествию	8		8
1.4	Питание в туристском походе	8		8
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	16	2	14
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	2		2
1.7	Особенности других видов туризма	10		10
		<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>
<b>2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	6		6
2.2	Изображение горного рельефа на карте	6	2	4
2.3	Ориентирование в сложных условиях	10	2	8
2.4	Действия проводника в случае потери ориентировки	10	2	8
2.5	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	10	2	8
2.6	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	10	2	8
2.7	Соревнования по спортивному ориентированию	16		16
		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	-	2
		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2		2
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	4		4
4.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8
		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	
5.2	Общая физическая подготовка	30		30
5.3	Специальная физическая подготовка	38		38
		<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

## Содержание программы 3 года обучения

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

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

Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

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

Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

#### *Практические занятия*

Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

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

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

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

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

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

#### *Практические занятия*

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях.

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

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

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

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

Особенности организации питания в избранном виде туризма. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов,

высококалорийных питательных смесей.

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

Практические занятия

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

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

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.6. Подведение итогов похода**

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

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

Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

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

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

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты. 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. Изображение горного рельефа на карте**

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот.

Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.3. Ориентирование в сложных условиях**

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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, дальномеры, использование часов для фиксации 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 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.

### **2.5. Соревнования по спортивному ориентированию**

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по ориентированию

## **3. Краеведение**

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

## **объектов, музеев**

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом.

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

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

Литература о родном крае.

### ***Практические занятия***

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

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

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

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

### ***Практические занятия***

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

## **4. Обеспечение безопасности**

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

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

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

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

### ***Практическое занятие***

Освоение приемов массажа.

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

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

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

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

### ***Практические занятия***

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

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего**

Измерение температуры, пульса. 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.

Иммобилизация 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. 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 двигательных заданий, требующих координации движений.

Легкая атлетика.

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

#### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

#### *Ориентирование*

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 с контролем направления и расстояния.

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Туристская техника*

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

*Игры с различными элементами туристской техники.*

*Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.*



**Учебно-тематический план  
4 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)</b>				
1.1	Нормативные документы по туризму	2	2	
1.2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	8		8
1.3	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	8		8
1.4	Подготовка к походу, путешествию	8		8
1.5	Питание в туристском походе	8		8
1.6	Техника преодоления естественных препятствий в походе	16	2	14
1.7	Подведение итогов туристского путешествия	2		2
		<b>52</b>	<b>4</b>	<b>48</b>
<b>2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника</b>				
2.1	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	10	2	8
2.2	Топографическая съемка, корректировка карты	10	2	8
2.3	Соревнования по виду «Топографическая съемка»	8		8
2.4	Подготовка дистанций соревнований	8		8
2.5	Соревнования по спортивному ориентированию	8		8
2.6	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	8		8
2.7	Прохождение маршрута в ночное время	8		8
		<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Изучение района путешествия	2	2	
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6		6
		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	10	2	8
4.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	8		8
		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	
5.2	Общая физическая подготовка	36		36
5.3	Специальная физическая подготовка	40		40
		<b>78</b>	<b>2</b>	<b>76</b>
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>

## Содержание программы 4 года обучения

### 1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

#### 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 подготовка 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.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка.

Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

##### *Практические занятия*

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

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

##### *Практические занятия*

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

контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

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

#### ***Практические занятия***

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

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

#### ***Практические занятия***

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

### **1.7. Подведение итогов туристского путешествия**

#### ***Практические занятия***

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

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

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

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания от-1 дельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоматериалов 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 и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

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

#### ***Практические занятия***

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

### **2.3. Подготовка дистанций соревнований**

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы - постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судьей-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная постановка, обеспечение сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.4 Соревнования по ориентированию**

#### ***Практические занятия***

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

### **2.5. Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»**

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

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

#### ***Практические занятия***

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

### **2.6. Прохождение маршрута в ночное время**

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

#### ***Практические занятия***

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

### **3. Краеведение**

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

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

##### *Практические занятия*

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

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

##### *Практические занятия*

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений, и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

### **4. Обеспечение безопасности**

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

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Лидеры в группе - формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

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

##### *Практические занятия*

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

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

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

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

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

*Практические занятия*

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

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

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

*Практические занятия*

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

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

*Практические занятия*

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

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

*Практические занятия*

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

*Ориентирование*

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

*Лыжная подготовка*

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

### *Туристская техника*

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

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**1-й год обучения**

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Основы туристской подготовки	Лекции; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП);	Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 3 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп); личного походного снаряжения (спальник, туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения (веревки 2 шт. по 40 м диаметром 10 мм); группового походного снаряжения (палатки, топоры, пилы, тенты, костровое оборудование, комплект котлов, медицинская аптечка); контрольные срезы по вязке узлов	Контрольные срезы по вязке узлов; соревнования по технике пешеходного туризма на уровне учреждения; поход III степени сложности
2	Топография и ориентирование	Лекции; групповые практические занятия на (УТП);	Комплект топографических и спортивных карт; компасы; оборудование для дистанции по спортивному ориентированию; тесты и диктанты по топографическим знакам и знакам спортивных карт	Тесты и диктанты по топонимам и знакам спортивных карт; соревнования по спортивному ориентированию на уровне учреждения
3	Краеведение	Лекции; экскурсии в краеведческий музей	Тесты по краеведению	Тесты по краеведению; походы выходного дня; поход III степени сложности по родному краю
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Лекции; практические занятия на (УТП);	Групповая медицинская аптечка; таблицы и тесты по оказанию первой доврачебной помощи	соревнования по технике пешеходного туризма на уровне учреждения; поход III степени сложности
5	Общая и специальная физическая подготовка	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе, на УТП	Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды	Контрольные упражнения, информативные тесты; функциональные пробы



