

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО  
ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 1  
От «01» 09 2018 года



«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО СДЮТ и Э  
А.А.Валитов  
печать  
Приказ № 42  
от «01» 09 2018 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая  
**Возраст учащихся:** 11-16 лет  
**Срок реализации:** 4 года (144 часа в год = 576ч)

Руководитель:  
Гардиев Ильнур Райханович  
педагог дополнительного образования

БУГУЛЬМА 2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края, а чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу.

Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не принести ущерба ей и вреда себе? К сожалению нет. Поэтому туризму и туристам надо учиться.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание школьного туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на лыжах, на водных судах, на велосипедах.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, ОБЖ. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа «Пешеходный туризм» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

Предлагаемая программа «ТКД» разработана по блочно-модульному принципу. Изложение учебного материала в программе построено по принципу от простого к сложному. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех четырех лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленное изучение тем туристской подготовки, специализации пешеходного туризма и элементов выживания в природной среде.

Программа «ТКД» рассчитана на учащихся в возрасте 11-16 лет (6-10 классы) и предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Руководитель объединения должен иметь подготовку в объеме не менее организатора спортивного туризма и опыт участия в туристских степенных походах. Прием детей в объединение осуществляется руководителем при отсутствии у них медицинских противопоказаний. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 12 человек, в последующие годы – не менее 10 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в зачетных мероприятиях.

## **Программа преследует следующие цели и задачи:**

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству, как основы развития образовательных запросов и потребностей учащихся;
- развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребенка;
- совершенствование организации и содержания обучения и воспитания подрастающего поколения средствами туризма и краеведения;
- создание оптимальных возможностей для творческого развития детей, их гражданского становления, удовлетворения их запросов, формирование профессиональных интересов в процессе туристско-краеведческой деятельности;
- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- компенсация в основном образовании интересующих детей видов и направлений деятельности;
- обеспечение ребенку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего общения;
- обучение жизненно важным двигательным действиям;
- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- приобщение воспитанников к краеведческой и поисковой деятельности;
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Республики Татарстан и Бугульминского района в частности;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию Татарстана;
- воспитание у туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимопомощи;
- воспитание у туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- подготовка общественного актива организаторов туризма для школ и детских полевых туристских лагерей.

## **Основные направления и содержание деятельности.**

### **Используемые методы и формы.**

Программой предполагается активное участие в образовательно-воспитательном процессе: педагога – воспитанника – родителей – учреждения дополнительного образования – общеобразовательного учреждения.

Программа объединения «ТКД» предусматривает прохождение воспитанниками своеобразного образовательного «Маршрута путешествия в окружающую среду с элементами его познания» при соответствующей их уровню подготовленности педагогической поддержке.

Персонализированные «образовательные маршруты» при этом должны проходить через образовательные области: словесность, естествознание, искусство, физическая культура, социальная практика, технология, психологическая культура и др.

Комплексность настоящей программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
2. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей, возникающих в экстремальных ситуациях.
3. Формирование разносторонне развитой личности.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самостоятельности объединения (группы) для успешной реализации данной программы:

- обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- гедонистическая направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей (экспедиций и путешествий).

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей – выживание с наименьшими потерями.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

После каждого годового цикла за рамками учебных часов планируется проведение зачетного туристского похода, участие в слетах и соревнованиях, туристского лагеря, сборов, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, мо-

рально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».

В первые месяцы работы объединения необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о программе, планах занятий и походов, об условиях их проведения, о личном снаряжении туристов и т.д. В начале 1-го и 2-го полугодий учебного года руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, походов, соревнований, на дороге и на транспорте.

Необходимо изучить медицинские карточки воспитанников в школе.

Занятия объединений юных туристов носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснение с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение театров, музеев, выставок, туристские игры, викторины и др.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная цель – экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. д. Одновременно следует добиваться, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятий является предстоящие зимние многодневные походы.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как взобраться на откос или преодолеть реку, овраг и т. д.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок – к однодневным походам оздоровительно-развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход протяженностью в несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описание пути движения поможет в будущих степенных и категорийных походах вести содержательные записи для отчета.

Распределять обязанности в каждом походе следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались разные члены объединения. Это позволит к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем руководитель организует работу по обработке дневника, записей бесед с интересными людьми, выпуску информационного листка и т. д. В данном случае занятие следует проводить так, чтобы не нарушать его целостности и не допускать перегрузки воспитанников.

Необходимо учить воспитанников работе над составлением отчета или паспорта о проведении степенных или категорийных походов. Работа над отчетом – очень важная форма воспитания кружковцев. Она даёт возможность приучать их к наблюдательности, бережному отношению к полученному практическому опыту освоения района, желанию и умению делиться своими знаниями, опытом с другими.

Занятия в объединении целесообразно организовать таким образом: 1-2 теоретических занятия, затем совмещенное или практическое занятие; через 2 недели – 1 занятие на местности; через 1-2 месяца – поход. Занятия эффективно проводить 2-3 раза в неделю по 2 (3) часа.

## **Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки. Ожидаемый результат при реализации программы.**

При реализации программы полученные знания позволят воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире. Ожидаемый результат также предполагает развитие способностей воспитанников, закрепление знаний, полученных ими на уроках в школе и связывание их с жизнью.

Пешеходный вид деятельности поможет выработать у воспитанников навыки правильной ходьбы, координацию движений, уравновешенность, уверенность в себе. Походы помогут учащимся овладеть военно-прикладными и трудовыми навыками, вовлечь их в общественно-полезную деятельность, воспитать любовь к природе, коллективизм, смелость, выносливость.

Собранные материалы в походах, экскурсиях позволят организовать выставки, выступления участников на встречах, собраниях и вечерах с иллюстрацией фотографий, показом видеозаписей, используя запись бесед с интересными людьми, по возможности планируется представлять материалы в средствах массовой информации и печати.

Полное выполнение учебной тематики и хорошие показатели в соревнованиях повысят престиж объединения у сотрудников в учреждениях дополнительного образования, в школе и у родителей. Школа получит подготовленный общественный актив организаторов туризма для совместной работы с классными руководителями в школе и в детских полевых туристских лагерях.

Каждый годовой цикл состоит из дополняющих друг друга:

- примерного тематического учебного плана занятий объединения с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического (в т. ч. на местности) материала;

- примерной учебной программы занятий объединения с тематическим планированием и основным содержанием программного материала теоретических и практических занятий в помещении, а также на местности.

Для удобства работы руководителя объединения минимум знаний, умений и навыков для воспитанников приведены отдельно по каждой теме в учебной программе на каждый год обучения.

В конце каждого учебного года проводится аттестация туристского объединения. Количество аттестованных должно быть не менее 9-10 человек для первого года обучения и 8-7 человек – для последующих годов обучения.

Перечень вопросов для проверки знаний воспитанников объединения «ТКД» приведен в конце учебной программы туристского объединения для каждого года обучения.

Первый годичный цикл. Занятия организуются по базовой туристской программе. Предусматривается выявление творческих личностных способностей и возможностей обучающихся. Определение начального общего уровня физического и функционального развития.

К концу первого года обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- делать пешие переходы с грузом преодолевать естественные препятствия в пути, вязать основные узлы, применяемые в туризме;
- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу;

В течение первого года обучения воспитанники должны принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому многоборью среди учащихся школ Бугульминского муниципального района.

Второй годичный цикл. Предусматривается выявление творческих личностных, организаторских и туристских возможностей обучающихся. Предполагается совершенствование базовых знаний, навыков и умений, полученных в первом цикле, общее знакомство с азбукой выживания в природной среде, тактикой и техникой похода. Составление психолого-педагогического портрета – характеристика ребенка, изучение межличностных взаимоотношений в его окружении. Формирование из контингента объединения коллектива туристской группы.

К концу второго года обучения воспитанники должны овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков:

- в составе туристской группы, изучать район предстоящего степенного похода и разрабатывать маршрут движения;
- уметь снаряжаться для степенного похода в зависимости от сезона;
- выполнять все должностные обязанности в период подготовки и проведения степенного похода;
- ориентироваться на незнакомой местности, при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;
- владеть основными приёмами оказания первой медицинской помощи, применять медицинские препараты;
- знать и выполнять организацию туристского быта в полевых условиях, владеть элементами выживания, условиями автономного существования, выполнять меры безопасности в степенных походах;
- определять тактику похода, выполнять технику движения;
- выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- знать виды общественно-полезной работы, уважительно и бережно относиться к природе, уметь предсказать ухудшение или улучшение погоды.

В течение второго года обучения воспитанники должны: принять участие в соревнованиях на районном туристском слете учащихся, выполнять нормативы III юношеского разряда по туризму (спортивные походы), сдать нормативы и выполнить требования на значок «Юный турист».

Третий годичный цикл. Предполагается делать упор на освоение специализации объединения (пешеходный туризм). Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных способностей воспитанников. Общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения маршрутов категорийных походов. Изучение исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

К концу третьего года обучения воспитанники дополнительно должны научиться:

- разрабатывать маршруты для многодневных походов;
- должностному самоуправлению, организации бивачных работ и питанию в многодневных походах;
- ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;
- основным приемам оказания доврачебной помощи при сложных травмах, применять медицинские препараты;
- действовать в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и самостраховки; вязать узлы, применяемые в туризме;
- составлять отчет (паспорт) о степенном походе;
- краеведческим исследованиям и наблюдениям в многодневном походе;
- экологической культуре в походах.

В течение третьего года обучения воспитанники должны: выполнить нормативы III-II юношеского разрядов по спортивному туризму (спортивный поход), принять участие в соревнованиях на городском туристском слете учащихся.

Четвертый годичный цикл. Предполагается совершенствование знаний, навыков и умений, полученных в 1-3 годах обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Углубление тактико-технических знаний, отработки приемов и стандартных схем прохождения маршрутов категорийных походов, организации туристского быта в экстремальных условиях, факторов и тактики выживания. Совершенствование методических и исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

К концу четвертого года обучения воспитанники дополнительно должны научиться:

- выбирать и разрабатывать маршруты категорийных походов;
- определять тактику категорийного похода, выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;
- усовершенствовать туристское снаряжение применительно к условиям зачетного категорийного похода;
- владеть приемами аварийного ориентирования, знать причины приводящие к потере ориентации;
- организации ночлегов и питания в экстремальных условиях;
- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;
- поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы погоды.

В течение четвертого года обучения воспитанники должны: выполнить нормативы I юношеского и II-III разрядов по спортивному туризму (спортивный поход); совершить пешие походы 1 или 2 категории сложности; принять участие в городских и республиканских соревнованиях по туристскому многоборью.

После окончания курса по программе туристского объединения «ТКД» воспитанники могут записаться в объединения, работающие по программам «Инструктор детско-юношеского туризма», «Юный спасатель» и другие.

Все массовые мероприятия (лагерь, слёт, соревнования и т.п.) проводятся вне сетки учебных часов программы.



**ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**объединения “ТКД”**  
**1 год обучения**

Название темы	Количество часов			
	Тео- рия	Практика		Всего
		в по- меще- ще- нии	на мест- ности	
<b>I. Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>
<b>II. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	2	-	-	2
2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	1	1	-	2
2.3. Походная медицинская аптечка.	1	1	-	2
2.4. Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи	2	2	-	4
2.5. Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	1	2	4
<b>III. Основы туристской подготовки.</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>28</b>
3.1. История туризма в России. Туристские нормативы.	2	-	-	2
3.2. Личное и групповое снаряжение.	1	1	2	4
3.3. Укладка рюкзака. Установка палатки.	-	1	1	2
3.4. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Требования к участникам походов.	2	-	-	2
3.5. Туристские должности в походе.	2	-	-	2
3.6. Правильная организация движения в походе. Привалы.	2	-	-	2
3.7. Техника безопасности при проведении походов.	2	-	-	2
3.8. Организация туристского быта. Выбор места для бивуака.	2	-	-	2
3.9. Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.	2	-	2	4
3.10. Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.	1	1	-	2
3.11. Питание в туристском походе. Приготовление пищи.	2	2	-	4
<b>IV. Специальная туристская подготовка.</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
4.1. Отработка порядка движения группы в походе.	-	-	2	2
4.2. Преодоление естественных препятствий.	2	-	2	4
4.3. Узлы, применяемые в туризме.	1	7	-	8
4.4. Подготовка к туристскому походу.	-	6	-	6
4.5. Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета (паспорта) о походе.	-	6	-	6
<b>V. Топография и ориентирование.</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>22</b>
5.1. Определение топографии и топографических карт.	1	-	-	1
5.2. Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.	1	1	-	2
5.3. Условные знаки топографических карт.	1	1	-	2
5.4. Отображение местности на карте. Рельеф.	1	1	-	2
5.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.	-	2	-	2
5.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.	1	1	-	2
5.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	1	1	-	2
5.8. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.	2	-	2	4
5.9. Определение расстояний на местности.	1	-	1	2
5.10. Соревнования по спортивному ориентированию.	1	-	2	3

<b>VI. Краеведение.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>24</b>
6.1. Родной край – Татарстан. Природные особенности.	2	-	-	2
6.2. Знаменитые люди Бугульминского района и Республики Татарстан.	2	-	-	2
6.3. Летопись родного края – Татарстана. История Бугульминского района.	-	2	-	2
6.4. Изучение военной истории на местном краеведческом материале. Представление отчета.	-	2	-	2
6.5. Туристские возможности Республики Татарстан.	2	-	-	2
6.6. Экологическое воспитание. Охрана природы.	2	-	-	2
6.7. Общественно полезная работа в путешествии. Метеорологические наблюдения.	2	-	-	2
6.8. Экскурсии. Посещение музеев, выставок.	-	-	10	10
<b>VII. Физическая подготовка.</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
7.1. Общая физическая подготовка.	-	8	-	8
7.2. Эстафеты, игры.	-	10	-	10
7.3. Специальная физическая подготовка.	-	10	-	10
<b>VIII. Походы.</b>	Проводится вне сетки учебных часов программы			
10.1. Однодневные походы (3 похода)				
10.2. Двухдневный поход (1 поход)				
10.3. Трехдневный поход (1 поход)				
<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>50</b>	<b>68</b>	<b>26</b>	<b>144</b>

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА объединения “ТКД” 1 год обучения

### I. Вводное занятие.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники. Виды туризма, характеристика каждого вида. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Задачи и план работы объединения “ТКД”.

**Знать:** основные сведения о туризме; виды туризма и характеристику каждого вида; задачи и план работы объединения; законы, правила, нормы и традиции туризма.

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

#### 2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, болота, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения. Хищные звери, змеи, насекомые. Опасности, связанные с действиями человека. Основные принципы возникновения аварийных ситуаций (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.). Профилактика несчастных случаев. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

**Знать:** опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека; ядовитые грибы, растения; меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

#### 2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Водные процедуры: умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Закаливание воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

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

*Практическое занятие.* Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Освоение приёмов массажа.

**Знать:** гигиенические требования при занятиях туризмом; сущность и способы закаливания; меры профилактики заболеваний.

**Уметь:** ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки; основные приёмы массажа.

### 2.3. Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

*Практическое занятие.* Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

**Знать:** состав походной аптечки, назначение и дозировку препаратов; правила хранения и транспортировки аптечки.

**Уметь:** сформировать аптечку, упаковать препараты, обеспечив их сохранность; правильно применять и использовать препараты.

### 2.4. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний, ангины, обморока. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Ожоги. Отморожения. Как их избежать. Первая доврачебная помощь. Порезы и раны. Нагноения. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязывания ран. Остановка кровотечения. Оказание первой помощи при получении порезов, ран, при нагноениях.

*Практическое занятие.* Освоение способов перевязывания ран, наложения жгута. Обработка ран. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему при пищевых отравлениях.

Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы. Признаки. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных предметов. Правила снятия одежды.

Потертости, мозоли. Опрелости. Меры по предотвращению потертостей, мозолей, опрелостей. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.

Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током, утопающему. Искусственное дыхание.

Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приёмов искусственного дыхания.

**Знать:** правила оказания первой доврачебной помощи при рассмотренных заболеваниях и травмах. Профилактика пищевых отравлений, потертостей, мозолей. Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов.

**Уметь:** определить травму или поставить диагноз; оказать первую доврачебную помощь; произвести остановку кровотечения, наложение шин, искусственное дыхание.

### 2.5. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества людей, оказывающих помощь. Способы транспортировки пострадавшего. Обездвиживание пострадавшего подручными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Порядок изготовления носилок из шестов.

*Практическое занятие.* Разучивание различных способов транспортировки и обездвиживания пострадавшего; изготовление носилок и волокуш.

**Знать:** способы транспортировки пострадавшего; порядок изготовления носилок и положение пострадавшего при транспортировке.

**Уметь:** выбрать способ транспортировки пострадавшего; изготавливать транспортировочные средства и правильно транспортировать пострадавшего.

### **III. Основы туристской подготовки.**

#### 3.1. История развития туризма в России. Туристские нормативы.

История развития туризма в России. Организация туризма в России и в Татарстане. Самостоятельный туризм и его структура. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки “Юный турист”, “Турист России”. Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

**Знать:** историю развития туризма в России и в Татарстане; роль и значение туристских походов; нормативные и разрядные требования в походном туризме.

#### 3.2. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Уход за снаряжением.

Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Уход за групповым снаряжением.

*Практическое занятие.* Составление списков личного и группового снаряжения для походов. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Уход за снаряжением.

**Знать:** требования к туристскому снаряжению; перечень личного и группового снаряжения; порядок ухода за снаряжением.

**Уметь:** составить перечень личного и группового снаряжения для однодневного и многодневного походов.

#### 3.3. Укладка рюкзака. Установка палатки.

*Практическое занятие.* Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения.

**Уметь:** правильно разместить вещи в рюкзаке; обеспечить влагонепроницаемость рюкзака; подогнать снаряжение.

*Практическое занятие на местности.* Установка палатки. Размещение в ней вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

**Знать:** порядок установки палаток различных типов; правила поведения в палатке.

**Уметь:** правильно установить палатку и разместить в ней вещи; предохранить палатку от промокания.

#### 3.4. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Требования к участникам походов.

Основные требования к участникам похода. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Порядок комплектования группы. Организация туристской группы (организационные вопросы по подготовке к походу, составление плана подготовки, распределение обязанностей, поручений и т. д.).

**Знать:** требования к участникам группы; последовательность подготовки к походу; цели и задачи походов.

#### 3.5. Туристские должности в походе.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности:

руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей (завхоз, старший проводник (штурман), казначей, краевед, фотограф, мед.сестра, рем.мастер, ответственный за отчет и др.).

Временные должности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др. Дежурные по кухне и их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды и т. п.).

**Знать:** перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

**Уметь:** выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

### 3.6. Правильная организация движения в походе. Привалы.

Туристский строй – элемент организованности и фактор безопасности. Порядок построения участников группы в колонне (цепочке). Режим и темп движения. Нормы переходов, средняя скорость движения. Режим ходового дня. Распорядок дня. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Водно-солевой режим. Правила движения по дорогам, тропам.

**Знать:** основные правила движения группы на маршруте. Порядок построения, режим движения и отдыха.

**Уметь:** соблюдать правила движения, режим движения, водно-солевой режим; двигаться по дорогам и тропам в составе группы.

### 3.7. Техника безопасности при проведении походов.

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

Психологическая совместимость в туристской группе, сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода.

Правила поведения и поездок на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности (МБ) при движении по дорогам.

МБ при прохождении трудных и опасных участков маршрута, при обнаружении взрывоопасных предметов. Правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Знать:** МБ на транспорте; правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте.

**Уметь:** производить страховку участников и самостраховку при преодолении опасных участков маршрута.

### 3.8. Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака/ бивуака).

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

**Знать:** основные требования к месту для бивака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; МБ.

**Уметь:** выбрать место для бивака, для забора воды и умывания.

### 3.9. Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.

Различные типы костров и их назначение. Требования к выбору места для костра. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. МБ при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам, порядок их упаковки и транспортировки. МБ.

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

**Знать:** основные типы костров и их назначение; правила разведения костра в сырую погоду; костровое хозяйство; МБ при заготовке дров и при обращении с огнем.

**Уметь:** выбрать место для костра; заготовить дрова; разводить костры в любых условиях погоды; повесить котлы для приготовления пищи.

### 3.10. Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.

Способы сушки снаряжения. Подготовка и ремонт снаряжения. Уход за снаряжением. Меры безопасности при сушке снаряжения.

Состав и назначение ремонтного набора.

*Практическое занятие.* Формирование ремонтного набора. Освоение правил работы с инструментом и ремонта снаряжения.

**Знать:** способы сушки снаряжения; меры безопасности при сушке снаряжения; состав ремонтного набора.

**Уметь:** просушить своё снаряжение, исключив его порчу; составить перечень ремнабора; производить ремонт снаряжения.

### 3.11. Питание в туристском походе. Приготовление пищи на костре.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса. Нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Особенности приготовления пищи на костре. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

*Практическое занятие.* Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

**Знать:** основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов.

**Уметь:** составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

## **IV. Специальная туристская подготовка.**

### 4.1. Отработка порядка движения группы в походе.

*Практическое занятие.* Отработка порядка построения. Проверка снаряжения, веса рюкзаков. Распределение участников в колонне (цепочке) по должностям, физическому состоянию, полу и т.д. Дистанция между участниками. Отработка походного туристского шага; темп и ритмичность движения. Хронометраж времени при движении группы. Отработка действий на первом (техническом) привале.

**Уметь:** соблюдать своё место в колонне при движении группы, дистанцию, меры безопасности; поддерживать заданный темп и ритм движения; выполнять обязанности по должности, занимаемой в данном походе.

### 4.2. Преодоление естественных препятствий.

Общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Движение группы по пересеченной местности (лес, заросли кустарника, завалы, травянистые склоны). Движение по заболоченной местности. Способы преодоления заболоченных участков.

Преодоление водных препятствий. Способы переправ. Движение группы по снегу. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

*Практическое занятие.* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, спусков, подъёмов. Организация переправы через водные препятствия, болотистые участки. Отработка переправы по бревну, жердям, кочкам. Организация самостраховки и страховки.

**Знать:** общие характеристики естественных препятствий; способы их преодоления; меры безопасности.

**Уметь:** преодолевать несложные естественные препятствия; переправляться через водные препятствия и заболоченные участки по бревну, жердям, кочкам.

### 4.3. Узлы, применяемые в туризме.

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).
2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).
3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка).
4. Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций).

*Практические занятия* по отработке навыков вязки узлов.

**Знать:** деление узлов на группы по назначению.

**Уметь:** вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник-восьмерка, булинь.

### 4.4. Подготовка к туристскому походу.

*Практические занятия.* Отработка вопросов подготовки туристской группы к походу:

- определение цели и района предстоящего похода;
- комплектование группы; организация туристской группы (на собрании решить организационные вопросы по подготовке к походу; распределить обязанности, поручения, задания и т. д.);
- составление плана подготовки к походу;
- изучение района похода (изучение, литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут и т. д.);
- разработка маршрута движения; составление плана-графика движения;
- подготовка личного и группового снаряжения;
- смета расходов на подготовку и проведение похода;
- составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов;
- оформление маршрутной документации и утверждение её в МКК.

**Уметь:** составить план подготовки похода; изучить район предстоящего похода; подготовить снаряжение; расфасовать продукты.

### 4.5. Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета (паспорта) о походе.

*Практические занятия.* Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам похода. Подготовка туристской газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача снаряжения.

Составление отчета (паспорта) о походе: основной принцип – участие в работе над отчетом всех членов группы. Обработка дневника описания пути движения, обобщение отчетов всех участников, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Обобщение всех материалов руководителем. Аккуратное оформление отчета согласно рекомендациям МКК. Сдача отчета и документации на оформление значков и разрядов участникам похода в МКК.

**Знать:** порядок подведения итогов и работы над отчетом.

**Уметь:** составлять отчет (паспорт) о походе в составе группы.

## **V. Топография и ориентирование.**

### 5.1. Определение топографии и топографических карт.

Определение топографии и топографических карт. Значение топокарт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

**Знать:** содержание топокарты и её значение для туристов.

### 5.2. Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.

Масштаб. Определение, виды масштабов: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Порядок и способы измерения расстояний на карте.

*Практическое занятие.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте.

**Знать:** виды масштабов; порядок и способы измерения расстояний на карте.

**Уметь:** работать с масштабами.

### 5.3. Условные знаки топокарт.

Назначение и свойства условных знаков. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

*Практическое занятие.* Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения; населенные пункты, строения; гидрография; растительность; рельеф; пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования.

**Знать:** виды и деление топонимов по группам.

**Уметь:** читать и определять значение топонимов.

### 5.4. Отображение местности на карте. Рельеф.

Что такое рельеф. Способы отображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы, бергштрих. Подписи горизонталей, отметок высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практическое занятие.* Топографические диктанты, упражнения на запоминание способов изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на карте.

**Знать:** способы изображения рельефа и типичные формы рельефа на топокартах.

**Уметь:** определить рельеф, примерную крутизну склона, ямы, курганы и т. д. на карте.

### 5.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

*Практическое занятие.* Чтение карт различного масштаба. Топографические диктанты, упражнения. Измерение расстояний на карте. Игры, мини-соревнования.

**Уметь:** читать карту, измерять расстояния на карте.

### 5.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо (“Роза направлений”).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) магнитный. Порядок определения истинного азимута по карте и его отличие от простого угла (чертеж). Измерение азимута транспортом, компасом. Магнитное склонение.

*Практическое занятие.* Измерение и построение углов (направлений по карте). Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортом).

**Знать:** основные направления на стороны горизонта; понятие об азимуте.

**Уметь:** измерить и построить азимут.

### 5.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

Что такое компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом. Визирование и визирный луг. Ориентир. Что может служить ориентиром.

*Практическое занятие.* Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта и градусное значение дополнительных направлений. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

**Знать:** устройство компасов и правила обращения с ними; четыре действия с компасом; что может служить ориентирами.

**Уметь:** обращаться с компасом; выполнять четыре действия с компасом.

### 5.8. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.



Понятие ориентирования на местности. Способы ориентирования. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения.

Ориентирование с помощью карты, с компасом и без него. Ориентирование по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы в случае потери им ориентировки.

*Практические занятия.* Занятия по практическому прохождению мини-маршрута. Упражнения по определению азимута на предмет (ориентир). Движение по заданному азимуту, обход препятствий. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точек стояния на топокарте. Имитация ситуации потери ориентировки.

**Знать:** понятие ориентирования и способы ориентирования; действия в случае потери ориентировки.

**Уметь:** ориентироваться на местности, определить ориентиры движения, точку стояния на карте, сохранять общее направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

#### 5.9. Определение расстояний на местности.

Способы измерения расстояний на местности: шагами, глазомерным способом, по времени движения, по слышимости звуков, с помощью спички и т. д.

*Практическое занятие.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера. Измерение расстояния по затраченному времени.

**Знать:** способы измерения расстояний на местности.

**Уметь:** измерять расстояния на местности различными способами, в т. ч. и до недоступного предмета.

#### 5.10. Соревнования по спортивному ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору; их разновидности, характеристики. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Контрольные пункты и средства отметки на них. Порядок проведения соревнований.

*Практическое занятие.* Спортивные карты и их отличие от топокарт. Основные символы, условные знаки, масштабы спортивных карт. Принятые цвета. Понимание карты: задача научить держать карту правильно, т. е. то, что перед вами на местности, то перед вами на карте.

**Знать:** виды и характер соревнований по спортивному ориентированию; устройство контрольных пунктов и средства отметки на них.

**Уметь:** пользоваться спортивной картой, понимать карту, определять масштаб и расстояние.

## **VI. Краеведение.**

### 6.1. Родной край – Татарстан. Природные особенности.

Общегеографическая характеристика Республики Татарстан. Территория и границы. Рельеф. Погода и климат, их влияние на возможность занятий туризмом. Полезные ископаемые.

Подземные воды. Реки и озера. Как образуются подземные воды, их значение в жизни республики. Происхождение и образование рек и озер. Причины различия в густоте речной сети. Пи-

тание рек и озер. Разливы и время замерзания рек и озер. Направления течения рек. Главные и крупные реки и озера Татарстана.

Почва. Растительный и животный мир Татарстана. Строение и плодородие почв. Богатство и разнообразие растительного и животного мира. Охраняемые законом памятники живой природы: заповедники, заказники.

*Практическое занятие.* Знакомство с картой Татарстана. “Путешествия по карте”. Проведение краеведческих викторин.

**Знать:** общегеографические характеристики Татарстана и природные особенности.

#### 6.2. . Знаменитые люди Бугульминского района и Республики Татарстан.

Население области. Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность, плотность и размещение населения. Известные и знаменитые земляки, их роль в истории Республики.

**Знать:** причины раннего заселения области человеком; различие в плотности населения; как изменилось соотношение городского и сельского населения; административное деление республики.

**Уметь:** показать на карте крупные города, рабочие поселки республики.

#### 6.3. Летопись родного края – Татарстана. История Бугульминского района.

*Практические занятия.* Изучение истории и природы Татарстана с древнейших времен до сегодняшнего дня. Составление летописи наших дней. Содержание работы: выявление особенностей природы, истории культуры, экономики, определение их взаимосвязей с более глобальными историческими и естественными процессами.

Изучение отдельных, наиболее ярких или малоизвестных исторических событий, природных явлений или воссоздание истории республики, своего населенного пункта, района города, своей улицы, школы (её выпускники).

Фиксация событий: фото и кино съемка и описание событий, интервьюирование их участников и очевидцев, собирание малотиражных изданий и иных публикаций, относящихся к природе истории республики, ведение специальных летописей и хроник. Формирование банков краеведческих данных, пополнение фондов библиотеки краеведческими материалами.

*Представление летописи исторических событий* республики, своего района, улицы, школы и т.д.

#### 6.4. Изучение военной истории на местном краеведческом материале. Представление отчета.

*Практическое занятие.* Изучение военной истории на местном краеведческом материале начиная с самого раннего исторического периода, изучение героического прошлого нашей Родины, увековечение памяти земляков. Изучение исторических военных событий в составе Киевского, Московского государства, времен Отечественной войны 1812 года, Великой Отечественной войны. Изучение партизанского движения в республике. Поиск, выявление мест забытых и неучтенных захоронений погибших воинов, установление их имен и судеб.

*Представление отчета.* Для исследования можно выбрать любую тему, начиная с военной истории далекого прошлого и кончая современными вооруженными конфликтами.

#### 6.5. Туристские возможности Республики Татарстан.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи. Краеведение, мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок их посещения. Литература о родном крае. Охрана памятников истории и культуры.

**Знать:** памятники истории и культуры, музеи города и республики, природные объекты и их месторасположение.

#### 6.6. Экологическое воспитание. Охрана природы.

Понятие об экологии. Воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её охране и воспроизведению. Смысл экологической культуры – уважение к законам живой природы, умение соотносить с ними своё поведение и хозяйственную деятельность. Выявление положительных и отрицательных фактов воздействия человека на природу в ходе изучения литературы, путем изучения народных традиций взаимоотношения человека и природы.

