

**Управление образования Исполнительного комитета  
муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»  
Ново-Савиновского района г. Казани**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » 08 2024 г.  
Протокол № 01



Утверждаю  
Директор МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»  
Р.М. Фазлиев/  
« 30 » 08 \_\_\_\_\_ 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивно-оздоровительный туризм»**

возраст обучающихся: 7-17 лет  
срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Насибуллов Ильнур Рафагатович,  
педагог дополнительного образования

Казань, 2024 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	МБУДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района г.Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительный туризм»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческой направленности
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Насибуллов И.Р., педагог дополнительного образования МБУДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района г.Казани
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания учебного процесса	Тип - дополнительная общеобразовательная программа Вид - общеразвивающая программа  Модульная форма организации содержания учебного процесса
5.4.	Цель программы	Всестороннее развитие подрастающего поколения, утверждение здорового образа жизни, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений, формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для самореализации, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы и методы в организации работы: - лекция, рассказ, беседа, дискуссия, консультация; - практическая работа: участие в соревнованиях, в походах, в подвижных и интеллектуальных играх, экскурсиях, прохождении учебных дистанций. Теоретическая часть дается в форме бесед с просмотром иллюстративного материала и закрепляется практическим освоением темы.
7.	Формы мониторинга результативности освоения программы	Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля: ➤ Наблюдение. ➤ Собеседование. ➤ Спортивные достижения учащихся ➤ Соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов.</li> <li>➤ Игры на местности.</li> <li>➤ Участие в районных туристских соревнованиях, повышение спортивного уровня выступления.</li> <li>➤ Промежуточное и итоговое тестирование обучающихся.</li> </ul>
8.	Результативность реализации программы	<p>В процессе обучения учащиеся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. приобретают специальные знания по вопросам спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>2. совершенствуют физические качества в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;</li> <li>3. приобщаются к гуманному отношению к окружающей среде;</li> <li>4. вырабатывают навык, умение вести себя в коллективе;</li> <li>5. приобщаются к здоровому образу жизни.</li> </ol>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	2024 год
10.	Рецензенты	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	7
Содержание программы первого года обучения .....	8
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	12
Содержание программы второго года обучения .....	14
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	26
Содержание программы третьего года обучения .....	27
Методическое обеспечение образовательной программы .....	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	36
Методические материалы.....	37

## Пояснительная записка

**Туризм** - активный здоровый отдых, во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

Программа объединения «Спортивно - оздоровительный туризм» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Спортивно-оздоровительный туризм» составлена в соответствии с :

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.) 2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №2749/23 от 07.03.2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции».

### **Особенности программы**

Данная программа строится на **принципах**:

1. Научности, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

2. Доступности, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

3. Системности, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Программа объединения «Спортивно-оздоровительный туризм» рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может расширить и дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время,

отведенное на обучение, составляет 144 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

**Формы диагностики и оценки результативности учащихся, работающих по программе:**

1. Наблюдение.
2. Собеседование.
3. Спортивные достижения учащихся
4. Соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.
5. Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов.
6. Игры на местности.
7. Участие в районных туристских соревнованиях, повышение спортивного уровня выступления.
8. Промежуточное и итоговое тестирование обучающихся.

**Цель программы** - Всестороннее развитие подрастающего поколения, утверждение здорового образа жизни, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений, формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для самореализации, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи программы:**

1. приобретают специальные знания по вопросам спортивно-оздоровительного туризма;
2. совершенствуют физические качества в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
3. приобщаются к гуманному отношению к окружающей среде;
4. вырабатывают навык, умение вести себя в коллективе;
5. приобщаются к здоровому образу жизни.

**Первый год обучения (стартовый уровень)** предусматривает 144 часа учебно-тренировочной работы (по 4 часов в неделю). Занятия организуются по базовой туристской, туристско-спортивной программе. Предусматривается психолого-педагогическая и медицинская диагностика творческих способностей, талантов и возможностей обучающихся, определение начального общего уровня физического и функционального развития.

За год занятий необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закалывания организма. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении и предполагается формирование коллектива.

**Второй год обучения (базовый)** предусматривает 144 часа учебно-тренировочной работы (по 4 часов в неделю). Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, туристскому многоборью, спортивным туристским походам, санитарии и гигиене туриста, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

**Третий год обучения (продвинутый уровень)** Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по скалолазанию и спортивному туризму, спортивным туристским походам, обеспечению безопасности.

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников;

общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов; В течение учебного года воспитанникам необходимо выполнить нормативы 1-го юношеского или 3-го разряда по спортивному туризму.

Реализация содержания программы предполагает организацию деятельности объединения в соответствии с:

- «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»;
- «Правила соревнований по спортивному ориентированию»;
- «Правила соревнований по спортивному туризму»;
- «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	прак.	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>					
1.1	Что такое туризм. Виды туризма и их особенности	3	3	-	Опрос
1.2	Подготовка и проведение походов	5	2	3	Тест-задание
1.3	Снаряжение для походов	7	4	3	Опрос
1.4	Туристский быт. Привалы и ночлеги	8	4	4	Беседа
1.5	Питание в походе	6	4	2	Опрос
1.6	Туристские должности в группе	3	3	-	Опрос
1.7	Тактика и техника движения в походе. ОФП	10	4	6	Тест-задание
1.8	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	2	2	-	Опрос
1.9	Подведение итогов похода	3	3	-	Опрос
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные топографические знаки	8	3	5	Тест-задание
2.2	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	6	3	3	Опрос, практикум