## 2-й год обучения

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Основы туристской подготовки	Лекции; семинары-практикумы; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП);	Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 3 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп.); личного походного снаряжения (спальник, туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения (веревки 2 шт. по 40 м и 2 шт. по 20 м диаметром 10 мм); группового походного снаряжения (палатки, топоры, пилы, тенты, костровое оборудование, комплект котлов, медицинская аптечка); контрольные срезы по вязке узлов	Контрольные срезы по вязке узлов; соревнования по технике пешеходного туризма на муниципальном уровне; поход II степени сложности
2	Топография и ориентирование	Лекции; групповые практические занятия на (УТП);	Комплект топографических и спортивных карт; компасы; оборудование для дистанции по спортивному ориентированию; тесты и диктанты по топографическим знакам и знакам спортивных карт	Тесты и диктанты по топонизмам и знакам спортивных карт; соревнования по спортивному ориентированию на муниципальном уровне
3	Краеведение	Лекции; экскурсии в краеведческий музей	Тесты по краеведению	Тесты по краеведению; походы выходного дня; поход II степени сложности по родному краю
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Лекции; практические занятия на (УТП);	Групповая медицинская аптечка; таблицы и тесты по оказанию первой доврачебной помощи	Соревнования по технике пешеходного туризма на муниципальном уровне; поход II степени сложности
5	Общая и специальная физическая подготовка	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе, на УТП	Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды	Контрольные упражнения, информативные тесты; функциональные пробы

6	Социально-психологическая подготовка	Лекции, диспуты, аутогенные тренировки; семинары-практикумы; анкетирование	Тест «Стрессоустойчивость», комплекс упражнений на приобретение душевного равновесия, на развитие техники мышечной релаксации; комплекс аутогенных упражнений; методика техники ресурсных состояний; анкета «Индекс групповой сплоченности»	Тест проверки стрессоустойчивости. памяти, внимания, мышления
7	Специальная подготовка	Лекции; семинары-практикумы; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП)	Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 3 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп.); личного походного снаряжения (спальник, туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения (веревки 2 шт. по 40 м и 2 шт. по 20 м диаметром 10 мм); группового походного снаряжения (палатки, топоры, пилы, тенты, костровое оборудование, комплект котлов, медицинская аптечка); контрольные срезы по вязке узлов; тесты по аварийной сигнализации; тесты по определению погодных условий	Контрольные срезы по вязке узлов; тесты по аварийной сигнализации, по определению погодных условий; соревнования по технике пешеходного туризма на муниципальном уровне; соревнования по ТПТ и СО на уровне учреждения и муниципальном уровне; поход II степени сложности

### 3-й год обучения

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Основы туристской подготовки	Лекции; семинары-практикумы; групповые и индивидуальные практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП);	Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 3 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп.); личного походного снаряжения (спальник, туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения	соревнования по технике пешеходного туризма и по спортивному туризму на муниципальном и областном уровнях; поход I степени сложности

			(веревки 2 шт. по 40 м и 2 шт. по 20 м диаметром 10 мм, система полиспаста); группового походного снаряжения (палатки, топоры, пилы, тенты, костровое оборудование, комплект котлов, медицинская аптечка; контрольные срезы по вязке узлов	
2	Топография и ориентирование	Лекции; групповые и индивидуальные практические занятия, игры, состязания на (УТП);	Комплект топографических и спортивных карт; компасы; оборудование для дистанции по спортивному ориентированию; тесты и диктанты по топографическим знакам и знакам спортивных карт	тесты и диктанты по топонизмам и знакам спортивных карт; соревнования по спортивному ориентированию на муниципальном и областном уровнях
3	Краеведение	Лекции; экскурсии в краеведческий музей	Тесты по краеведению	Тесты по краеведению; походы выходного дня; поход 1 степени сложности
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Лекции; семинары-практикумы, практические занятия на (УТП);	групповая медицинская аптечка; таблицы и тесты по оказанию первой доврачебной помощи	соревнования по технике пешеходного туризма и спортивного туризма на муниципальном и областном уровнях; поход 1 степени сложности
5	Общая и специальная физическая подготовка	Лекции; практические занятия, игры, состязания в спортзале, на стадионе, на УТП	Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды	Контрольные упражнения, информативные тесты; функциональные пробы
6	Социально-психологическая подготовка	Лекции, ролевые игры, диспуты, семинары-практикумы; анкетирование	Психологические тесты; комплекс ролевых игр на нейтрализацию негативных эмоций, конструктивное выражение своих чувств, установление спокойного обсуждения ситуации	Тест проверки психоэмоциональной устойчивости
7	Специальная подготовка	Лекции; семинары-практикумы; групповые практические занятия на учебно-	Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 3 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп.); личного походного	Тесты по аварийной сигнализации, по определению погодных условий; соревнования по спортивному туризму на муниципальном и