Проведение работ по благоустройству мест массовых посещений, туристских бивуаков, родников в условиях похода. Определение мест потенциально опасных для стоянок (нарушение экологии, близость сельскохозяйственных работ, производства). Правила поведения вблизи мест, представляющих опасность.

Охрана природы. Заповеди для юного туриста по охране природы. Природоохранный кодекс туриста.

**Знать:** смысл экологической культуры; правила, заповеди по охране природы.

#### 6.7. Общественно полезная работа в путешествии. Метеорологические наблюдения.

Виды и формы общественно полезной работы. Методы работы: физический труд, пропаганда, просвещение, воспитание, поиск, наблюдение, исследования, собирательная деятельность и т. д.

Краеведческая работа – одна из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, наблюдения за ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки устойчивой, ясной погоды. Признаки изменения ясной погоды на ненастную. Признаки устойчивой ненастной погоды. Признаки улучшения погоды. Признаки приближения грозы.

**Знать:** формы и методы общественно полезной работы. Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.

**Уметь:** выполнять краеведческие задания на маршруте; изучать краеведческие объекты.

## **VII. Физическая подготовка.**

### 7.1. Общая физическая подготовка. Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

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

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах; элементы борьбы в стойке; игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах; прыжки с поворотами в присяде и полуприсяде. Упражнения с мячом – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешком с песком. Лыжная подготовка.

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

### 7.2. Эстафеты, игры.

Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, “Метатели” (шишек, камней), “Силачи”, “Ловкие и умелые” и т. д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; туристские эстафеты.

**Уметь:** играть в различные игры.

### 7.3. Специальная физическая подготовка. Практические занятия.

Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

**Упражнения на развитие выносливости.** Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в т. ч. и по заболоченной на дистанции от 1 до 5 км. Бег в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски. Плавание различными способами на дистанции до 400 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

**Упражнения на развитие быстроты.** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Быстрые приседания и вставания.

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

Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

**Упражнения для развития ловкости и прыгучести.** Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “козла” и “козла”. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т. д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, переовороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

**Упражнения для развития силы.** Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол и т. д.). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопками. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (гантелями).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжёлых предметов.

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

Специальные упражнения для отработки туристской техники движения и преодоления естественных препятствий.

**Уметь:** выполнять упражнения на развитие всех физических и специальных качеств, необходимых туристу.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ**

для проверки знаний воспитанников объединения “ТКД”  
после 1 года обучения

1. Какие вы знаете виды туризма? Дайте характеристику каждому виду.

### Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2. Перечислите возможные опасности в походе и основные причины возникновения аварийных ситуаций.
3. Перечислите гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания организма.
4. Назовите состав медицинской походной аптечки; её хранение, транспортировка.
5. Какую нужно оказать помощь при пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях?
6. Профилактика пищевых отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.
7. Порядок оказания помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударе.
8. Правила оказания помощи при ожогах и отморожениях. Как избежать ожогов и отморожений?
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранах, нагноениях. Порядок обработки ран, наложения ватно-марлевой повязки, способы перевязывания.
10. Назовите порядок остановки сильного кровотечения, порядок наложения жгута.
11. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Назовите признаки вывиха.
12. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Порядок наложения шин из подручных предметов.
13. Порядок оказания первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.
14. Порядок оказания помощи при поражениях молнией, электрическим током, утопающему. Назовите приёмы искусственного дыхания.
15. Назовите способы и порядок транспортировки пострадавшего.

### Основы туристской подготовки.

16. Назовите перечень личного снаряжения и требования к нему.
17. Перечислите, что входит в групповое снаряжение и какие требования предъявляются к нему.
18. Как правильно уложить вещи в рюкзаке? Как обеспечить его влагонепроницаемость?
19. Порядок установки палаток различных типов и размещения в них вещей, предохранение палаток от намокания.
20. Назовите последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов.
21. Какие вы знаете туристские должности в походе? Постоянные и временные должности.
22. Что вы понимаете под правильной организацией движения? Режим и темп движения, привалы. Водно-солевой режим в походе.
23. Техника безопасности при проведении походов.
24. Основные требования к месту привала и бивуака.
25. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.
26. Основные типы костров и их назначение. Выбор места для костра.
27. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров. Экологические требования.
28. Что относится к костровым принадлежностям? Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Что входит в набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса? Порядок упаковки и хранения продуктов.
32. Понятие о меню-раскладке. Суточные нормы продуктов на человека.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи. Способы обеззараживания воды.

34. Как двигаться по заболоченной местности? Назовите основные способы преодоления заболоченных участков.
35. Преодоление водных препятствий. Назовите способы переправ.
36. Как делятся узлы на группы по назначению?

#### Топография и ориентирование

37. Дайте определение топографической карты и её содержания.
38. Что называется масштабом карты? Виды масштабов.
39. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 50000?
40. Назовите основные группы условных топографических знаков.
41. Что изображают указанные условные топографические знаки? (Представляются по усмотрению проверяющего).
42. Как изображается рельеф местности на картах. Сущность горизонталей.
43. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
44. Компас. Типы компасов и их назначение и устройство.
45. Дайте понятие об азимуте. Какие бывают азимуты?
46. Как определить азимут на карте и на местности?
47. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
48. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
49. Что такое спортивная карта? Чем она отличается от топокарты?
50. Назовите виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

#### Краеведение

51. Дайте общегеографическую характеристику Республики Татарстан: территория, границы. Рельеф. Полезные ископаемые.
52. Назовите основные реки и озера Татарстана.
53. Административное деление Татарстана. Назовите крупные города республики.
54. Назовите основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.
55. Назовите наиболее яркие события Татарстана с древнейших времен до наших дней.
56. Республика в период Великой Отечественной войны 1941-45 г.г. Партизанское движение.
57. Назовите туристские возможности Республики Татарстан.
58. Дайте понятие об экологии. Заповеди юного туриста.
59. Какие вы знаете виды и формы общественной работы?
60. Метеорологические наблюдения. Признаки изменения погоды.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**объединения “ТКД”**  
**2 год обучения**

Название темы	Количество часов			
	Тео- рия	Практика		Всего
		в по- меще- ще- нии	на мест- ности	
<b>I. Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>
<b>II. Медицина и гигиена.</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
2.1. Походный травматизм. Заболевания в походе.	2	-	-	2
2.2. Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена.	2	-	-	2
2.3. Врачебный контроль, самоконтроль.	2	-	-	2
2.4. Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов.	-	1	-	1
2.5. Лекарственные растения. Возможности их использования в походе.	1	-	-	1
2.6. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи	2	2	-	4
2.7. Приёмы транспортировки пострадавшего.	-	-	2	2
<b>III. Туристская подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
3.1. Нормативные документы по туризму.	2	-	-	2
3.2. Туристское снаряжение в пешем степенном походе.	2	-	-	2
3.3. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения	-	2	-	2
3.4. Обеспечение безопасности в многодневных походах.	1	-	-	1
3.5. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.	1	-	-	1
3.6. Действия группы в аварийных ситуациях.	2	-	-	2
3.7. Организация туристского быта в многодневных походах.	2	-	-	2
3.8. Организация ночлегов в экстремальных условиях.	-	-	2	2
<b>IV. Специальная туристская подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>32</b>
4.1 Тактика туристского похода.	2	-	-	2
4.2 Техника движения и преодоления естественных препятствий.	2	-	2	4
4.3 Страховка и самостраховка.	2	-	2	4
4.4 Узлы, применяемые в туризме.	-	8	-	8
4.5 Азбука выживания.	2	-	4	6
4.6 Подготовка к многодневному походу.	-	4	-	4
4.7 Подведение итогов похода. Обработка материалов.	-	4	-	4
<b>V. Топография и ориентирование.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
5.1. Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.	2	-	-	2
5.2. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.	-	2	-	2
5.3. Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.	2	-	-	2
5.4. Ориентирование в сложных условиях.	2	-	4	6
5.5. Измерение расстояний на местности.	-	-	2	2
5.6. Соревнования по спортивному ориентированию.	-	2	-	2

<b>VI. Краеведение.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>22</b>
6.1. Изучение “Программы туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации “Отечество”	1	-	-	1
6.2. Краеведческие исследования в туристских походах.	1	-	-	1
6.3. Изучение района путешествия.	-	2	-	2
6.4. Туристские возможности Татарстана и граничащих с ним республик.	1	-	-	1
6.5. Общественно-полезная работа в походе.	1	-	-	1
6.6. Охрана памятников истории и культуры. Природоохранная деятельность.	2	-	-	2
6.7. Наблюдения в походах.	1	1	-	2
6.8. Работа над отчетом о туристско-краеведческой деятельности объединения.	-	4	-	4
6.9. Экскурсии. Посещение музеев.	-	-	8	8
<b>VII. Физическая подготовка.</b>	<b>-</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>44</b>
7.1. Общая физическая подготовка.	-	20	-	20
7.2. Эстафеты, игры.	-	10	-	10
7.3. Специальная физическая подготовка.	-	14	-	14
<b>VIII. Походы.</b>	Проводятся вне сетки учебных часов программы			
10.1. Однодневный поход (2 похода)				
10.2. Двухдневный поход (2 похода)				
10.3. Трехдневный поход /1 ст. сл./ (1 поход)				
10.4. Четырехдневный поход (1 поход)				
<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>42</b>	<b>76</b>	<b>26</b>	<b>144</b>

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА объединения “ТКД” 2 год обучения

### I. Вводное занятие.

Беседа о туризме. Анализ работы объединения по программе 1-го года обучения. Разбор проведения летних походов. Основы туристской деятельности в Российской Федерации и в Татарстане. Задачи и план работы объединения “ТКД” 2-го года обучения. Требования к воспитанникам 2-го года обучения.

**Знать:** задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 2-го года обучения.

### II. Медицина и гигиена.

#### 2.1. Походный травматизм. Заболевания в походе.

Походный травматизм. Обстоятельства и ситуации, способствующие возникновению травм (падения, неосторожное обращение с огнем, режущими и колющими предметами и т. д.).

Заболевания в походе. Виды заболеваний и причины их возникновения.

Анализ полученных травм и заболеваний в походах (причины, характер травм и заболеваний, принятые меры и т. п.).

**Знать:** обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к травмам и заболеваниям.

#### 2.2. Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена.

Профилактика термических ожогов, ранений от острых орудий, отравления продуктами питания. Профилактика травматизма, вызванного неорганизованностью и отсутствием дисциплины.

Профилактика острой сосудистой недостаточности, обмороков, теплового и солнечного ударов, ожогов. Профилактика охлаждения от ветра, поражения атмосферным электричеством (в



грозу), нападения животных, укуса ядовитых змей, клещей, отравления грибами. Профилактика переохлаждений, отморожений, потертостей, мозолей, опрелостей.

Предварительное закаливание организма воздухом, солнцем, водой – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Правила гигиены туриста. Систематические занятия физкультурой и спортом.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на здоровье и работоспособность.

Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия /поражение лёгких, лимфатических узлов/).

**Знать:** профилактику травматизма и заболеваний; правила гигиены туриста.

**Уметь:** ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнять комплекс физических упражнений.

### 2.3. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях туризмом.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания для занятий различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о “спортивной форме”, утомление. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Массаж. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

**Знать:** значение врачебного контроля и самоконтроля.

**Уметь:** осуществлять самоконтроль и вести дневник самоконтроля.

### 2.4. Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов.

*Практическое занятие.* Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов, входящих в состав походной медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты (жидкие мази), смазки. Различия в принципе действия. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Порядок хранения и транспортировки препаратов.

**Знать:** назначение и дозировку препаратов.

**Уметь:** применять медицинские препараты.

### 2.5. Лекарственные растения. Возможности их использования в походе.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. Назначение, дозировка и правила применения.

*Практическое занятие.* Знакомство с лекарственными растениями.

**Знать:** лекарственные растения и их назначение.

**Уметь:** собирать и применять лекарственные растения.

### 2.6. Основные приёмы по оказанию первой медицинской помощи.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из лёгких, из пищеварительного тракта. Основные приёмы оказания помощи при:

- травмах конечностей, закрытых и открытых переломах длинных костей, растяжениях и разрывах связочного аппарата, вывихах суставов;
- травмах области живота, повреждениях органов брюшной полости, повреждениях органов малого таза;
- травмах головы и туловища: закрытых и открытых повреждениях черепа, лица и шеи, позвоночника, грудной клетки, переломах ключицы, рёбер; симптомы сотрясения головного мозга.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Выход из шокового состояния. Правила наложения шин.

Первая помощь при поражениях атмосферным электричеством (молнией), утопающему. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция лёгких: способы “рот в рот” и “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего.

*Практическое занятие.* Отработка способов обработки ран, остановки кровотечения, правил наложения шин, приёмов и способов проведения искусственного дыхания.

**Знать:** симптомы ран и признаки переломов, повреждений конечностей; правила оказания помощи при переломах костей, травмах головы и туловища.

**Уметь:** оценить общее состояние больного, вывести его из шокового состояния и оказать первую помощь; накладывать шины и производить искусственное дыхание.

### 2.7. Приёмы транспортировки пострадавшего.

*Практическое занятие.* Отработка различных способов транспортировки пострадавшего: на рюкзаке с палкой; в рюкзаке; на веревке; вдвоём на поперечных палках; переноска вдвоём на шестах со штормовками; на шесте и др. Отработка способов обездвиживания подручными средствами и правильного положения пострадавшего на носилках.

**Уметь:** изготавливать средства для переноски пострадавшего и правильно транспортировать его.

## **III. Туристская подготовка.**

### 3.1. Нормативные документы по туризму.

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. “Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации”, “Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ”, “Правила проведения соревнований, туристских спортивных походов”, “Единая Всероссийская спортивная классификация маршрута”.

Нормативные и разрядные требования. Положения о значках “Юный турист”, “Турист России”. Маршрутные листы, книжки, справки о совершенном походе, удостоверения на значки.

**Знать:** нормативные документы по туризму.

### 3.2. Туристское снаряжение в пешем степенном походе.

Особенности личного и группового снаряжения в многодневном пешем походе для зимних и летних условий. Общие требования к нему: прочность, лёгкость, безопасность, удобство в использовании и транспортировке, гигиеничность, эстетичность.

Примусы бензиновые и газовые. Правила безопасности при переноске и работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Малогабаритные и разборные таганки, печки для отопления и приготовления пищи, тростики, каны. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Специальное (страховочное) снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, жумары, альпеншток.

**Знать:** особенности туристского снаряжения в многодневном походе для летних и зимних условий.

**Уметь:** подготовить личное и групповое снаряжение к походу.

### 3.3. Ремонт, усовершенствование и подготовка турснаряжения.

*Практическое занятие.* Проверка, подготовка личного и группового туристского снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Пропитка и смазка ткани, туристской обуви, рюкзаков, одежды. Способы пропитки. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Заточка и разводка пил, усовершенствование пил, топоров и другого снаряжения.

Ремонт снаряжения в многодневном походе. Ремонтный набор, его комплектование в зависимости от конкретного снаряжения и группы.

**Знать:** порядок проверки и подготовки снаряжения для многодневного похода; основные сведения об усовершенствовании снаряжения.

**Уметь:** производить пропитку, смазку личного и группового снаряжения от промокания в походе; ремонтировать снаряжение.

### 3.4. Обеспечение безопасности в многодневных походах.

Безопасность – основное и обязательное требование при выполнении походов.

*Субъективные опасности:* недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, недостаточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; недостаточный

самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; неумение оказать правильную первую доврачебную помощь; небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

*Объективные опасности:* резкое изменение погоды; технически сложные участки; ядовитые растения, змеи, насекомые, хищные звери; стихийные бедствия; гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

*Знать:* субъективные и объективные опасности.

*Уметь:* исключать субъективные опасности.