2.3	Компас. Работа с компасом	4	2	2	Опрос-практикум
2.4	Ориентирование в спортивном походе. Действия в случае потери ориентировки	6	3	3	Тест-задание
<b>3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>					
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	2	1	Опрос
3.2	Походная медицинская аптечка	3	2	1	Опрос
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи в походе	6	3	3	Практикум
<b>4. Общая специальная физическая подготовка</b>					
4.1	Общая физическая подготовка туриста. Преодоление препятствий	22	5	17	Практикум
4.2	Основы скалолазания	14	3	11	Практикум
<b>5. Зачетные мероприятия</b>					
5.1	Участие в походах и соревнованиях	25	-	25	Практикум
5.2	Зачетные мероприятия	Вне сетки часов			
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>55</b>	<b>89</b>	

### Содержание учебного плана первого года обучения

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

##### **1.1 Что такое туризм. Виды туризма и их особенности**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и др. Особенности каждого вида туризма (сезон, снаряжение, одежда). Понятие о спортивном туризме. Классификация походов по сложности. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и дистанции) и спортивному ориентированию.

##### **1.2 Подготовка и проведение похода**

Правила организации и проведения туристских походов на территории России.

Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор литературы и карт. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход, составление плана-графика движения.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы. Разбивка бивуака, разведение костра.

### **1.3 Снаряжение для походов**

Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении.

Перечень личного снаряжения (рюкзак, спальник, пенка и др.). Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила укладки рюкзака. Личное снаряжение туриста-водника (спасательный жилет, каска, гермокостюм). Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда, топоры, пилы. Состав и назначение мед.аптечки и ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи половник и др. Групповое снаряжение для водных походов: байдарки, катамараны, плоты, весла, спасательный конец, гермомешки. Особенности снаряжения для зимних походов.

*Практические занятия.* Укладка рюкзаков, подготовка личного снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками, уход за ним, его ремонт.

### **1.4 Туристский быт. Привалы и ночлеги**

Привалы в пути, их продолжительность и периодичность в зависимости от условий погоды, рельефа, физического состояния участников и др.

Выбор места для бивуака, основные требования. Правила установки палаток и разведения костра. Заготовка дров. Типы и назначение костров, противопожарные меры. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт). Хранение продуктов. Приготовление пищи. Снятие бивуака, уборка места лагеря. Организация ночлегов в помещениях (учебный класс, спортивный зал и др.)

*Практические занятия.* Выбор места и организация лагеря в пешем, водном и лыжном походах, установка палаток, выбор и заготовка дров. Разведение костра. Приготовление пищи. Правильная сушка одежды и обуви у костра.

### **1.5 Питание в походе**

Режим питания в походе. Понятие о калорийности продуктов. Значение разнообразия питания. Норма расхода продуктов, режим варки. Составление меню. Фасовка, упаковка продуктов, их транспортировка и хранение. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Питьевой режим на маршруте. Пополнение пищевых запасов в пути: рыбная ловля, сбор ягод и грибов.

*Практические занятия.* Составление походного меню и расчет продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

Должности в группе. Руководитель группы. Требования к руководителю (туристский опыт, инициативность, ответственность, авторитет), его обязанности.

Постоянные должности в группе: заведующий по хозяйству и питанием (завхоз), хронометрист, летописец, проводник (штурман), медик, ремонтник фотограф, оператор видеокамеры и т.д.

Временные (дежурные) должности. Дежурные по лагерю и кухне (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток).

*Практические занятия.* Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

### **1.7 Тактика и техника движения в походе. Общая физическая подготовка туриста**

Время движения на маршруте. Средний путь, проходимый за день (в км.). Распределение длины дневных переходов на начало, середину и конец маршрута. Средняя скорость движения по ровной и пересеченной местности. Дневки, их периодичность и значение для физического и психологического отдыха группы.

Строй туристской группы. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Значение дисциплины в походе как основы безопасности. Общая

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

Техника движения на лыжах, преодоление естественных препятствий: спуск с горы с торможением, без торможения, подъем в гору «елочкой», «лесенкой», «серпантином». Торможение «плугом», «полуплугом», палками. Траверс склона. Тропление лыжни.

Техника движения в водном походе в зависимости от скорости течения воды и силы ветра. Положение весел относительно судна. Понятия «табань», «зацеп», «откренка».

Общая физическая подготовка. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы из журналов и газет о мужестве и находчивости туристов.

*Практические занятия.* Движение на маршруте с учетом приобретенных знаний. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности. Отработка всех приемов ходьбы на лыжах. Тренировка в управлении байдаркой, катамараном.

### **1.8 Техника безопасности в туристских походах и на занятиях**

Правила дорожного движения.

Дисциплина в походе и на практических занятиях. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, спортивном зале, на местности (улице), в лесу. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Причины аварийных ситуаций и их профилактика.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Способы и организация страховки, взаимопомощь. Применение веревки и альпенштока. Основные узлы, их назначение. Страховочная система. Страховка на воде. Правила поведения туристов в населенном пункте.

*Практические занятия.* Соблюдение правил поведения в общественных местах. Отработка техники преодоления естественных препятствий с организацией страховки. Использование альпенштока на склонах.

### **1.9 Подведение итогов похода**

Обработка собранных материалов. Подготовка отчета о походе. Отчетный туристский вечер, выпуск стенгазеты. Оформление документов для получения значков «Юный турист России», «Турист России», спортивных разрядов по туризму.