		тренировочных полигонах (УТП)	снаряжения (спальник, туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения (веревки 2 шт. по 40 м и 2 шт. по 20 м диаметром 10 мм); группового походного снаряжения (палатки, топоры, пилы, тенты, костровое оборудование, комплект котлов, медицинская аптечка	областном уровнях; поход 1 степени сложности
--	--	-------------------------------	---	--

#### 4-й год обучения

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Туристская подготовка	Лекции; семинары-практикумы; групповые и индивидуальные практические занятия, игры. соревнования на учебно-тренировочных полигонах (УТП); занятия на УТП в ночное время	Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 4 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп, каска, жумар, спусковое устройство); личного походного снаряжения (спальник, туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения (веревки 4 шт. по 40 м и 2 шт. по 20 м диаметром 10 мм, система полиспада); группового походного снаряжения (палатки, топоры, пилы, тенты, костровое оборудование, комплект котлов, медицинская аптечка, бензиновые и газовые примуса); Комплект топографических и спортивных карт; компасы; оборудование для дистанции по спортивному ориентированию; комплект разборных носилок; групповая медицинская аптечка; таблицы и тесты по оказанию первой доврачебной помощи	соревнования по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма и по спортивному туризму на муниципальном и областном уровнях; соревнования по спортивному ориентированию в ночное время на уровне учреждения; поход 1 категории сложности
2	Краеведение	Экскурсии в	Тесты по краеведению	Тесты по

		краеведческий музей; экологические акции		краеведению; поход 1 категории сложности
3	Общая и специальная физическая подготовка	Лекции; практические занятия, игры, состязания в спортзале, на стадионе, на УТП	Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды; комплект лыжного снаряжения	Контрольные упражнения, информативные тесты; функциональные пробы; соревнования по зимнему ориентированию на лыжах
4	Социально-психологическая подготовка	Лекции, ролевые игры, семинары-практикумы	Психологические тесты на самооценку личности	Тест «Самооценка»
5	Специальная подготовка	Лекции; семинары-практикумы; групповые практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП)	Комплекты личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, прусик, 4 карабина, брезентовые рукавицы, вспомогательный реп, каска, жумар, спусковое устройство); личного походного снаряжения (спальник, туристский коврик, рюкзак); группового специального снаряжения (веревки 4 шт. по 40 м и 2 шт. по 20 м диаметром 10 мм, система полиспаста); группового походного снаряжения (палатки, топоры, пилы, тенты, костровое оборудование, комплект котлов, медицинская аптечка)	соревнования по спортивному туризму на муниципальном и областном уровнях; поход 1 категории сложности

## Список рекомендуемой литературы для педагогов

1. *Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
2. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. — М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. *Бардин К.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
4. *Барышева Ю.А.* Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
5. *Варламов В.Г.* Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
6. *Велитченко В.К.* Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. культуры. - М.: Просвещение, 1993.
7. *Елаховский СБ.* Бег к невидимой цели. - М.: ФиС, 1973.
8. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
10. *Иванов Е.И.* Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
12. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
13. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
15. *Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
16. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
17. *Лесгафт П.Ф.* Избранные труды. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
18. *Лукоянов П. И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур РФ, 1998.

## Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
2. *Ганиченко, Л.Г.* Котелок над костром. - М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
3. *Волович В.Г.* Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
4. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
5. *Волович, В.Г.* Человек в экстремальных условиях внешней среды. М., 1980. -46 с.
6. *Губанов И.Л., Крылова И.Л., Тихонова В.Л.* Дикорастущие полезные растения СССР. - М.: Мысль, 1976.
7. *Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971.
8. *Ильин, А.А.* Книга, которая спасет вам жизнь / А.А. Ильин. – М.: Эксмо, 2007. – 480 с.: ил.
9. *Клан. Я., Ванчур Б.* Грибы. - Прага, Артия, 1984.
10. *Коструб А.Л.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
11. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
12. *Кублицкий Г.* Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986.
13. *Кук Ф.* Мое обретение полюса. - М.: Мысль, 1987.
14. *Куликов, В.М.* Походная туристская игротка (Сб. 2). - М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
15. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
16. Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. М.И.Гоголева. – М.: Просвещение, 1991.
17. *Пармузин Ю.П.* Тайга СССР. - М.: Мысль, 1985.
18. Словарь юного туриста. /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004.
19. *Стрижев Ю.А.* Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.
20. *Федоров Ф.В.* Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
21. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника / Под общ. ред. С.К. Шойгу. – М.: ООО ПКФ «Монтажспецстрой», 2004. – с.22-113, 271-394.
22. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.