### 3.5. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе: неорганизованность, недисциплинированность самих туристов и низкая организация контроля со стороны руководителя; отсутствие психологической совместимости в туристской группе; слабая морально-волевая подготовка; изменение состава группы, маршрута, незнание маршрута всеми участниками; пренебрежение субъективными опасностями, правилами мер безопасности.

Меры по предупреждению возникновения аварийных ситуаций: разбор и анализ несчастных случаев, выработка у воспитанников необходимых морально-волевых качеств (коллективизм, самообладание, психологическая устойчивость в походных условиях и т. п.), лидеры в группе и их влияние на психологический настрой, тренировка в дискомфортных погодных условиях, специальная техническая, физическая подготовка.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Подбор участников. Проверка слаженности группы, изучение маршрута всеми участниками похода. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Отработка навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

*Знать:* причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.

### 3.6. Действия группы в аварийных ситуациях.

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

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута.

*Знать:* тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

*Уметь:* действовать в случае возникновения аварийных ситуаций.

### 3.7. Организация туристского быта в многодневных походах.

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в многодневном походе в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествий.

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

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

Способы увеличения калорийности питания в многодневном походе. Расчет калорийности дневного рациона. “Карманное питание”. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Возможности пополнения продуктов питания в пути.

*Знать:* особенности организации туристского быта в многодневном походе, организация ночлега в населенном пункте.

*Уметь:* выбрать место для разбивки бивуака на дневке, полудневке.

### 3.8. Организация ночлегов в экстремальных условиях.

Порядок установки палаток на заболоченных участках.

Организация ночлегов в летний период. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, норы и т. п. Организация хранения продуктов. Оборудование места для приёма пищи. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Простые способы очистки и обеззараживания воды.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

*Практическое занятие.* Изготовление тентов, навесов, шалашей.

**Знать:** основные сведения по организации ночлегов, питания в экстремальных условиях.

**Уметь:** развести костёр в сложных условиях (сырая погода, сильный ветер, туман) для обогрева и приготовления пищи; приготовить пищу в экстремальных условиях; установить палатку в различных условиях.

#### **IV. Специальная туристская подготовка.**

##### 4.1. Тактика туристского похода.

Понятие о тактике в туристском походе. Совокупность средств и действий, необходимых для успешного и безопасного прохождения маршрута. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

Факторы, определяющие тактику похода: характер естественных препятствий, утомляемость группы, её состав, материально-техническое обеспечение. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления, выбор оптимальных путей, условий и средств.

**Знать:** понятие о тактике в туристском походе; виды маршрутов.

##### 4.2. Техника движения и преодоления естественных препятствий.

Понятие о термине “техника” в туристском походе. Техника – практическое осуществление принятых решений при помощи заранее отработанных приёмов и технических средств.

Техника движения на равнине и травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в лесу. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Переправы по кладям, брёвнам, камням, жердям, кочкам и т. д.

Техника движения по травянистым склонам и заснеженным склонам.

*Практическое занятие.* Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

**Знать:** технику движения и преодоления естественных препятствий.

**Уметь:** преодолевать естественные препятствия и наводить переправы.

##### 4.3. Страховка и самостраховка.

Понятие о страховке и её предназначение. Виды страховки: групповая, взаимостраховка, самостраховка. Их краткая характеристика и назначение. Основные технические средства страховки (веревки, карабины, системы и т. д.).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения и применение узлов.

*Практическое занятие.* Отработка страховки и самостраховки при переправах по бревну, во время брода, преодоления болот. Страховка альпенштоком.

**Знать:** виды страховок и их назначение.

**Уметь:** производить страховку и самостраховку при преодолении естественных препятствий.

##### 4.4. Узлы, применяемые в туризме.

*Практические занятия.* Отработка навыков вязки узлов всех групп по назначению.

**Уметь:** вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, бесе-

дочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций, “австрийский”.

#### 4.5. Азбука выживания.

Факторы выживания. Понятие о “стрессорах выживания”: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх. Их характеристика.

Три важнейших задачи выживания. Условия автономного существования. Одежда и обувь. Убежища.

Обеспечение жизнедеятельности человека. Питание. Водообеспечение. Обеззараживание воды. Добывание огня без спичек.

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра, отмашка руками или палкой (веткой), условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля - воздух”.

Ночлег без палаток. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлега у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки или скалы, траншеи, ямы и т.д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

#### *Практическое занятие.*

1. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа “нодья”.

2. Отработка способов добывания огня без спичек. Способы транспортировки огня. Отработка приёмов сигнализации по международному коду.

**Знать:** факторы выживания, задачи выживания, сигналы бедствия.

**Уметь:** подавать сигналы бедствия, в т.ч. международным кодом; оборудовать ночлег у костра зимой без палаток; строить временные укрытия; добывать огонь без спичек.

#### 4.6. Подготовка к многодневному походу.

*Практические занятия.* Отработка вопросов подготовки туристской группы к походу: исходные условия (определение целей похода, продолжительность, протяженность, сложность и стоимость похода). Комплектование туристской группы, предварительный медицинский осмотр участников. Контакт руководителя с родителями. Принцип самоуправления и самообслуживания (распределение обязанностей, подготовка ответственных за участки работ). Составление плана подготовки похода. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Разработка календарного план-графика похода. Составление сметы расходов.

Заявочная документация для совершения многодневного похода. Оформление и утверждение в МКК.

Подготовка снаряжения. Фасовка и упаковка продуктов.

**Уметь:** готовиться к походу, выполнять все обязанности в период подготовки к походу.

#### 4.7. Подведение итогов похода. Обработка материалов.

*Практические занятия.* Обсуждение итогов похода в группе. Отчеты ответственных по участкам работы. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчет руководителя. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Отчетные вечера, выставки по итогам похода. Выпуск туристской газеты.

Ремонт и сдача снаряжения.

Составление отчета (паспорта) о походе. Сдача отчета и документации на оформление значков и разрядов участникам похода в МКК.

**Знать:** порядок подведения итогов и работы над отчетом.

**Уметь:** составить отчет (паспорт) о походе в составе группы.

## **V. Топография и ориентирование.**

5.1. Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.

Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка). Определение координат точек на карте.

**Знать:** сведения о разграфке и номенклатуре карт.

**Уметь:** определить координаты точек на карте.

#### 5.2. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.

*Практическое занятие.* Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Прокладка и описание маршрута. Составление плана движения. Построение профиля маршрута. Копирование карт и схем. Способы и правила копирования карт. Копирование на кальку участка топографической карты. Защита карты от непогоды в походе.

**Уметь:** планировать маршрут похода, копировать на кальку участок топографической карты.

#### 5.3. Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.

Глазомерная съёмка местности. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах. Способы глазомерной съёмки: полярный, прямой и обратной засечек, способ перпендикуляров, способ створов.

Походная мензула (полевой чертежный столик) и другие инструменты для съёмок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Схема препятствий на местности и условные знаки. Кроки. Для чего создаются кроки.

**Знать:** основные понятия о маршрутной глазомерной съёмке; способы, последовательность работ.

**Уметь:** выполнить подробный чертеж участка местности, препятствия (кроки).

#### 5.4. Ориентирование в сложных условиях.

Особенности ориентирования в сложных условиях. Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью. Ориентирование на участке при отсутствии крупномасштабных карт. Ориентирование в походе с помощью топокарты, не дающей полной информации о местности. Ориентирование в лесу, на заболоченных участках.

Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем, маскировка пути движения.

Ориентирование по местным предметам, по туристской маркировке. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной Звезды, по квартальным столбам в лесных просеках.

Действия в случае потери ориентировки.

*Практические занятия.*

1. Движение по легенде – подробному описанию пути; определение сторон горизонта по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности, по небесным светилам.

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

**Знать:** способы ориентирования в сложных условиях.

**Уметь:** производить разведку, маркировку пути; действовать в случае потери ориентировки.

#### 5.5. Измерение расстояний на местности.

*Практическое занятие.* Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета различными способами. Определение ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

**Знать:** способы и порядок измерения расстояний.

**Уметь:** измерять расстояние на местности до недоступного предмета.

#### 5.6. Соревнования по спортивному ориентированию.

*Практическое занятие.* Работа со спортивными картами различного масштаба. Изучение элементов рельефа.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Снаряжение ориентировщика.

**Уметь:** пользоваться спортивной картой, понимать карту, работать на дистанции во время соревнований.

## **VI. Краеведение.**

### 6.1. Изучение “Программы туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации “Отечество”

Цели и задачи движения. Формы работы Программы туристско-краеведческого движения “Отечество”.

**Знать:** основные цели, задачи, формы работы и программа туристско-краеведческого движения “Отечество”.

### 6.2. Краеведческие исследования в туристских походах.

Требования к организации краеведческих исследований в туристском походе. Формы исследований: урок на местности (обучение краеведческим навыкам; техническое описание маршрута; краеведческое исследование (пополнение базы данных о районе путешествия).

Основные требования к техническому описанию маршрута. Примерная тематика общедоступной краеведческой базы данных о туристско-экскурсионных и краеведческих объектах.

**Знать:** основные требования и формы краеведческих исследований.

**Уметь:** проводить техническое описание маршрута.

### 6.3. Изучение района путешествия.

*Практические занятия.* Выбор и изучение района похода. Знакомство по литературным и иным источникам с климатом, рельефом, гидрографией, растительностью, границей района путешествия. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута.

История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Наличие экскурсионных объектов и учет времени на их посещение. Возможности пополнения продуктов, наличие узлов связи, лечебных учреждений на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и возможности остановки (ночлега) во время похода.

Знакомство с отчетами туристских групп, беседы с опытными туристами, совершившими поход в данном районе.

**Знать:** порядок изучения района путешествия.

**Уметь:** производить сбор краеведческих сведений о районе похода.

### 6.4. Туристские возможности Татарстана и граничащих с ним республик.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий в Татарстане и граничащих с ним республик. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Памятники истории и культуры, музеи. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок их посещения. Экскурсии на предприятия, стройки, в учреждения и организации.

Сбор сведений о Татарстане и соседних республиках в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Знать:** краеведческие, мемориальные музеи, музеи Татарстана; туристские возможности соседних республик.

### 6.5. Общественно-полезная работа в походе.

Виды общественно-полезной работы: трудовая помощь населению, агитационно-пропагандистская и культурно-массовая работа, охрана природы, благоустройство ландшафта; краеведческие исследования; выполнение целевых заданий школ и других учреждений; попутная, эпизодическая общественно-полезная деятельность без конкретных заданий.

Характеристика видов общественно-полезной работы в походе. Условия успешного осуществления общественно-полезной работы и методы, которые рекомендуется использовать туристам в ходе работы.

**Знать:** виды общественно-полезной работы и их характеристику.

### 6.6. Охрана памятников истории и культуры. Природоохранная деятельность.

Значение памятников для туристов. Виды памятников истории и культуры. О бережном отношении к памятникам. Разведка и учет памятников истории и культуры. Участие туристов в охране памятников.

Природоохранная деятельность: бережное отношение к растительности; соблюдение противопожарных правил; соблюдение чистоты и тишины. О пользе животных. Соблюдение правил охоты и рыболовства. Охрана птиц. Борьба с вредителями леса. Правила посещения охраняемых

природных территорий. Ответственность за нарушение установленных правил по защите природы. Природоохранный кодекс туриста.

**Знать:** значение, виды памятников истории и культуры; правила осмотра памятников; требования к природоохранной деятельности.

**Уметь:** уважительно и бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры; пресекать действия нарушителей за порчу природы, памятников истории и культуры.

#### 6.7. Наблюдения в походах.

Наблюдения в походах: топографические, геологические, изучение рельефа, гидрологические, ботанические, флоризм (сочетание наблюдений за растительностью с искусством), зоологические, фенологические, гляциологические, изучение почв, этнографические, топонимические, экономико-географические. Их краткая характеристика.

*Практические занятия.* Метеорологические наблюдения. Наблюдения над облачностью, за ветром. Предсказание погоды. Составление таблицы признаков погоды.

**Знать:** виды наблюдений и их краткие характеристики.

**Уметь:** предсказать ухудшение или улучшение погоды.

#### 6.8. Работа над отчетом о туристско-краеведческой деятельности объединения.

Работа над отчетом на основе изучения истории и природы Татарстана с древнейших времен до сегодняшнего дня, на основе изучения военной истории на местном краеведческом материале начиная с самого раннего исторического периода, изучение героического прошлого нашей Родины, партизанского движения в республике.

Представление отчета на тему, согласованную с администрацией учреждения дополнительного образования детей.

## **VII. Физическая подготовка.**

### 7.1. Общая физическая подготовка.

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

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны), в группировке; полушпагат, полет-кувырок вперед с места, с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности до 1 км (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Лыжные падения.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина, через “козла” и “коня”.

Плавание (освоение одного из способов плавания).

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений, кататься на лыжах.

### 7.2. Эстафеты, игры.

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе и со специальными заданиями (баскетбол 3:3, футбол 5:5, ручной мяч). Волейбол, русская лапта. Игры на местности.

Эстафеты с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т. д.). Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.



Туристские эстафеты. Игры с различными элементами туристской техники.

**Уметь:** играть в различные игры.

### 7.3. Специальная физическая подготовка.

*Практические занятия.* Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Участие в преодолении туристской полосы препятствий для отработки **туристской техники** движения по сильно пересеченной местности, по лесу через завалы, движения по заболоченной местности, преодоления естественных препятствий.

Специальные упражнения для отработки **техники ориентирования**.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, склонам различной крутизны. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

**Уметь:** выполнять упражнения на развитие всех физических и специальных качеств, необходимых туристу.

## ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проверки знаний воспитанников объединения “ТКД”  
после второго года обучения

### Медицина и гигиена

1. Назовите обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к получению травм и заболеваний.
2. В чём заключается профилактика термических ожогов, ранений острыми орудиями, поражений атмосферным электричеством (грозой)?
3. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит и т. д.).
4. Назначение и дозировка медицинских препаратов, входящих в состав походной аптечки.
5. Как остановить кровотечение из носа, из десны, из уха, из лёгких?
6. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых переломах, разрывах связочного аппарата.
7. Как оказать первую помощь при травмах живота, повреждениях органов брюшной полости, повреждениях таза?
8. Правила оказания помощи при закрытых и открытых повреждениях черепа, лица и шеи, при сотрясении мозга.
9. Первая доврачебная помощь при переломах ключицы, ребер, при повреждении позвоночника.
10. Назовите способы и порядок проведения искусственного дыхания.
11. Назовите способы иммобилизации (обездвиживания) пострадавшего на средствах транспортировки, порядок наложения шин.
12. Назовите правила снятия одежды и обуви с пострадавшего, вывода его из шокового состояния.

### Туристская подготовка

13. Назовите нормативные документы по туризму. Нормативы и разрядные требования.
14. Какие особенности личного и группового снаряжения в многодневном пешем походе?
15. Назовите специальное (страховочное) снаряжение и для чего оно предназначено?
16. Порядок проверки, подготовки и ремонта личного и группового туристского снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, условий погоды.
17. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.
18. Назовите субъективные и объективные опасности в многодневном походе.
19. Назовите причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.
20. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование.
21. Назовите тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.
22. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки.
23. Организация ночлегов в экстремальных условиях (на заболоченном участке, зимой, летом).  
Установка палаток на заболоченных участках.
24. Использование костров для обогрева во время ночлега в экстремальной ситуации.
25. Организация ночлегов в зимний период с устройством пещер, траншей, нор и т. д. Индивидуальные укрытия.
26. Организация питания в экстремальных условиях (охота, рыбалка, использование в пищу дикорастущих растений).
27. Способы увеличения калорийности питания в многодневном походе.
28. Для чего нужны днёвки, полуднёвки в многодневном походе?
29. Понятие о тактике в туристском походе. Факторы, определяющие тактику похода.
30. Техника движения по травянистым склонам, в лесу, по заболоченным участкам. Техника преодоления завалов.
31. Приёмы и способы преодоления естественных препятствий: реки, болота, овраги и т.д.
31. Понятие о страховке и её предназначении. Виды страховки.
32. Факторы выживания. Три важнейших задачи выживания.
33. Обеспечение жизнедеятельности человека. Питание. Водообеспечение. Добывание огня из спичек.
34. Сигналы бедствия. Виды сигналов.