*Практические занятия.* Составление полного отчета и схемы маршрута. Оформление стенгазеты.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1 Понятие о топографической и спортивной карте. Условные топографические знаки**

Знакомство с картой. Виды и свойства карт: топографической и спортивной. Масштаб. Километровая сетка. Условные топографические знаки. Понятие «рельеф», способы изображения рельефа на картах. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях. *Практические занятия.* Работа с картами. Определение масштаба, измерение расстояния по карте. Рисовка топографических знаков, топографические диктанты, игры.

### **2.2 Ориентирование по сторонам горизонта, азимут**

Способы ориентирования по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение точки своего стояния. Движение по легенде.

Определение сторон горизонта и азимута без применения компаса (по солнцу, Полярная звезда и др.)

*Практические занятия.* Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на карте и на заданный предмет. Движение по азимуту. Движение по легенде. Определение сторон горизонта по компасу, по особенностям местных предметов, по солнцу, луне, Полярной звезде.

### **2.3 Компас. Работа с компасом**

Устройство компаса и пользование им, типы компасов. Ориентир, что может служить ориентиром, визирование. Определение и движение по азимуту.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр. Определение расстояний до недоступных предметов.

#### **2.4 Ориентирование в спортивном походе. Действия в случае потери ориентировки**

*Практические занятия.* Проведение тренировок по спортивному ориентированию.

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

##### **3.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Соблюдение гигиенических норм при занятиях спортом и туризмом. Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

*Практические занятия.* Подбор подходящей обуви и одежды.

##### **3.2 Походная медицинская аптечка**

Комплектование походной медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Походный травматизм.

*Практические занятия.* Формирование походной медицинской аптечки. Упаковка препаратов.

##### **3.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи в походе**

Помощь при различных травмах; тепловой и солнечный удар, ожоги; обморожения; пищевое отравление. Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. ОРЗ. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Приемы транспортировки пострадавшего в зависимости от его состояния, характера травмы, от количества транспортирующих.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной медицинской помощи при различных травмах. Наложение простейших повязок, обработка ран. Изготовление носилок, волокуш. Переноска пострадавшего различными способами.

#### **4. Общая специальная физическая подготовка**

##### **4.1 Общая физическая подготовка туриста. Преодоление препятствий**

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

Естественные и искусственные препятствия, возникающие на маршрутах походов. Способы преодоления препятствий. Веревки, карабины и страховочные системы. Основные узлы, применяемые в туризме. Страховка и самостраховка. Техника безопасности при преодолении препятствий. Виды соревнований по спортивно-туристскому многоборью: водный, лыжный, пешеходный. Понятие «дистанция», «технический этап». Технические этапы дистанций 1-го класса (спуск, подъём, переправы, траверс, преодоление болота и др.): характеристика, параметры и способы преодоления. Особенности прохождения дистанции на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса: подъемы и спуски на лыжах, траверс склона на лыжах, преодоление реки по тонкому льду, тропление лыжни и др. (характеристика, параметры препятствий и способы преодоления)

*Практические занятия.* Выполнение специальных видов упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Упражнения на скальных стенках по развитию координации движения, увеличению подвижности суставов, формированию выносливости.

Вязка туристских узлов. Работа с карабинами (пристежка, отстежка). Формирование навыков по организации страховки и самостраховки при преодолении различных препятствий. Отработка индивидуальных (командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го класса техники пешеходного и лыжного туризма.

##### **4.2 Основы скалолазания**

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

*Практические занятия в помещении.* Упражнения на стенке по развитию координации движения, увеличению подвижности суставов, растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью - по бревну, перилам, параллельным брускам; ходьба по наклонным лестницам без рук. Отжимание на полу из упора лежа. Подтягивание на перекладине.

## **5. Зачетные мероприятия**

### **5.1 Участие в походах и соревнованиях**

1-2-х дневные походы по родному краю активным способом передвижения по маршруту. Применение полученных навыков.

Участие в соревнованиях по спортивно- туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях.

### **5.2 Зачетные мероприятия**

Летний многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и организацией ночлегов в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

## **Учебный план второго года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>					
1.1	Спортивный туризм, история развития туризма	2	2	-	опрос
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)	2	2	-	Тест-задание
1.3	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	1	1	опрос
1.4	Бивуаки. Организация бивуачных работ	3	1	2	практикум
1.5	Снаряжение для спортивных походов: групповое, личное	3	1	2	опрос
1.6	Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму	2	1	1	Опрос
1.7	Питание в спортивных походах	3	2	1	Тест-задание
1.8	Режим дня туриста, спортсмена	2	-	2	Опрос
1.9	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	2	2	-	Опрос
1.10	Правила поведения в спортивном зале, в общественных местах, на улице и в транспорте	1	1	-	Собеседование

1.11	Виды туристского многоборья	3	2	1	Опрос
1.12	Технические этапы дистанция-пешеходная 1-го, 2 класса	3	1	2	Практикум
1.13	Техника и тактика пешеходного туристского многоборья	10	2	8	Практикум
1.14	Технические этапы дистанция-лыжная 1-го, 2 класса	3	1	2	Практикум
1.15	Техника и тактика лыжного туристского многоборья	9	2	7	Практикум
1.16	Организация страховки и самостраховки	3	1	2	Опрос
1.17	Подготовка к спортивному походу	2	1	1	Тест-задание
1.18	Привалы и ночлеги	3	1	2	Опрос
1.19	Техника и тактика в некатегорийных походах	4	2	2	Опрос
1.20	Режим походного дня	2	1	1	тестирование
1.21	Подведение итогов похода	3	1	2	опрос
<b>2.Топография и ориентирование</b>					
2.1	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	3	1	2	Практикум
2.2	Условные знаки.	3	1	2	Тестирование
2.3	Изображение рельефа на картах	2	1	1	Тест-задание
2.4	Работа с компасом. Азимут	2	1	1	Практикум
2.5	Измерение расстояний и азимутов на местности	2	1	1	Практикум
2.6	Виды и техника ориентирования на местности	3	1	2	Опрос
2.7	Ориентирование в спортивном походе	6	3	3	Опрос
2.8	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	2	1	1	опрос
<b>3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>					
3.1	Личная гигиена туриста	2	1	1	Опрос
3.2	Медицинская аптечка для спортивных походов	2	1	1	Опрос
3.3	Оказание первой доврачебной помощи	3	1	2	Практикум
3.4	Транспортировка пострадавшего	3	1	2	Практикум
<b>4.Общая и специальная физическая подготовка</b>					
4.1	Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12	Наблюдение
4.2	Основы скалолазания и горного туризма	9	1	8	Тест-задание

<b>5. Зачетные мероприятия</b>					
5.1	Участие в походах и соревнованиях	23	-	23	практикум
5.2	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов			
5.3	Зачетный поход	Вне сетки часов			
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>	

## Содержание учебного плана второго года обучения

### 1. Основы туристско-спортивной подготовки

#### 1.1 Спортивный туризм, история развития

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

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

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

#### 1.2 Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и дистанции)

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

#### 1.3 Должностное самоуправление в спортивном туризме

Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Основные должности и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, медик, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, краевед и др. Основные спортивные должности и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), страхующий и др. Основные дежурные должности и их функции: дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке и др. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

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

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

#### **1.4 Бивуаки. Организация бивуачных работ**

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

*Практические занятия в помещении.* Планирование мест организации бивуаков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга бивуаков по предъявляемым к ним требованиям наличию дров, источников питьевой воды, эстетичности, безопасности и пр. Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и др.).

*Практические занятия на местности.* Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды натягивание тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

#### **1.5 Снаряжение для спортивных походов:**

##### **групповое и личное**

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

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Виды плавсредств для водного похода (катамаран, байдарка, плот). Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная аптечка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение.

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

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

## **1.6 Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму (дисциплина – дистанция).**

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

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

*Практические занятия на местности.* Работа заведующего снаряжением команды и дежурного по лагерю со снаряжением по финишу команды и ее возвращению в лагерь. Формирование у членов команды навыков ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (на ком или в чем рюкзаке находится). Маркировка веревки на скорость.

### **1.7 Питание в спортивных походах**

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

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

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

### **1.8 Режим дня туриста, спортсмена**

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

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

### **1.9 Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях**

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

ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке дров, обращении с колюще-режущими предметами.

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

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

#### **1.10 Правила безопасности при занятиях спортом**

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов спортивных упражнений. Требование безопасности при использовании

различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанции соревнований.

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

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

#### **1.10 Правила поведения в общественных местах, на улице и в транспорте**

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

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

#### **1.11 Виды дистанций по спортивному туризму**

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

*Практические занятия в помещении.* Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «схватывающий», «стремя», «академический», «встречный», «шкотовый», «брам-шкотовый», «карабинная удавка» и др. Назначение, свойства и применение узлов. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка). Проверка спортсменами результатов своего выступления на

дистанции по предварительному протоколу (сверка соответствия штрафов и времени). Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиями соревнований.

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

### **1.12 Технические этапы дистанция-пешеходная 1-го, 2-го класса**

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа», и др. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го класса: характеристика и параметры препятствий, и способы их преодоления. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Граница этапов, контрольные линии.

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

*Практические занятия на местности.* Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы на этапах, дистанции. Учебно-тренировочные соревнования, старты, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

установка и снятие каркасной палатки;

подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 гр., длина отдельных участков подъема, траверса и спуска – 20 м.)

подъем, траверс и спуск по осыпным склонам;

подъем, траверс и спуск по скальным склонам;

подъем, траверс и спуск по снежным склонам;

подъем, траверс и спуск по крутым склонам с самостраховкой альпенштоком;

подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;

подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;

подъем, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил и их снятием;

переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,5 м, скорость течения 0,6 м/с, ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м.);

переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием командных перил;

переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);

переправа через водную преграду с помощью маятника;

переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;

переправа через водную преграду в брод по судейским перилам;

переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием командных перил;

переправа через водную преграду вброд стенкой;

переправа через овраг по бревну по судейским перилам (глубина оврага до 3-х м, ширина до 5-10м, расстояние между опорами до 15м);

переправа через овраг по бревну с наведением и снятием командных перил;

переправа через овраг по параллельным перилам;

переправа через овраг по навесной переправе;

переправа через овраг маятником;

переправа через овраг маятником с самостраховкой;

траверс каньона по судейским перилам (длина этапа до 40м, крутизна склона до 30 гр.);

преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4м, длина этапа до 20м);

преодоление болота по кочкам;

### **1.13 Тактика и техника пешеходного туристского многоборья**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

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

*Практические занятия на местности.* Прохождение различных этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

#### **1.14 Технические этапы дистанция-лыжная 1-го, 2-го класса**

Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го, 2-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

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

*Практические занятия на местности.* Отработка индивидуальных (в связке, командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го, 2-го класса техники лыжного туризма, лыжного туристского маршрута:

- установка палатки типа «Зима» на местности;
- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30м);
- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40 гр, длина этапа до 20м.), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 30м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 30м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 30м);
- спуск с торможением (длина этапа до 35м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 25м);
- скоростной спуск (длина этапа до 35м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 20м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 35м);
- траверс склона на лыжах (длина этапа до 20м);
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок;
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа до 25м);
- спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне (длина этапа до 30м);
- тропление лыжни при движении по целинному участку (глубина снежного покрова 0,7-1м, длина этапа до 100м);

#### **1.15 Техника и тактика лыжного туристского многоборья**

Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го, 2-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

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

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

### **1.16 Организация страховки и самостраховки**

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусики для самостраховки на вертикальных перилах. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну. Организация страховки при преодолении порогов в водном походе. Командная страховка с воды или с берега - с помощью спас. конца. Понятие «сигнальщик».