35. Международный код визуальных сигналов “Земля - воздух”.

36. Порядок составления отчета о походе.

#### Топография и ориентирование

37. Разграфки и номенклатура топокарт. Назначение рамки топографической карты.

38. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе.

39. Цель маршрутной глазомерной съёмки и способы её проведения.

40. Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью.

41. Действия участника похода в случае потери ориентировки.

42. Порядок ориентирования по местным предметам.

43. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды, по квартальным столбам в лесных просеках.

44. Порядок и способы определения расстояний до недоступного предмета.

45. На местности от пункта А до пункта Б - 1км. Какую длину будет иметь это расстояние на карте масштаба 1:25000?

46. Какое отличие между истинным (географическим) и магнитным азимутом? Порядок их определения.

47. Какой будет азимут, если к направлению на юго-восток прибавить  $180^0$ ?

48. Что изображают указанные условные топографические знаки? (Представляются по усмотрению проверяющего).

49. Типичные формы рельефа и их изображение на топокарте.

50. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию. Дайте их характеристику.

51. Назовите снаряжение ориентировщика и оборудование контрольного пункта.

#### Краеведение

52. Назовите цели и задачи туристско-краеведческого движения “Отечество”.

53. Назовите охраняемые законом памятники живой природы Татарстана: заповедники, заказники, месторасположение и порядок их посещения.

54. Порядок изучения района предстоящего похода.

55. Назовите наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты по партизанским тропам.

56. Назовите памятники истории и культуры, музеи Татарстана и соседних республик.

57. Назовите места формирования и боевой деятельности партизанских отрядов в Татарстане и их командиров.

58. Назовите виды общественно-полезной работы и их краткую характеристику.

59. Охрана памятников истории и культуры. В чем заключается природоохранная деятельность?

60. Наблюдения в походах. Их краткая характеристика.

61. Предсказание погоды. Признаки ухудшения и улучшения погоды.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**объединения “ТКД”**  
**3 год обучения**

Название темы	Количество часов			
	Тео- рия	Практика		Всего
		в по- меще- ще- нии	на мест- ности	
<b>I. Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>II. Доврачебная медицинская помощь.</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>18</b>
2.1. Походная медицинская аптечка в многодневных походах	-	2	-	2
2.2. Использование лекарственных трав в многодневных походах.	1	1	-	2
2.3. Оказание первой доврачебной помощи.	-	4	4	8
2.4. Приемы транспортировки пострадавшего.	-	-	6	6
<b>III. Туристская подготовка.</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
3.1. Основные требования к участникам многодневного похода.	2	-	-	2
3.2. Должности в туристской пешеходной группе.	1	1	-	2
3.3. Должностное самоуправление в туризме.	2	-	-	2
3.4. Снаряжение для многодневных походов.	-	2	-	2
3.5. Биваки. Организация бивачных работ.	-	2	4	6
3.6. Организация питания в многодневном походе.	1	1	2	4
3.7. Подготовка к многодневному походу.	-	4	-	4
3.8. Режим дня туриста в многодневном походе.	1	1	-	2
3.9. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	-	-	4	4
3.10. Подведение итогов многодневного похода.	-	2	-	2
<b>IV. Обеспечение безопасности в многодневных походах</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	-	-	2
4.2. Правила безопасности в многодневных походах.	1	1	-	2
4.3. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	-	2	2	4
4.4. Узлы, применяемые в туризме.	-	6	2	8
4.5. Действия туриста в аварийной ситуации.	2	2	-	4
<b>V. Топография и ориентирование.</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
5.1. Классификация, назначение и геометрическая сущность топографических карт.	2	-	-	2
5.2. Топографические элементы местности.	-	2	-	2
5.3. Изображение местных предметов на топокартах.	-	2	-	2
5.4. Способы измерения расстояний на карте и на местности.	2	2	4	8
5.5. Ориентирование на местности без карты и по карте.	-	-	8	8
5.6. Правила соревнования по спортивному ориентированию.	1	1	-	2
<b>VI. Краеведение. География и природа Татарстана</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
6.1. Географическое положение Республики Татарстан.	1	-	-	1
6.2. Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы.	1	-	-	1
6.3. Воды и водные ресурсы. Почва и земельные ресурсы Татарстана.	1	-	-	1

6.4. Растительность и растительные ресурсы Татарстана.	-	2	-	2
6.5. Животный мир Республики Татарстан.	-	2	-	2
6.6. Охраняемые природные территории и объекты Республики.	1	-	-	1
6.7. Экологическая обстановка в Республике Татарстан.	-	2	-	2
6.8. Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты.	-	2	-	2
6.9. Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	-	-	8	8
<b>VII. Физическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>30</b>
7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.	2	-	-	2
7.2. Общая физическая подготовка.	-	14	-	14
7.3. Специальная физическая подготовка.	-	-	14	14
<b>IX. Походы.</b>	Проводятся вне сетки учебных часов программы			
9.1. Однодневный поход (1 поход)				
9.2. Двухдневный поход (1 поход)				
9.3. Трехдневный поход /1 ст. сл./ (2 похода)				
9.4. Поход 2 ст. сложности (1 поход)				
<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>26</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>144</b>

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА объединения «ТКД» 3 год обучения

### I. Вводное занятие.

Анализ работы объединения по программе 2 года обучения. Разбор проведения летних походов. Беседа о туризме. Из истории отношения школы к туризму. Причины, тормозящие развитие школьного туризма. Пропаганда туризма в школе. Задачи и план работы объединения «ТКД» 3-го года обучения. Требования к воспитанникам 3-го года обучения.

**Знать:** задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 3-го года обучения.

**Уметь:** проводить пропаганду туризма в своей школе.

### II. Доврачебная медицинская помощь.

#### 2.1. Походная медицинская аптечка в многодневных походах.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Антисептические, противовоспалительные, обезболивающие и жаропонижающие средства. Сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные средства.

Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

**Практическое занятие:** формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

**Знать:** состав походной аптечки для многодневных походов, назначение и дозировку препаратов, правила хранения и транспортировки аптечки.

**Уметь:** сформировать аптечку, упаковывать препараты, обеспечив их сохранность, правильно применять и использовать препараты.

#### 2.2. Использование лекарственных трав в многодневных походах.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение растений. Использование в полевых условиях в качестве перевязочного материала многолетнего болотного мха.

*Практическое занятие:* изучение лекарственных растений.

**Знать:** лекарственные растения и их назначение.

**Уметь:** собирать и применять лекарственные растения.

### 2.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Основные причины по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, ожогах, вывихах, переломах, шоке, при поражении молнией. Правила оказания помощи при открытых повреждениях (ранах). Меры предупреждения инфицирования раны. Перевязочный материал. Порядок наложения повязок.

*Практическое занятие:* отработка способов обработки ран, остановки кровотечения, правил наложения шин, приемов и способов проведения искусственного дыхания.

**Знать:** основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, ожогах, вывихах, переломах, шоке.

**Уметь:** оценить общее состояние больного, вывести из шокового состояния и оказать первую помощь; накладывать шины и производить искусственное дыхание.

### 2.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

*Практическое занятие:* изготовление подручных средств для транспортировки. Отработка способов транспортировки.

**Знать:** условие и порядок обездвижения пострадавшего. Как изготовить средства для транспортировки пострадавшего, способы транспортировки.

**Уметь:** изготовить средства для переноски пострадавшего и правильно транспортировать его.

## **III. Туристская подготовка.**

### 3.1. Основные требования к участникам многодневного похода.

Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Кодекс путешественника. Разрядные требования по спортивному туризму. Требования к помощнику руководителя (командиру) туристской группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет) и его обязанности (руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе).

**Знать:** права и обязанности участников многодневного похода. Кодекс путешественника. Разрядные требования по спортивному туризму.

### 3.2. Должности в туристской пешеходной группе.

Административно-хозяйственные должности: дежурные, краеведческие в многодневных походах. Постоянные обязанности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), старший проводник (штурман), казначей, ремонтный мастер, краевед, физорг, санитар, культорг, редактор и их обязанности.

Дневник (летопись) походной группы и его значение, ведение дневника и ответственный за его ведение. Личные дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, санитаря группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа группы, ответственного за отчет.

Функции дежурных в туристской походной группе (по кухне, костру, лагерю и т.д.)

*Практическое занятие на местности.* Выполнение должностно-ролевых обязанностей в туристской группе. Ведение дневников по должности в течение похода. Участие в обсуждении походного дня и отчет о выполнении своих обязанностей, и обязанностей другими членами коллектива.

**Знать:** перечень постоянных и временных должностей в туристической группе и их обязанности.

**Уметь:** выполнять должностные обязанности, вести дневник по занимаемой должности.

### 3.3. Должностное самоуправление в туризме.

Самоуправление в походной туристской группе, цели и задачи. Туристская самодеятельность и её развитие в походной группе.

Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства: составление, соблюдение графика дежурства, обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем разборе (анализе) итогов дня.

*Практическое занятие.* Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности коммуникативности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

**Знать:** принципы самоуправления в туристской группе.

### 3.4. Снаряжение для многодневных походов.

Требования к туристическому походному снаряжению и оборудованию: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение для многодневных туристических походов. Личное и специальное снаряжение. Подготовка личного снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе, организация её стирки, чистки.

Профилактический ремонт снаряжения. Организационная работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера со снаряжением на подготовительном этапе, распределение снаряжения в походе.

*Практическое занятие.* Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Сбор и упаковка рюкзака для похода. Подготовка группового снаряжения.

*Практическое занятие на местности:* Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и ремонтного мастера в походе.

**Знать:** требования к туристическому снаряжению для многодневных походов.

**Уметь:** подготовить личное и групповое снаряжение для многодневных походов. Производить профилактический ремонт снаряжения.

### 3.5. Биваки. Организация бивачных работ.

Понятие бивака. Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря и требования к ней. Планировка бивака и организация бивачных работ: на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организация отдыха и досуга группы, прием пищи, разделки дров и хранение топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в т.ч. купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначения и свойства.

*Практические занятия в помещении:* Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичности, безопасности, экология и пр.). Типы костров.

*Практические занятия на местности:* Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распилка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

**Знать:** порядок планирования и организацию бивачных работ.

**Уметь:** правильно выбрать место бивака, костра, место забора питьевой воды.

### 3.6. Организация питания в многодневном походе.

Особенности организации питания в пешеходном туризме, расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Вита-

мины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Меню-раскладка, приготовление пищи на костре.

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

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

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

**Знать:** особенности организации питания в пешеходном туризме. Зависимость меню от сложности похода. Способы увеличения калорийности в категорийном походе.

**Уметь:** составить меню – раскладку многодневного похода. Готовить пищу на костре. Обеззараживать воду.

### 3.7. Подготовка к многодневному походу.

Определение цели и района похода. Логика построения маршрута. Запасные и аварийные выходы с маршрута. Составление плана подготовки к походу.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов других туристских групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Оформление заявочной документации для совершения многодневного похода.

*Практическое занятие:* составление плана многодневного похода, изучение маршрута похода. Составление меню-раскладки. Подготовка и ремонт снаряжения.

**Знать:** последовательность подготовки к многодневному походу.

**Уметь:** составить план похода; после изучения района похода разработать маршрут движения группы; подготовить и отремонтировать туристское снаряжение.

### 3.8. Режим дня туриста в многодневном походе.

Значение режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе исходя из сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и т.д.)

Распорядок дня в многодневном походе. Режим движения. Темп движения. Водно-солевой режим. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

**Знать:** значение режима дня в туристском походе.

**Уметь:** соблюдать режим и темп движения, водно-солевой режим.

### 3.9. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Тактика многодневного похода. Совокупность средств и действий, необходимых для успешного и безопасного прохождения маршрута. Тактика планирования нитки маршрута многодневного похода и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы.

Факторы, определяющие тактику многодневного похода: характер естественных препятствий, утомляемость группы, ее состав, материально-техническое обеспечение. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления, выбор оптимальных путей, условий и средств.

Техника движения – практическое осуществление принятых решений при помощи заранее отработанных приемов и технических средств.

Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском многодневном походе (равнина, склоны, травянистая поверхность, песок, камни, мокрый грунт, снег, кустарники, лес, завалы, реки, болота и т.п.). Обходы.

*Практическое занятие:* составление технических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных походов.



*Практические занятия на местности:* пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, дистанция, темп движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища).

Отработка техники движения и преодоления различных естественных препятствий. Организация наведения переправ.

**Знать:** понятия о тактике многодневного похода и техники преодоления естественных препятствий.

**Уметь:** правильно двигаться на маршруте и преодолевать естественные препятствия.

### 3.10. Подведение итогов многодневного похода.

*Практическое занятие:* обсуждение итогов многодневного похода. Отчеты ответственных по участкам работы. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Составление отчетов по походным должностям. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Организация отчетных вечеров, выставки по итогам похода.

Составление отчета о походе. Сдача отчета в МКК. Оформление документации на награждение участников похода значками и присвоении разрядов.

**Знать:** порядок подведения итогов и работы над отчетом.

**Уметь:** составлять отчет о многодневном походе в составе группы.

## **IV. Обеспечение безопасности в многодневных походах.**

### 4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы, взаимовыручка, коллективизм, выносливость – факторы безаварийных действий в походе. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

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

*Практическое занятие:* разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Тренинг по межличностному общению.

**Знать:** Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

### 4.2. Правила безопасности в многодневных походах.

Ответственность за нарушение правил безопасности в походе: травмирование, несчастный случай. Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями, предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими приборами. Правила пожарной безопасности в лесу. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, ураганы и пр.). Правила поведения на воде.

Обеспечение безопасности в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, электропоезде). Правила дорожного движения для пешеходов.

*Практическое занятие на местности:* Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении костров. Соблюдение правил обращения и безопасности при пользовании пилами и топорами, ножами, при заготовке дров для костра.

**Знать:** ответственность за нарушение правил безопасности в походе.

**Уметь:** выполнять походные обязанности без нарушения мер безопасности на всех видах работ и деятельности в походе.

### 4.3. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при преодолении травянистых и снежных склонов, завалов, низинных заболоченных участков, болот, рек, оврагов.

Меры безопасности при оборудовании переправ через реки, овраги, болота.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Соблюдение правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

**Знать:** меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Основные признаки изменения погоды.

**Уметь:** выполнять меры безопасности при преодолении заболочных участков, рек, оврагов, завалов. Выполнять страховку и самостраховку.

#### 4.4. Узлы, применяемые в туризме.

*Практические занятия.* Отработка навыков техники вязания узлов всех групп по назначению.

**Уметь:** вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций, “австрийский”.

#### 4.5. Действия туриста в аварийной ситуации.

Факторы риска в многодневных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество).

Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий туриста в аварийной ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самостоятельного спасения, навыки выживания, общая физическая и специальная подготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ, рассудительность и отсутствие паники). Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

*Практическое занятие на местности:* игры-тренинги «действия в аварийных (нештатных) ситуациях, поиск вариантов выхода из создавшихся ситуаций в походе.

Разведение костра в непогоду (дождь, сильный ветер).