*Практические занятия в помещении.* Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки для прохождения этапа спуск с наведением командных перил.

*Практические занятия на местности.* Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах. Организация спас. работ в условиях чрезвычайной ситуации на воде (переворот судна).

### **1.17 Подготовка к спортивному походу**

Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео- и др.), просмотр видеофильмов, фотографий, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий. Этапы подготовки туристского похода: выбор

района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона, года и задач путешествия.

*Практические занятия в помещении.* Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

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

### **1.18 Привалы и ночлеги**

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

*Практические занятия в помещении.* Знакомство с ночевками на местности, в палатке, на природе. Организация ночевки в помещении, спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.

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

### **1.19 Техника и тактика в многодневных некатегорийных и категорийных походах**

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составления графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам. Технические приемы в водном туризме: понятия «зацеп», «табань», «откренка» и др. Тактика прохождения порогов в водном походе (осмотр, обнос, постановка сигнальщика).

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

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

### **1.20 Режим походного дня**

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурств в походе. Распределение дневного (светового) времени при передвижении на маршруте. Нормативы времени на приготовление завтрака дежурными и уборку территории. Нормативы времени для сворачивание лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман). *Практические занятия в*

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

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

### **1.21 Подведение итогов похода**

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

*Практические занятия в помещении.* Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала, медицинского отчета и списка медикаментов, списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте и др.

*Практические занятия на местности.* Защита выполнения своих должностных обязанностей в походе. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, юных краеведов, поваров и пр.

## **Топография и ориентирование на местности**

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

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

*Практические занятия в помещении.* Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Развивающие игры - сбор карт из мозаики, кубиков, кроссворды и т.п. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

### **2.2 Условные знаки**

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

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

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

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

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

*Практические занятия в помещении.* Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекций холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте.

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

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

Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре

действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута и его отличие от простого угла (чертеж).

*Практические занятия в помещении.* Техника выполнения работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) по карте. Азимутальный треугольник. Построение на бумаге заданных углов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

*Практические занятия на местности.* Упражнения на определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Крепление компаса спортсменами на руке, планшете. Работа с компасом в школьном дворе, походе, на соревнованиях. Формирование навыков работы с компасом.

### **2.5 Измерение расстояния и азимутов на местности**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояния курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения на дистанции соревнований и в походах.

Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерения азимутов на местности.

*Практические занятия на местности.* Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступного предмета.

Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

### **2.6 Виды и техника ориентирования на местности**

Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иглой. Снаряжение для ориентирования зимой и летом. Штурман туристской группы.

*Практические занятия на местности.* Овладение навыком скоростной отметки на КП. Формирование скоростных качеств, выносливости.

*Ориентирование по легенде.* Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание знаков, расстояний и азимутов.

*Маркированный маршрут.* Требование к отметке на КП. Туристское ориентирование на маркированной трассе.

*Обозначенный маршрут.* Требования к участникам на обозначенном маршруте. Условия соревнований ориентирования на обозначенном маршруте.

*Ориентирование по выбору.* Условия соревнований ориентирования по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем.

*Ориентирование в заданном направлении.* Условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Продолжительность взятия КП.

*Ориентирование на местности по азимуту.* Направляющий, контролирующий участники. Отслеживание расстояний и азимутов при движении.

### **Техника ориентирования на местности**

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме рек, в лесу, в поле, в степи, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение точки стояния на местности по карте. Оценка скорости движения. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие (рубежные) объекты на пути во время ориентирования. Протокол движения по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

## **2.7 Ориентирование в спортивном походе**

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

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

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

## **2.8 Действие в случае потери ориентировки. Границы полигонов**

Понятие «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действия спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границу полигона. Понятие «граница полигона». Определение границ полигона на карте. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

*Практические занятия в помещении.* Формирование навыка алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границ полигона на карте. Определение пути движения с границ полигонов на финиш (старт).

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

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

### **3.1 Личная гигиена туристов**

Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

*Практические занятия в помещении.* Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении.

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

### **3.2 Медицинская аптечка для спортивных походов**

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, мази и др. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой врачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе.

*Практические занятия в помещении.* Составление перечня компонентов и комплектование аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение срока годности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, царапин и мозолей.

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

### **3.3 Оказание первой доврачебной помощи**

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные, и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резанные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка. *Практические занятия в помещении.* Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагностика, практическое оказание помощи).

### **3.4 Транспортировка пострадавшего**

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

*Практические занятия в помещении.* Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательных веревок и жердей. Изготовление волокуш. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

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

### **4.1 Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Специфические особенности туристского многоборья и ориентирование на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятия туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

*Практические занятия в помещении.* Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах.

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

### **Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

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

### **4.2 Основы скалолазания, горного туризма**

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

*Практические занятия в помещении.* Упражнения на стенке по развитию координации движения, увеличению подвижности суставов, растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью - по бревну, перилам, параллельным

брусьям; ходьба по наклонным лестницам без рук. Отжимание на полу из упора лежа. Подтягивание на перекладине.