**Знать:** алгоритм действий в аварийной ситуации. Сигналы бедствия.

**Уметь:** действовать в случае возникновения аварийной ситуации. Подавать сигналы бедствия согласно Международной кодовой таблицы сигналов.

## **V. Топография и ориентирование.**

### 5.1. Классификация, назначение и геометрическая сущность карт.

Основные разновидности карт. Особенности картографического изображения. Общегеографические и специальные карты. Классификация и назначение топографических карт. Геометрическая сущность картографического изображения. Опорные геодезические сети. Проекции топографических карт. Система разграфки карт. Номенклатура листов карт. Системы координат, применяемые в топографии (географические, плоские прямоугольные, полярные и биполярные координаты).

*Практическое занятие:* знакомство с топографическими картами, системой координат карт.

**Знать:** основные разновидности карт. Геометрическую сущность картографического изображения. Понятия о системах координат, применяемых в топографии.

**Уметь:** различать карты по масштабу, отличать номенклатуру листов карт различного масштаба.

### 5.2. Топографические элементы местности.

Понятие о местности. Топографические элементы местности: неровности земной поверхности (рельеф) и объекты природного происхождения, а также созданные человеком (местные предметы). Взаимосвязь рельефа и местных предметов.

Типовые формы разнообразия неровностей (рельефы): гора, котловина, хребет, лощина, седловина, их определения. Разновидности лощин (долины, овраги, балки).

Объекты гидрографии: моря, реки, ручьи, каналы, озера и другие водоемы. Характеристика рек (по ширине русла, по глубине, по скорости течения).

Почвенно-грунтовой покров. Физические свойства (твердые и рыхлые). Болота и их характеристики.

Растительный покров (леса, кустарники, сады и другая растительность). Основные характеристики леса (порода деревьев, их возраст, толщина, высота и густота насаждения). Деление леса по возрасту.

*Практическое занятие.* Изучение типовых форм разнообразия рельефа по карточкам.

**Знать:** понятие о топографических элементах местности. Характеристику объектов природного происхождения.

**Уметь:** различать типовые формы разнообразия неровностей.

### 5.3. Изображение местных предметов на топографических картах.

Виды условных знаков топографических карт. Линейные картографические условные знаки. Внемасштабные (или точечные, фигурные) картографические условные знаки. Площадные (или масштабные, контурные) картографические условные знаки. Пояснительные подписи на картах.

Условные знаки местных предметов, деление знаков на группы. Цветовое оформление (расцветка карт).

Изображение рельефа на топографических картах. Сущность изображения рельефа горизонталями. Начало отсчета высот. Абсолютная высота. Виды горизонталей. Условные знаки деталей рельефа.

*Практические занятия в помещении:* топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков по видам и группам.

*Практические занятия на местности:* изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

**Знать:** виды условных знаков и деление их на группы.

**Уметь:** расшифровывать топографические условные знаки. Определять на местности различные формы рельефа.

### 5.4. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Способы измерения расстояний на карте: с помощью линейки и циркуля измерителя, пользуясь численным и линейным масштабами. Измерение кривых линий с помощью нитки и курвиметра. Устройство курвиметра. Точность измерения расстояний на карте.

Способы определения расстояний на местности: глазомер (на глаз), по линейным размерам предметов, по времени и скорости движения, по соотношению скоростей света и звука, на слух, геометрическими построениями.

Промер шагами (средний шаг, от чего зависит его величина). Как измерять средний шаг. Таблица перевода шага в метры.

*Практические занятия.* Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой, циркуль-измерителем и курвиметром.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода шагов в метры для разных условий ходьбы. Составление таблицы перевода шага.

**Знать:** способы измерения расстояния на карте и на местности.

**Уметь:** определять расстояния на карте и на местности различными способами.

### 5.5. Ориентирование на местности без карты и по карте.

Сущность ориентирования: опознание местности, на которой находишься, определение своего местоположения относительно сторон горизонта и выделяющихся объектов местности (ориентиров), отыскание и определение нужных направлений на местности, выдерживание заданного или выбранного направления движения и уяснение положения на местности ориентиров. Выбор и использование ориентиров. Особенности выбора ориентиров при работе ночью, зимой и в различных условиях местности. Определение приближенного своего местонахождения при отсутствии карты. Ориентирование карты по линейному ориентиру, по направлению на ориентир, по компасу, по небесным светилам. Сличение карты с местностью. Определение по карте точки стояния: по ближайшим ориентирам на глаз, промером расстояния, по направлению на ориентир и расстоянию до него по створу и засечкой.

Способы ориентирования: по топографической карте с использованием компаса (основной способ) и без компаса; по топографической карте с использованием навигационной аппаратуры;

движение с выдерживанием необходимого направления (наиболее простой и общедоступный способ на местности, бедной ориентирами и ночью); ориентирование по аэрофотоснимкам; ориентирование по небесным светилам (Солнцу, Полярной звезде, Луне) и признакам местных предметов.

Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде.

*Практические занятия.* Упражнения по ориентированию карты на местности. Ориентирование на местности по карте. Определение точки своего стояния. Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими картами местности. Движение по легенде. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня.

**Знать:** сущность и способы ориентирования.

**Уметь:** определять точку стояния по карте, опознавать местность. Применять на практике все способы ориентирования. Двигаться по легенде.

#### 5.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Основные положения правил. Определения, понятия о районе соревнований. Дистанция соревнований. Легенды контрольных пунктов. Оборудование дистанции. Контрольная карточка. Проведение соревнований по видам ориентирования: ориентирование в заданном направлении, эстафеты в заданном направлении, соревнования по выбору. Проведения массовых (детских, многодневных) соревнований. Организация соревнований (положение о соревнованиях, информационное обеспечение соревнований, участники соревнований, заявки на участие в соревнованиях, жеребьевка, порядок старта, финиша, контрольное время, обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований). Судейство соревнований. Заявления, протесты. Защита окружающей среды

*Практическое занятие.* Знакомство с правилами соревнований по спортивному ориентированию, формирование знаний условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, описание символов для пояснения легенд.

**Знать:** основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию, виды соревнований.

**Уметь:** оборудовать место старта, финиша, дистанции, пользоваться контрольной карточкой при посещении контрольных пунктов, расшифровывать легенды.

## **VI. Краеведение. География и природа Татарстана.**

### 6.1. Географическое положение Республики Татарстан.

Когда образовалась Республика Татарстан, история образования государственной символики. Площадь. Население. Географическое положение. С какими территориями граничит. Крайние северная и южная, восточная и западная географические координаты территории Республики Татарстан. Протяженность территории с севера на юг и с запада на восток. Географический и часовой пояса. Территориальное деление Татарстана на районы, административные центры.

*Практическое занятие:* Подробное изучение карты Республики Татарстан. «Путешествие» по карте. Проведение краеведческих викторин.

**Знать:** географическое положение и историю образования. Государственную символику.

**Уметь:** показать по карте районы Республики Татарстан и административные центры.

### 6.2. Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы.

Полезные ископаемые и минеральные ресурсы в недрах Татарстана. Минеральные воды республики.

Рельеф. Возвышенности и низменности. Максимальные и минимальные высоты на территории Татарстана и где они находятся.

Климат и климатические ресурсы. Среднегодовые многолетние температуры января и июля. Минимальная и максимальная температура воздуха. Продолжительность безморозного периода. Средняя годовая сумма осадков, выпадающих на территории Татарстана. Мощности снежного покрова, глубина промерзания почвы. Преобладающие направления ветра в теплый и холодный периоды.

**Знать:** краткие сведения о минеральных ресурсах, рельефе и климате Татарстана.

### 6.3. Воды и водные ресурсы. Почвы и земельные ресурсы Татарстана.

Количество рек, озер. Самые крупные озера и самые длинные реки. Уровни подъема воды в реках. Типы и площади болот. Подземные водоносные системы в недрах Татарстана. Количество воды, поступающее на территорию республики за счет осадков.

Почвы и земельные ресурсы. Зональные типы и подтипы почв. Плодородные почвы. Площадь земель сельскохозяйственного назначения, площадь кормовых угодий. Площадь осушаемых и орошаемых земель.

*Практическое занятие.* Изучение карты водных ресурсов (реки, озера).

**Знать:** количество рек и озер, крупные озера и длинные реки Татарстана и их притоки. Характеристику рек.

**Уметь:** показать на карте крупные реки и озера.

### 6.4. Растительность и растительные ресурсы Татарстана.

Типы растительного покрова Татарстана. Леса (хвойные, лиственные). Площади, процентное соотношение. Запасы древесины. Лесообразующие древесные породы широколиственных лесов. Древесная порода лесов на заболоченных участках. Кустарники со съедобными плодами, кустарники с кисловатыми съедобными ягодами. Степные злаки. Водные и прибрежные. Самое ядовитое растение Татарстана. Лекарственные растения. Растения, занесенные в «Красную книгу».

**Знать:** Типы растительного покрова. Древесные породы. Виды кустарников. Водные и прибрежные растения. Ядовитые и лекарственные растения Татарстана.

### 6.5. Животный мир Республики Татарстан.

Животные и птицы Татарстана. Земноводные. Рыбы. Насекомые.

Районы обитания животных, птиц, пресмыкающихся, рыб на территории Татарстана. Животный мир, занесенный в Красную книгу.

*Практические занятия.* Изучение животного мира по атласам, справочникам, плакатам.

**Знать:** общие свойства животных, виды животных, обитающих в Татарстане.

**Уметь:** различать из многообразия животного мира хищных птиц, животных, змей.

### 6.6. Охраняемые природные территории и объекты Республики.

*Заповедник* – природная территория или акватория, полностью исключенная из хозяйственного пользования для охраны и изучения природного комплекса в целом.

*Заказник* – участок территории, где постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности.

*Национальный парк* – категория природных, особо охраняемых территорий с мало нарушенными природными комплексами и уникальными природными объектами.

*Памятники природы* – уникальные или типичные, ценные в научном, культурно-познавательном и оздоровительном отношении природные объекты, представляющие собой небольшие урочища.

*Практическое занятие:* Путешествие по карте заповедника. Изучение территории, границ, животного мира.

**Знать:** определения об охранных природных территориях: заповедники, заказники и лесопарки, национальные парки, памятники природы.

**Уметь:** выполнять режимные охранные требования при посещении заповедников, заказников.

### 6.7. Экологическая обстановка в Республике Татарстан.

Основные загрязнители атмосферного воздуха и среды. Особо загрязненные территории, количество отходов и выбросов.

Опасные объекты. Радиоактивно-загрязненные территории. Зоны отчуждения и отселения. Запрещенные места для посещения людей. Накопления радионуклидов в растениях из почвы. Какие растения больше всего накапливают радионуклиды. Объемы «грязного» сенажа. Радиационная обстановка в лесах. Степень убывания радиоактивной загрязненности древесины деревьев. Содержание радионуклидов в березовом соке.

**Знать:** экологическую обстановку в Республике Татарстан. Основные загрязнители, их воздействие на природу. Опасные объекты. Территории, запрещенные для посещения людей.

## 6.8. Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты.

Понятие «экскурсия». Цели и задачи экскурсий в музей, на выставку, природный объект. Правила осмотра экскурсионного объекта (музея) при проведении экскурсии с экскурсоводом. Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии (поиск информации по интересующей проблеме в стендах экспозиций и экспонатах, формирование вопросов по проблеме для экскурсовода). Оформление задания по возвращению с экскурсии. Паспорт школьного музея, экспозиции, экспонаты. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

*Практическое занятие:* выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях в музеи, под открытым небом, на природные объекты. Составление паспортов экскурсионных объектов (экспозиций, экспонатов).

**Знать:** Цели и задачи экскурсий. Правила осмотра экскурсионного объекта.

**Уметь:** выполнять индивидуальные краеведческие задания, составлять паспорта экскурсионных объектов.

## **VII. Физическая подготовка.**

### 7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений.

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

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

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

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

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

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

**Знать:** краткие сведения о строении организма человека. Какое влияние оказывают на укрепление здоровья различные физические упражнения.

### 7.2. Общая физическая подготовка.

*Практические занятия в помещении.*

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

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

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

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

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в присяде и полуприсяде.

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

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

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

#### **Подвижные игры и эстафеты.**

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

*Практическое занятие на местности:* подъем по крутым осыпным (песчаным) склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

*Легкая атлетика:* бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км. с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка.

Лыжный спорт: прохождение дистанции 5, 10 км. на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Освоение приемов падения в экстренных ситуациях.

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, комплексы упражнений, играть в различные спортивные игры, кататься на лыжах.

#### 7.3. Специальная физическая подготовка.

*Практические занятия на местности.* Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туристов.

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

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

##### *Упражнения на развитие быстроты.*

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

*Упражнения со скакалкой:* два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

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

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

*Элементы акробатики:* кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической

лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол - со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

*Упражнения для развития силы.*

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

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

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

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

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

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

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

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

**Уметь:** выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости и прыгучести, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.



## ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проверки знаний воспитанников объединения “ТКД”  
после третьего года обучения

### Доврачебная медицинская помощь

1. Какие медицинские препараты относятся к: антисептическим, противовоспалительным и обезболивающим средствам?
2. Перечислите медицинские препараты, относящиеся к средствам при желудочно-кишечных инфекциях, к жаропонижающим и сердечно-сосудистым средствам.
3. Назовите показания и противопоказания к применению основных лекарственных препаратов.
4. Какие лекарственные растения можно использовать в походных условиях?
5. Назовите назначение основных лекарственных растений и их использование.
6. Расскажите, как оказать доврачебную помощь при остановке дыхания.
7. Порядок оказания первой доврачебной помощи при поражении человека молнией.
8. Назовите меры предупреждения инфицирования ран.
9. Расскажите о правилах наложения шин при переломах конечностей.
10. Как вывести человека из шокового состояния, обморока?
11. Назовите основные условия при оказании помощи в случаях повреждения позвоночника.
12. Расскажите об основных способах транспортировки пострадавшего.
13. Как изготовить средства для транспортировки пострадавшего?

### Туристская подготовка.

14. Назовите права и обязанности участников многодневного похода.
15. Какие требования предъявляются к помощнику руководителя похода?
16. Перечислите разрядные требования по спортивным походам.
17. Что вы понимаете под административно-хозяйственными должностями в походе? Функции дежурных в туристской группе.
18. Для чего нужен Дневник походной группы. Кто и как его ведет? Расскажите о личных дневниках по должностям.
19. Назовите перечень постоянных должностей туристской группы в многодневном походе. Их обязанности.
20. Роль и значение самоуправления в походной туристской группе. Как оно реализуется в походе.
21. Какие требования предъявляются к туристскому походному снаряжению и оборудованию в многодневных походах?
22. Назовите порядок выбора площадки для обустройства лагеря. Какие требования к месту бивака?
23. Организация бивачных работ. Какой перечень работ выполняется на выбранном месте для лагеря.
24. Как оборудуются биваки в зимних условиях, в межсезонье, на заболоченных участках в экстремальных условиях?
25. Порядок устройства костра, кухни. Требования безопасности.
26. Порядок устройства и оборудования укрытий от непогоды из подручных средств.
27. Какие требования предъявляются при заготовке дров. Меры безопасности при распиловке и разделке дров.
28. Особенности организации питания в многодневном походе. Назовите способы увеличения калорийности питания.
29. Назовите простейшие способы добычи, очистки и обеззараживания воды.
30. В чем заключается логика построения маршрута многодневного похода?
31. Назовите последовательность подготовки к походу.
32. Хозяйственная и техническая подготовка к походу. Назовите перечень работ.
33. Расскажите о значении режима дня в туристском походе. Из чего складывается режим дня.
34. В чем заключается тактика многодневного похода? Совокупность средств и действий, необходимых для успешного и безопасного прохождения маршрута?