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

## **5. Зачетные мероприятия**

### **5.1 Участие в походах и соревнованиях**

1-2-х дневные походы по родному краю активным способом передвижения по маршруту. Применение полученных навыков.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях.

### **5.2 Зачетные соревнования по туристскому многоборью**

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштаба на дистанциях 1-го, 2-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях зимних и летних туристских слетов.

### **5.3 Зачетная экспедиция (поход)**

Многодневный пешеходный и (или) водный поход 1-3-й степени и (или) 1-2-ой категории сложности по родному краю или близлежащим регионам.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теор.	прак.	
<b>1. Основы скалолазания и СТ</b>					
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	4	4	-	беседа опрос
1.2	Скалолазное снаряжение и снаряжение по СТ	4	4	-	беседа практикум
1.3	Техника прохождения этапов (дистанций) по СТ	20	4	16	практикум
1.4	Техника лазания	20	4	16	практикум
1.5	Техника страховки	12	2	10	практикум
<b>2. Основы туристской подготовки</b>					
2.1	Основные туристские узлы	14	2	12	практикум
2.2	Техника бухтовки и маркирование верёвки	12	2	10	практикум
2.3	Топография и картография	12	2	10	практикум
2.4	Спортивное ориентирование	12	2	10	практикум

<b>3. Общая физическая подготовка</b>					
3.1	Общая физическая подготовка	12	-	12	практикум
<b>4. Специальная физическая подготовка</b>					
4.1	Специальная физическая подготовка	10	-	10	практикум
4.2	Лыжная подготовка (лыжный туризм)	12	-	12	практикум
<b>5. Зачетные мероприятия</b>					
5.1	Участие в походах и соревнованиях	Вне сетки часов			практикум
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

### Содержание программы третьего года обучения

#### **1. Основы скалолазания и спортивного туризма**

##### **1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме и верёвочных дистанциях и высоте.

##### **1.2 Скалолазное снаряжение и снаряжение по СТ.**

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Знакомство со специальным снаряжением для занятия по спортивному туризму.

##### **1.3 Техника прохождения этапов (дистанций) по СТ.**

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов (техника работы рук и ног). Организация горизонтальной навесной переправы. Прохождение и наведение параллельных и навесных переправ. Меры безопасности при преодолении препятствий. Техника безопасности при спуске и перестёжке. Методы снятия верёвки после спуска. Подъём с помощью жумара по вертикальной плоскости и вертикальным перилам. Прохождение траверса. Блок навесная переправа – дюльфер. Прохождение параллельных и навесных переправ. Дистанция личная и связки 2-го и 3-го класса по спортивному туризму.

##### **1.4 Техника лазания.**

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног). Лазание на (скорость, трудность и боулдеринг). Тренировка на скалодроме и скальных трассах. Тренировка на скальных трассах.

### **Техника работы рук начинается с обучения:**

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хваты руками:

1. **Закрытый хват (замок).** Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. **Открытый хват.** При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может соскользнуть.

3. **Подхват.** Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. **Откидка.** Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

### **Техника работы ног:**

Основные приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте

туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

### **1.5 Техника страховки.**

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и само страховки.

- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучение страховки с помощью ФСУ;
- обучения само страховки (правильное падение);
- организация базы для крепления веревок.

В теоретическом блоке изучаются темы: Виды страховки. Значение само страховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Техника страховки с помощью ФСУ (фрикционное спусковое устройство). Техника безопасности страховки и перестёжке на высоте.

## **2. Основы туристской подготовки**

### **2.1 Основные туристские узлы.**

Изучение основных туристских узлов (проводник восьмёрка, встречный, прямой, Австрийский проводник). Совершенствования знаний и применение узлов на практике.

### **2.2 Техника бухтовки и маркирования веревок.**

Основные приёмы и техника маркировки и бухтования веревок различной длины:

- на локоть;
- на руку (ладонь);
- на шею;
- на ногу (спортивный способ);
- способ скалолаза.

### **2.3 Топография и картография.**

Такие науки как топография и картография тесно связаны с видом спорта спортивное ориентирование и с ориентированием в целом. Изучение строение карт и их особенностей. Различные способы их применения.

### **2.4 Спортивное ориентирование.**

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором спортсмены с помощью компаса и карты ищут расположенные на местности контрольные пункты. Соревнования проходят в городе или на природе. Передвигаются спортсмены бегом — классический вариант. Изучение условных знаков и их значение, правильная работа с компасом и легендой.

## **3. Общая физическая подготовка**

### **3.1 Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка это основная база для тренировок в любом виде спорта. Основные составляющие физической подготовки: сила, выносливость и ловкость. Скорость (быстроту) можно рассматривать как производную от силы, ловкости и техники выполнения упражнения.

Без силы скалолаз не сможет удержаться или сделать перехват на мизерах или длинный перехват на нависании, не говоря уже о прохождении длинных сильно нависающих маршрутов. Слабые мышцы пресса и спины также дадут о себе знать на нависающих участках и потолках. Но под развитием силы надо понимать не накачивание мускулов, а повышение эффективности их работы при том же или незначительном увеличении объема. Идеальная фигура для скалолаза - фигура сухого, поджарого атлета. Отсутствие хорошей растяжки приведет к невозможности сделать длинный перехват, траверс с далеко отстоящими зацепами, не позволит поставить устойчиво ноги в распор и т.д. А недостаточная концентрация не позволит хорошо запомнить маршрут, собрать все силы, чтобы сделать силовой или технический выход, выбрать место для отдыха и вщёлкивания оттяжки. Рассмотрим подробные упражнения для развития каждого из этих качеств в отдельности.

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Разминка является первой и обязательной частью тренировки. После основного разогрева мышц в качестве разминки перед специальной тренировкой можно использовать следующую схему:

1. а) подтягивание обычным средним хватом.  
б) подтягивание обратным средним хватом  
в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти идут вдоль тела)
2. а) подтягивание обычным узким или широким хватом  
б) подтягивание обратным узким или широким хватом  
в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти в сторону)
3. а) подтягивание широким хватом за голову  
б) приседания на одной ноге
4. а) подтягивание параллельным хватом  
б) упражнение на пресс

Упражнения а), б), в) выполняются без отдыха между ними. Между подходами 1,2,3,4,5 отдых 1-2мин. Количество повторений в подходе зависит от возможностей и цели скалолаза.

Если комплекс выполняется для разминки, тогда 0,25-0,5 максимального, а если для развития силы, то до отказа в 2-х - 3-х подходах.

#### 4. Специальная физическая подготовка

##### 4.1 Специальная физическая подготовка

*Упражнения на пальцевом тренажере (фингерборд, кампусборд и т.д)*

Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; то же на 3-х, 2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя дотягивание до зацепа.

Схема построения тренировки сугубо индивидуальна, но рекомендуется придерживаться некоторых принципов:

а) чередовать динамические и изометрические упражнения (например: подтянуться 5-10 раз на одинаковых зацепах, задержаться на 5-10 сек в верхней фазе подтягивания, повиснуть на вытянутых руках на 20-30сек, перехватиться за другие зацепы, подтянуться на них 5-10 раз, повиснуть на полусогнутых руках, задержаться на 20-30 сек, из этого положения перехватиться одной рукой за другой зацеп, подтянуться и т.д.)

б) выполнять упражнения до отказа, как можно дольше не становясь на пол.

в) упражнения на доске только после тщательной разминки и растяжки всех мышц, особенно мышц и суставов пальцев и мышц предплечья.

*Упражнения на турнике.*

1. Вис. Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Висеть до отказа.

2. Вис в блоке. Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. То же с другой рукой.

3. Перекаты ("Крокодильчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так, чтобы правая рука оказалась согнутой, а левая выпрямленной. То же наоборот.

Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг.

Выход на две руки над перекладиной. "Выход силой".

Медленное подтягивание. Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля. Повиснуть на перекладине,

насколько можно медленно начать подтягиваться, не останавливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться вниз до полного вися и висеть до отказа. Упражнение принесет мало пользы, если Вы не будете полностью выкладываться, т.е. достигать верхней точки на пределе своих сил, двигаться рывками, не висеть на согнутых руках до тех пор, пока руки сами не начнут разгибаться, не будете преодолевать нарастающую боль в мышцах и усталость. Важно также сохранять контроль над дыханием.

#### *Упражнение для мышц ног.*

1. Приседания на одной ноге ("пистолетик"). Кому тяжело, можно придерживать или даже помогать себе руками.

2. "Зашагивания": встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживать, только чтобы сохранять равновесие. Тоже другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъёма на ногу.

3. "Выпрыгивания". Выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения "зашагивание"

#### *Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины.*

а) В вися держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях.

б) Поднимание прямых ног в вися. Вариантами этого упражнения являются поднятия ног через сторону (для косого пресса), а также круговые движения ногами.

в) Быстрые поднимания согнутых ног в вися.

г) Классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются для начинающих спортсменов.

#### *Тренировка выносливости*

Для развития общей выносливости можно порекомендовать так называемую циклическую тренировку.

1. Подтягивание
2. Приседания на одной ноге
3. Сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены
4. Отжимание от пола
5. Выпрыгивание из глубокого приседа

6. Сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены

7. Подтягивание узким или широким хватом

8. Отжимание на брусьях

9. Подъем ног к рукам в висе на перекладине

Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин)

Комплекс выполняется 2-4 раза с паузой 10-15 мин.

Этот комплекс можно вводить в тренировочный процесс либо утром, после утренней зарядки, либо 1-2 раза в неделю после лазания или силовой тренировки.

*Тренировка ловкости*

Сюда входят упражнения на растяжку, равновесие и координацию движений.

#### **4.2 Лыжная подготовка**

Усовершенствование лыжной техники (лыжный туризм).

ТЛТ – техника лыжного туризма. Прохождение естественных препятствий на лыжах. Спуск, подъём методом: ёлочка и лесенка. Прохождения траверса по склону верх и вниз. Торможение методом (плугом). Торможение в заданной зоне. Скоростной спуск с резкими поворотами. Классический и свободный стиль катания.

### **5. Зачетные мероприятия**

#### **5.1 Участие в походах и соревнованиях**

Участие в соревнованиях по скалолазанию и спортивно-туристскому многоборью. Одно - двух дневные походы по родному краю активным способом передвижения по маршруту. Применение полученных навыков.

Летние многодневные выезды на скалы. Участие в спортивно-скалолазных лагерях, в многодневных походах с активным способом передвижения.

#### **Ожидаемые результаты**

К концу 3 года обучения обучающиеся

Будут знать:

- Меры обеспечения безопасности на занятиях и соревнования по скалолазанию и спортивному туризму;
- Виды страховки и требования к ним;
- Технические приемы, используемые в скалолазании и СТ;

Будут уметь:

- Соблюдать меры обеспечения безопасности при занятиях;
- Самостоятельно пользоваться специальным снаряжением (скальные туфли, страховочная система (обвязка), карабином, веревкой);

- Вязать узел восьмерка двумя способами (на карабин и по встречной)

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

Формы занятий: традиционное занятие, комбинированное занятие, походы, практическое занятие, экскурсия, соревнование, лекция,

Методы, организации занятия: словесный, наглядный, практический.