35. Назовите технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий.
  36. Расскажите о порядке проведения подведения итогов многодневного похода.
  37. От чего зависит хорошее качество и полнота отчета о походе?
- Обеспечение безопасности в многодневных походах.
38. Назовите психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.
  39. Какие вы видите причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения?
  40. Назовите правила поведения туристов на транспорте, при движении по дорогам и их пересечении.
  41. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями, предметами.
  42. В чем заключается безопасность при выборе места ночлега в походе? Правила обращения с колюще-режущими приборами.
  43. Правила пожарной безопасности в лесу.
  44. Действия в случае обнаружения задымления, пожара.
  45. Действия участников похода при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, ураганы).
  46. Назовите правила поведения на воде.
  47. Меры безопасности при преодолении травянистых и снежных склонов, завалов, заболоченных участков.
  48. Меры безопасности при оборудовании переправ через реки, овраги, болота.
  49. Вы знаете, что наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Назовите основные признаки изменения погоды.
  50. Назовите факторы риска в многодневных походах.
  51. Изложите алгоритм действия туриста в аварийной ситуации в различные сезоны года.
  52. Какие вы знаете виды подачи сигналов бедствия и сигналы привлечения внимания?
- Топография и ориентирование.
53. Назовите основные разновидности карт. В чем заключается геометрическая сущность картографического изображения?
  54. Расскажите о системах координат, применяемых в топографии (виды координат).
  55. Дайте понятие топографическим элементам местности.
  56. Приведите типовые формы разнообразия неровностей (рельефы).
  57. Назовите объекты гидрографии.
  58. Дайте характеристику почвенно-грунтовому покрову. Болота и их характеристики.
  59. Растительный покров. Основные характеристики покрова и леса.
  60. Как изображаются местные предметы на топографических картах?
  61. Назовите виды условных знаков топографических карт.
  62. На какие группы делятся условные знаки местных предметов?
  63. Как изображается рельеф на топографических картах? В чем сущность изображения рельефа?
  64. Назовите способы измерений расстояний на карте. Дайте их краткую характеристику.
  65. Назовите способы измерения расстояний на местности. Дайте их краткую характеристику.
  66. В чем сущность ориентирования на местности без карты и по карте?
  67. Как определить по карте точку своего стояния?
  68. Назовите способы ориентирования на местности.
  69. Порядок ориентирования при отсутствии видимости.
  70. Назовите основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.
- Краеведение. География и природа Татарстана.
71. Когда образовалась Республика Татарстан? История образования государственной символики.
  72. Географическое положение Татарстана, протяженность территории по направлениям С-Ю, В-З. С какими территориями граничит?
  73. Территориальное деление Республики на районы, административные центры.
  74. Назовите возвышенности и низменности в пределах границ Татарстана. Максимальные и минимальные высоты территории республики и где они находятся?
  75. Назовите количество рек, озер, самые крупные озера и самые длинные реки, и их притоки. Типы и площади болот в Татарстане.

76. Назовите типы растительного покрова Татарстана. Дайте характеристику лесов. Древесные породы. Виды кустарников. Водные и прибрежные растения.
77. Назовите ядовитые и лекарственные растения, съедобные и несъедобные грибы Татарстана.
78. Какие вы знаете виды животных, птиц, пресмыкающихся, рыб на территории республики?
79. Дайте определения об охранных природных территориях: заповедники, заказники и лесопарки, национальные парки, памятники природы. Приведите примеры.
80. Назовите основные загрязнители атмосферного воздуха и среды. Опасные объекты. Территории, запрещенные для посещения людей.
81. Расскажите о правилах осмотра экскурсионного объекта (музея) при проведении экскурсии с экскурсоводом. Цели и задачи экскурсий в музей, на выставку, природный объект.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**объединения “ТКД”**  
**4 год обучения**

Название темы	Количество часов			
	Тео- рия	Практика		Всего
		в по- меще- ще- нии	на мест- ности	
<b>I. Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>II. Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>18</b>
2.1. Профилактика заболеваний в аварийных условиях.	2	-	-	2
2.2. Первая доврачебная помощь.	2	4	-	6
2.3. Техника самомассажа и массажа.	1	1	-	2
2.4. Способы транспортировки пострадавшего в аварийных условиях.	-	-	8	8
<b>III. Туристская подготовка.</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
3.1. Нормативные документы по пешеходному туризму.	2	-	-	2
3.2. Усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.	-	4	-	4
3.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях.	-	-	4	4
3.4. Организация питания в экстремальных условиях.	-	-	4	4
3.5. Подготовка к категорийному походу.	-	2	2	4
3.6. Обеспечение мер безопасности в категорийном походе.	2	-	-	2
3.7. Техника и тактика в категорийных походах.	2	2	-	4
3.8. Подведение итогов категорийного похода.	-	2	-	2
<b>IV. Элементы школы выживания.</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
4.1. Факторы выживания.	2	-	-	2
4.2. Тактика выживания.	2	4	-	6
4.3. Схема действий в первые минуты аварии.	2	2	-	4
4.4. Простейшие укрытия для защиты потерпевших.	2	2	4	8
4.5. Правила подачи сигналов бедствия.	2	2	2	6
4.6. Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.	2	2	-	4
<b>V. Топография и ориентирование.</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>26</b>
5.1. Карты, используемые в категорийных походах.	1	1	-	2
5.2. Азимуты и дирекционные узлы.	1	1	-	2
5.3. Условные топографические знаки.	-	4	-	4
5.4. Определение расстояний по карте и на местности.	-	4	4	8
5.5. Аварийное ориентирование.	2	-	4	6
5.6. Техническая подготовка участников соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	-	4
<b>VI. Краеведение.</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
6.1. Значение туристско-краеведческой деятельности для развития личности учащихся.	1	-	-	1
6.2. Кодекс чести юного туриста-краеведа.	1	-	-	1
6.3. Краеведение в туристских многодневных походах.	-	2	-	2
6.4. Общественно-полезная работа в походе.	-	2	-	2
6.5. Экскурсии. Посещение выставок, музеев.	-	-	8	8

<b>VII. Физическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>28</b>
7.1. Особенности физической подготовки туристов.	2	-	-	2
7.2. Общая физическая подготовка.	-	12	-	12
7.3. Специальная физическая подготовка.	-	-	14	14
<b>IX. Походы.</b>	Проводятся вне сетки учебных часов программы			
10.1. Однодневный поход (1 поход)				
10.2. Двухдневный поход (1 поход)				
10.3. Трехдневный поход (1 поход)				
10.4. Поход первой степени сложности (1 поход)				
10.5. Поход 2 степени сложности (1 поход)				
<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>35</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>144</b>

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА объединения «ТКД» 4 год обучения

### I. Вводное занятие.

Анализ работы объединения по программе 3 года обучения. Разбор проведения летних походов, слетов и соревнований. Туристско-краеведческая деятельность в новых социально-экономических условиях. О роли массового туризма.

Задачи и план работы объединения «ТКД» 4 года обучения. Требования к воспитанникам 4 года обучения.

**Знать:** задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 4-го года обучения.

### II. Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях.

#### 2.1 Профилактика заболеваний в аварийных условиях.

Понятие «профилактика» применительно к условиям аварии (соблюдение техники безопасности при передвижении, работах на биваках, поисках отставших, поддержание себя в нормальных психологических условиях, контроль (самоконтроль) за состоянием здоровья).

Перестраховка (соблюдение правил гигиены и санитарии, максимальная осторожность при преодолении завалов, в местах обитания ядовитых змей и насекомых, соблюдение правил поведения в климатических условиях и др.).

**Знать:** профилактику заболеваний в аварийных условиях.

**Уметь:** соблюдать максимальную осторожность и меры безопасности в походах.

#### 2.2. Первая доврачебная помощь.

Главное правило оказания медицинской помощи в условиях аварии – не навреди! Постановка диагноза в аварийных условиях. Соблюдение последовательности действий при оказании помощи. Правила назначения лекарств. Контроль за состоянием больного (пострадавшего), создание необходимого режима благоприятствования.

Первая медицинская помощь при кровотечениях, переломах костей конечностей, шоке, удушьях, остановках кровообращения, острой боли в грудной клетке. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

*Практическое занятие:* отработка приемов непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

**Знать:** правила назначения лекарств, контроль за состоянием больного.

**Уметь:** поставить диагноз в аварийных условиях. Оказать первую медицинскую помощь. Производить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

#### 2.3. Техника самомассажа и массажа.

Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия

самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа (при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата – последствия переломов, повреждений мягких тканей, ушибах, растяжении, плоскостопии, болезненности отдельных суставов; при заболеваниях органов дыхания – предангинное состояние, кашель, насморк, ларенгит, охриплость; при нарушениях периферической нервной системы – радикулит, нарушении подвижности отдельных суставов конечностей; при нарушениях мочеполовой системы, системы пищеварения, заболеваний кожи и нарушений обмена веществ; при чувстве вялости, снижении работоспособности, нервном перенапряжении, переутомлении). Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38<sup>0</sup> С), острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивости, повреждения кожи (гнояники, лишай), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела.

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

**Знать:** основы правил самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа. Приемы, технику и методику массажа.

**Уметь:** провести гигиенический, лечебный, восстановительный самомассаж и массаж.

#### 2.4. Способы транспортировки пострадавшего в аварийных условиях.

Транспортировка на носилках, изготовленных из подручных средств. Перенос на жердине. Носилки, изготовленные из одежды. Перенос в рюкзаке. Сани – волокуши (зимой).

*Практическое занятие:* отработка правил транспортировки пострадавшего в аварийных условиях различными способами.

**Знать:** правила транспортировки пострадавшего и способы переноски.

**Уметь:** изготовить средства транспортировки из подручных средств и правильно перенести пострадавшего в аварийных условиях.

### **III. Туристская подготовка.**

#### 3.1. Нормативные документы по пешеходному туризму.

Инструкции по организации и проведению туристических походов, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения спортивных походов и путешествий. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Единая Всероссийская спортивная классификация маршрута. Методика категорирования пешеходного маршрута. Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МККОУ) Министерства образования России.

*Практическое занятие:* методика категорирования пешеходного маршрута. Оценка категории сложности маршрута. Работа с таблицами бальной оценки сложности маршрута. Технология категорирования пешеходных маршрутов

**Знать:** приведенные нормативные документы по туризму. Технологию категорирования пешеходного туризма.

**Уметь:** оценивать категорию сложности маршрута. Работать с таблицами бальной оценки сложности маршрута.

#### 3.2. Усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям зачетного категорийного похода.

Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность конструкции тентов для палаток, кухни. Материалы для их изготовления. Конструкция бахил для летних и зимних походов, материалы для их изготовления.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Приспособления для освещения в палатках.

Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, назначение и применение.

Участие в конкурсах туристских самоделок.

*Практическое занятие:* ремонт палаток, канов, тросиков в походных условиях. Изготовление, усовершенствование туристского инвентаря и снаряжения.

**Знать:** основные сведения об усовершенствовании снаряжения.

**Уметь:** усовершенствовать туристское снаряжение применительно к конкретным условиям похода.

### 3.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях.

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Костер под дождем.

Способы добывания огня без спичек.

*Практическое занятие.* Подготовка и разжигание костра типа «Нодья». Добывание огня без спичек.

**Знать:** организацию ночлегов в летний и зимний периоды.

**Уметь:** оборудовать убежище для ночлега в летний и зимний периоды. Разжигать костер типа «Нодья». Добывать огонь без спичек.

### 3.4. Организация питания в экстремальных условиях.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений (ягоды, грибы, шишки, травы, корни). Простые способы очистки и обеззараживания воды.

Приготовление пищи в экстремальных условиях. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов для приема пищи. Простейшие умывальники.

*Практическое занятие.* Приготовление пищи в экстремальных условиях.

**Знать:** организацию питания в экстремальных условиях.

**Уметь:** добывать и приготовить пищу в экстремальных условиях. Очистить и обеззаразить воду.

### 3.5. Подготовка к категорийному походу.

План подготовки категорийного похода. Цели и задачи похода. Комплектование группы. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута. Требования при разработке маршрута. Средняя скорость передвижения на маршруте. График движения. Запасные и аварийные выходы с маршрута. Оформление маршрутной документации. Подготовка личного и группового снаряжения. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Составление сметы похода.

*Практические занятия:* составление плана похода. Подбор картографического материала, разработка маршрута. Ремонт и подготовка снаряжения. Проверка личной и групповой готовности к походу.

**Знать:** требования при подготовке к категорийному походу. Требования при разработке маршрута и оформлении маршрутной документации. Должностные обязанности в походе.

**Уметь:** составить план похода, разработать маршрут. Подготовить и отремонтировать снаряжение.

### 3.6. Обеспечение мер безопасности в категорийном походе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций и нарушения мер безопасности (слабая дисциплина, низкая организация в группе, слабая подготовленность участников, изменение утвержденного состава группы, маршрута движения, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий).

Меры безопасности при преодолении локальных естественных препятствий.

Узлы для страховки и само страховки.

Меры безопасности на малых и больших привалах, при оборудовании бивака и ночлега.

*Практическое занятие:* обеспечение страховки и само страховки при оборудовании переправ по преодолению локальных естественных препятствий. Узлы, применяемые для страховки.

**Знать:** основные причины возникновения нарушений мер безопасности. Меры безопасности при преодолении локальных естественных препятствий.

**Уметь:** выполнять меры безопасности на всех этапах категорийного похода. Обеспечивать страховку и само страховку на переправах. Вязать узлы для страховки и само страховки.

### 3.7. Техника и тактика в категорийных походах.

Локальные естественные препятствия в походах 1-2 категории сложности. Выбор мест для организации переправы через ручьи и реки. Использование воздушных переправ в походных условиях. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа на плотам, по кладям, по бревнам, камням, кочкам и т.п.

*Практическое занятие:* отработка техники и тактики движения при преодолении локальных препятствий. Страховка и само страховка на переправах.

**Знать:** понятия о локальных естественных препятствиях в категорийных походах. Порядок выбора мест для организации переправ.

**Уметь:** правильно оборудовать переправы и преодолевать естественные препятствия.

### 3.8. Подведение итогов категорийного похода.

*Практическое занятие:* просушка и ремонт снаряжения. Обработка материалов. Обсуждение итогов проведения категорийного похода. Отчеты ответственных по участкам работы. Обработка дневника описания пути движения. Составление отчета о категорийном походе. Организация отчетных вечеров, фотовыставок по итогам похода.

**Уметь:** обработать материал, собранный в походе. Составить отчет о категорийном походе в составе группы.

## **IV. Элементы школы выживания.**

### 4.1. Факторы выживания.

Понятие о факторах выживания и деление их на четыре группы: антропологические, природно-средовые, материально-технические, экологические.

1. Антропологические факторы – состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его к воздействию жары, холода, лишениям и т.д. Психологическая подготовленность, мотивация, воля к жизни, психологическое состояние, физическое состояние и выносливость. Важный элемент этой группы – обученность и готовность к действиям в аварийной ситуации. Навыки практического выживания. Правильная организация спасательных работ (само- и взаимоспасения).
2. Природно-средовые – факторы природной среды, оказывающие неблагоприятное влияние на организм человека: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, ветер, пониженное барометрическое давление, рельеф, флора, фауна, водоисточники и т.д.
3. Материально-технические – обеспечение защиты человека от воздействия окружающей среды: одежда, аварийное снаряжение, а также подручные средства, используемые для строительства убежищ, добывания огня, подачи сигналов и др.
4. Экологические – факторы, возникающие от результата взаимодействия человека с окружающей средой: тепловые и холодные поражения, отравления, вызванные укусами ядовитых змей, насекомых, употреблением в пищу мяса ядовитых животных и растений, заражение природно-очаговыми заболеваниями и т.д., а также травмы и острые психологические состояния, вызванные экстремальной ситуацией.