Методы деятельности детей: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

Методы организации деятельности учащихся: фронтальные, коллективно-групповые и индивидуально - фронтальные.

Методы приёма на практике - игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, анализ, показ видеоматериалов, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу.

Дидактический материал: схемы, картины, фотографии, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, компьютерные программные средства .

Техническое оснащение занятий: Туристическая полоса препятствий, туристические снаряжения (веревки, система, карабины, прусики, восьмерка, варежки и т.д.) спортивные снаряды и оборудование, компьютер, магнитофон.

Формы подведения итогов: тестирование, опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие самоанализ, соревнования, походы, экскурсии.

### Список литературы:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов. — Москва, 1973.
2. Балабанов И.В. Узлы. — Москва, 1998.
3. Ванюшин М.Ю. Протесты на соревнованиях по туристскому многоборью. Методическое пособие. — Казань, 2004.
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие Москва, 2001.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно—методическое пособие. — Москва, 2003.
6. Лахин А.Ф., Бызов Б.Е., Прищеп И.М. Военная топография. Учебник для курсантов учебных подразделений. — М., Воениздат, 1973.
7. Минхаиров Ф.Ф. Тропую туриста. Методическое пособие. Арск, 2001.
8. Минхаиров Ф.Ф. Спортивный туризм (туристское многоборье). Программа секций туризма. — Казань, 2000.
9. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции – Казань ,2004.
10. Модифицированная программа «Пешеходный туризм» разработана в 2009-2010 учебном году зам.директора по УВР Станции юных туристов А.А.Андреевым.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Рельеф

- 101 - основная горизонталь
- 102 - утолщённая горизонталь
- 103 - вспомогательная горизонталь
- 104 - бергштрих
- 105 - высота горизонтали над уров. моря
- 106 - земляной обрыв
- 107 - земляной вал
- 108 - маленький земляной вал
- 109 - промоина
- 110 - сухая канава
- 111 - бугор
- 112 - микробугорок
- 113 - продолговатый микробугорок
- 114 - яма
- 115 - микроямка
- 116 - воронка
- 117 - микронеровности
- 118 - особый объект рельефа

### Скалы и камни

- 201 - непреодолимая скальная стена
- 202 - скальный столб
- 203 - преодолимая скальная стена
- 204 - скальная яма
- 205 - пещера
- 206 - камень
- 207 - большой камень
- 208 - каменная россыпь
- 209 - группа камней
- 210 - каменистая почва
- 211 - открытый песок
- 212 - голые скалы

### Гидрография

- 301 - море, озеро, пруд
- 302 - прудик
- 303 - лужа
- 304 - непреодолимая река
- 305 - преодолимая река
- 306 - ручей, канава
- 307 - пересыхающий ручей
- 308 - узкое болото
- 309 - непроходимое болото
- 310 - болото
- 311 - заболоченность
- 312 - колодец
- 313 - родник
- 314 - особый объект гидрографии

## Условные знаки

### Искусственные объекты

- 501 - автомагистраль
- 502 - широкая дорога с покрытием
- 503 - узкая дорога с покрытием
- 504 - улучшенная дорога
- 505 - грунтовая дорога
- 506 - тропа
- 507 - тропинка
- 508 - теряющаяся тропинка
- 509 - узкая просека без тропы
- 510 - чёткая развилка дорог
- 511 - нечёткая развилка дорог
- 512 - мостик
- 513 - переправа с мостиком
- 514 - переправа без мостика
- 515 - железная дорога
- 516 - телеграфная линия, канатная дорога
- 517 - высоковольтная линия
- 518 - тоннель
- 519 - преодолимый каменный забор
- 520 - полуразрушенный каменный забор
- 521 - непреодолимый каменный забор
- 522 - преодолимая ограда
- 523 - полуразрушенная ограда
- 524 - непреодолимая ограда
- 525 - проход в заборе
- 526 - постройка
- 527 - населённый пункт
- 528 - запрещённый для бега район
- 529 - территория с покрытием
- 530 - развалины
- 531 - огневой рубеж, стрельбище
- 532 - могила, обелиск, памятник
- 533 - преодолимый трубопровод
- 534 - непреодолимый трубопровод
- 535 - высокая башня
- 536 - маленькая башня
- 537 - каменная пирамида, столб
- 538 - кормушка
- 539 - особый искусственный объект 1
- 540 - особый искусственный объект 2

### Технические символы

- 601 - линии магнитного меридиана (синие или чёрные) проводятся через 500 м
- 602 - крест совмещения цветов
- 603 - отметка высоты

## Туристские узлы



Встречный



Встречная восьмерка



Грейпвайн



Брамшкотовый



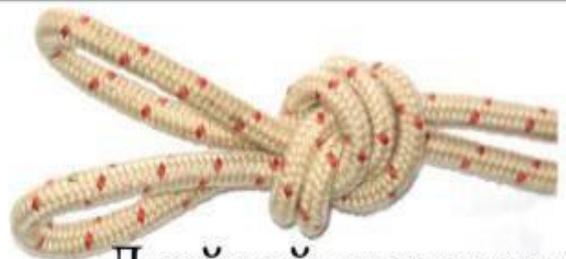
Проводник восьмерка



Проводник восьмерка



Австрийский проводник



Двойной проводник