Факторы риска: холод, жара, голод, одиночество, жажда, переутомление, физическая боль, уныние, страх.

**Знать:** основные понятия о факторах выживания.

### 4.2. Тактика выживания.

Тактика пассивного выживания. Ситуация выбора тактики пассивного выживания: абсолютная уверенность, что пропавшую на маршруте группу будут разыскивать; спасательные службы знают место нахождения группы; в группе нетранспортабельный больной или несколько тяжелобольных; когда в группе имеются дети неподготовленные к активным действиям, плохо экипированные и др.



Тактика активного выживания. Ситуации выбора тактики выживания: есть самостоятельный выход потерпевших аварию к ближайшему населенному пункту, к людям; туристская группа не поставила в известность о своем маршруте и контрольных сроках его прохождения; когда есть возможность точно установить свое местонахождение и др.

**Знать:** ситуации выбора тактики пассивного и активного выживания.

#### 4.3. Схема действия в первые минуты аварии.

Оценка обстановки с точки зрения реальной угрозы, спокойствие. Расчленение опасности на составные части: угрозы людям в первую очередь, угроз в ближайшем будущем. Поэтапная эвакуация. Ликвидация угрозы для жизни людей в первые минуты аварии. Оказание первой медицинской помощи нуждающимся. Оборудование простейших убежищ для защиты нуждающихся. Поиск снаряжения, перераспределение теплой одежды. Формирование продуктивного и вещевого НЗ. Определение тактики дальнейших действий.

**Знать:** схему действия в первые минуты аварии.

#### 4.4. Простейшие укрытия для защиты потерпевших.

Простейшие ветро-, снего-, солнцезащитные убежища: ветрозащитная стенка-навес; навес треугольной формы; из трех-пяти палок; оборудование навесов с использованием кустов, деревьев. Тент на дереве, траншея под деревом. Снежная траншея.

*Практические занятия.* Строительство односкатного и двускатного шалаша, навеса треугольной формы, из трех-пяти палок.

**Знать:** основные типы простейших укрытий и порядок их построения.

**Уметь:** оборудовать простейшие укрытия для защиты потерпевших.

#### 4.5. Правила подачи сигналов бедствия.

Сигналы привлечения внимания.

Сигнальное зеркало. Сигнальные костры. Свечи жировые и керосиновые лампы в качестве сигнального средства. Звуковая сигнализация. Азбука Морзе. Сигнал бедствия SOS. Электрические средства сигнализации. Бутылочная почта. Пиротехническая сигнализация (ракеты свето-дымо-звуковые).

Международная кодовая таблица передачи сигналов «Земля-Воздух». Передача сигналов жестами: Международная авиационная аварийная жестовая сигнализация и отечественная жестовая сигнализация, принятая в ВВС РФ. Подтверждение приема сигналов бедствия летательными аппаратами (самолетом, вертолетом) после обнаружения пострадавших.

Действия группы при обнаружении чужого сигнала бедствия. Разработка и использование внутренней сигнализации в группе.

*Практическое занятие.* Отработка передачи сигналов бедствия жестами и согласно международной кодовой таблицы передачи сигналов «Земля – Воздух». Сигнальные костры.

**Знать:** виды сигналов бедствия и способы их передачи.

**Уметь:** подавать сигналы бедствия в соответствии с международной кодовой таблицей передачи сигналов «Земля – Воздух»; с помощью таблицы передачи сигналов жестами. Разводить сигнальные костры.

#### 4.6. Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.

Зависимость успеха самостоятельного поиска людей в аварийной ситуации от умения:

- определять стороны света и ориентироваться;
- определять районы, где встреча с людьми наиболее вероятна (путь вниз по течению реки, вдоль побережья. Преимущества движения вниз по реке: легче обеспечить питание (съедобные растения, грибы, рыба, водоплавающие птицы), возможность сплавления на плотках, в заболоченной местности наиболее твердые участки почвы вдоль берегов);
- правильной организации наблюдения с целью обнаружения прямых или косвенных признаков присутствия людей (обращение внимания на засечки, затёсы, метки на деревьях, деревья-маяки, которые могут указать на тропу, дорогу или охотничью избушку), осмотр местности с высокого дерева;
- владеть навыками следопыта, расшифровывать обнаруженные следы и метки;
- прослушивать местность. Слух – наиболее универсальное средство поиска. Расстояния слышимости звуков.

*Практическое занятие.* Расшифровка следов по рисункам и карточкам. Изучение таблицы слышимости звуков.

**Знать:** от чего зависит успех самостоятельного поиска людей в аварийной ситуации.

**Уметь:** расшифровывать встречающиеся на пути следы, определять возраст следов. Определять расстояния по слышимости различных звуков

## **V. Топография и ориентирование.**

### 5.1. Карты, используемые в категорийных походах.

Карты для многодневных (категорийных) походов. Масштаб и высота сечения. Точность. Объективность. Полнота содержания. Информативность. Читаемость. Генерализация. Минимальные размеры. Оформление карт. Листы карты.

Географические координаты. Определение географических координат. Широта. Долгота. Шкалы географических координат и километровая сетка на листах топокарт различных масштабов.

*Практическое занятие:* определение географических координат, точек на карте.

**Знать:** карты, используемые для многодневных походов, требования к ним, понятия о долготы и широте.

**Уметь:** определить географические координаты точек на карте.

### 5.2. Азимуты и дирекционные углы.

Начальные направления: направление, параллельное вертикальной километровой линии карты; направление географического меридиана (истинный меридиан); направление магнитной стрелки компаса (магнитный меридиан).

Три вида углов, определяющих направления на точки, в зависимости от начальных направлений (дирекционный угол; истинный или географический азимут; магнитный азимут). Поправки направлений.

*Практическое занятие.* Измерение на карте дирекционных углов и азимутов.

**Знать:** понятия о начальных направлениях на карте. Виды углов.

**Уметь:** Измерять на карте дирекционные углы и азимуты.

### 5.3. Условные топографические знаки.

*Практические занятия:* Изучение условных знаков топографических карт по видам (линейные, внемасштабные, площадные знаки). Изучение и запоминание условных знаков по группам (населенные пункты, автомобильные и грунтовые дороги, тропы; железные дороги; геодезические пункты; промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты; границы; рельеф; гидрография, растительный покров и грунты).

Изучение структуры и элементарных форм рельефа. Определение абсолютных высот и взаимных превышений точек местности. Определение подъемов и спусков. Определение формы и крутизны скатов.

**Уметь:** расшифровывать и рисовать условные знаки топографических карт всех видов.

Определять абсолютные высоты и взаимные превышения точек местности.

### 5.4. Определение расстояний по карте и на местности различными способами.

*Практические занятия.* Определение расстояний на картах разного масштаба различными способами. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Определение расстояний на местности различными способами. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступного предмета. Тренировочные упражнения по определению расстояний по линейным размерам предметов, на слух, геометрическими построениями на местности. Упражнения по измерению расстояний шагами при пешем передвижении по азимутам.

**Уметь:** измерять расстояния на картах разного масштаба и на местности различными способами.

### 5.5. Аварийное ориентирование.

Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане и отсутствии видимости. Действия при потере ориентировки. Ориентирование в походе с помощью топо-

графической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки своего стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки (аварийное ориентирование): прекращение движения; анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, вернуться назад до места гарантированного ориентирования, попытка найти опорные ориентиры, подняться на возвышенность, влезть на высокое дерево и продолжить прокладку маршрута. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры (реки, дороги, просеки, крупные озера).

*Практические занятия.* Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ситуаций на карте, мысленное представление участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти), упражнения по выбору пути движения по карте (по установке).

Ориентирование на незнакомой местности, задание участникам ситуационных задач.

**Знать:** порядок действия в случае потери ориентировки.

**Уметь:** ориентироваться на незнакомой местности при плохой видимости, действовать без паники в случае потери ориентировки.

#### 5.6. Техническая подготовка участников соревнований по спортивному ориентированию.

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.

Снаряжение ориентировщика. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

*Практические занятия.* Отработка навыков работы участника на старте, пункте выдачи карт, при посещении КП, на финише.

Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование, азимут с упреждением, параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров.

**Знать:** понятие о технике ориентирования. Технические приемы, Действия ориентировщика на различных участках.

**Уметь:** Определять и контролировать направление с помощью карты и компаса, выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты.

## **VI. Краеведение.**

### 6.1. Значение туристско-краеведческой деятельности для развития личности учащихся.

Расширение кругозора учащихся в походах, экскурсиях. Воспитание высоких нравственных качеств (через общественно-полезную работу при подготовке, проведении и подведении итогов похода). Эстетическое воспитание (природа пробуждает в детях гуманные чувства и стремления, учит воспринимать гармонию жизни). Могучее средство оздоровления и физического развития учащихся.

Роль краеведения в глубоком понимании изучаемых в школе материалов, умение учащихся не только смотреть, но и видеть, не только знать, но и понимать. Познание детьми друг друга. Положительное воздействие туристской деятельности на трудновоспитуемых подростков.

Воздействие макросреды на личность в туристско-краеведческой деятельности. От чего зависит эффективность воздействия макросреды на личность (особенностей личности учащихся, их туристской и краеведческой должности в группе; уровня развития коллектива (характера отношений в группе); уровня подготовленности группы; законов, правил и традиций данного коллектива; общей культуры руководителя; уровня управления группой, уровня природного и социального потенциала данного района; адаптации группы к новым условиям среды и возможным их изменениям; происшествя внутри самой группы и др.).

**Знать:** общие сведения о значении туристско-краеведческой деятельности для развития личности.

## 6.2. «Кодекс чести юного туриста-краеведа».

«Кодекс чести юного туриста-краеведа» – нравственно-этическая основа туристско-краеведческой деятельности.

Содержание кодекса:

1. Общечеловеческие ценности (Родина, Земля, Семья, Труд, Образование, Культура, Личность, Народ);
2. Законы, правила, нормы, заповеди и традиции, необходимые как в походах и экскурсиях, так и в обычной общественной жизни:
  - люби Родину, крепи мир, будь настоящим патриотом-интернационалистом;
  - слово руководителя – закон;
  - все за одного – один за всех; кончил дело – помоги товарищу;
  - турист трижды проходит маршрут: когда его готовит, когда по нему идет и когда готовит о нем свой отчет;
  - не навреди природе, памятникам культуры и истории;
  - уважай местное население;
  - после привала место должно быть чистым и др.
3. Туристско-краеведческие традиции: наличие обучения, воспитания, оздоровления в каждом цикле туристско-краеведческой деятельности как важного синтетического фактора гармонического развития личности; день юмора; день рождения своего кружка (клуба), членов клуба, государственных праздники и юбилеи и т.д.

**Знать:** кодекс чести юного туриста, законы, правила, нормы, традиции в туризме.

## 6.3. Краеведение в туристских многодневных походах.

Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент». Содержание и методика организации и проведения краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим дисциплинам общеобразовательной школы предметам. Теоретическая и практическая подготовка туристов для краеведческих исследований. Изучение литературы, карт и др. материалов в подготовительный период по району путешествия. Планирование времени на краеведение в туристских путешествиях. Выполнение заданий туристской группой полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение. Отчет туристской группы как форма краеведения.

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

**Знать:** содержание и методику организации и проведения краеведческих наблюдений.

**Уметь:** собирать образцы для коллекций, делать зарисовки в походе. Описывать краеведческие объекты.

## 6.4. Общественно-полезная работа в походе.

Обустройство мест отдыха. Деятельность туристов среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления и соревнования с местными школьниками, помощь сельским школам. Оказание помощи лесничествам в лесопосадках, расчистка леса от валежника и сухостоя. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в туризме и их значение.

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

**Знать:** понятия о маркировке маршрутов, условные знаки маркировки.

**Уметь:** выполнять целевые задания различных организаций.

## **VII. Физическая подготовка.**

### 7.1. Особенности физической подготовки туристов.

Выносливость – одно из самых важных физических качеств туристов. Развитие силы. Подвижность в суставах. Быстрота движения. Виды и симптомы утомления после нагрузок различной величины. Психологическая усталость. Восстановительная психотерапия (мониторинг), меры предупреждения переутомления.

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Дневник самоконтроля.

**Знать:** понятия о выносливости, развитии силы, подвижности в суставах. Меры предупреждения переутомления.

**Уметь:** вести дневник самоконтроля.

### 7.2. Общая физическая подготовка.

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

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

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

Плавание различными способами (по возможности).

Легкая атлетика: бег, кроссы, прыжки в длину и в высоту.

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на равновесие; играть в различные спортивные игры.

### 7.3. Специальная физическая подготовка.

*Практические занятия на местности.* Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туристов.

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

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

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

Игры с различными элементами туристской техники.

*Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.*

**Уметь:** выполнять упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

## ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проверки знаний воспитанников объединения “ТКД”  
после четвертого года обучения

### Первая медицинская помощь при аварийных ситуациях.

1. Расскажите о понятии «профилактика» применительно к условиям аварии.
2. Что вы понимаете под словом «перестраховка» в аварийных условиях?
3. Как оказывать контроль за состоянием пострадавшего (больного) в аварийной ситуации?
4. Назовите последовательность действий при оказании помощи в аварийных условиях.
5. Первая доврачебная помощь при острой боли в грудной клетке. Назовите признаки остановки сердца.
6. Порядок проведения непрямого массажа сердца и последовательность при его проведении.
7. Виды кровотечений и их характеристики.
8. Назовите признаки наружного артериального кровотечения.
9. Назовите признаки поверхностного венозного кровотечения.
10. Назовите способы остановки кровотечения из сосудов кисти, предплечья.
11. Назовите способы остановки кровотечения из сосудов нижних конечностей.
12. Что вы знаете о роли самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны.
13. Как правильно переносить пострадавшего на носилках, изготовленных из подручных средств.

### Туристская подготовка.

14. Какие вы знаете нормативные документы по пешеходному туризму?
15. Как оценить категорию сложности маршрута. Технология категорирования пешеходных маршрутов.
16. В чем заключается усовершенствование туристского снаряжения?
17. Как организовать ночлег в летний и зимний периоды в экстремальных условиях при отсутствии палаток.
18. Оборудование места ночлега в зимний период с использованием костров для обогрева.
19. Порядок разведения костров под дождем и сильным ветре.
20. Назовите способы добывания огня без спичек.
21. В чем заключается организация питания в экстремальных условиях? Как можно выжить при остром дефиците продуктов?
22. Расскажите об изготовлении простейших навесов, укрытий из подручных материалов для приема пищи и укрытия от дождя.
23. Как приготовить пищу в экстремальных условиях?
24. как добывать воду в отсутствии рядом открытых источников (рек, озер, ручьев, болот)?
25. Расскажите как очистить и обеззаразить добытую воду в экстремальных условиях?
26. В чем заключается подготовка к категорийному походу? Какие отличия от подготовки к некатегорийному походу?
27. Что входит в план подготовки к категорийному походу?
28. Назовите основные причины возникновения аварийных ситуаций и нарушения мер безопасности в категорийном походе.
29. Изложите меры безопасности при преодолении локальных естественных препятствий.
30. Какие узлы применяются для страховки и самостраховки при преодолении препятствий. Порядок страховки.
31. Меры безопасности на малых и больших привалах, при оборудовании бивака.
32. Дайте характеристику локальных естественных препятствий в походах 1-2 категории сложности.
33. Порядок выбора мест для организации переправы через ручьи и реки. Использование воздушных переправ в походных условиях. Переправа на плотках.
34. Порядок оборудования переправ по кладям, бревнам, камням, кочкам и т.п. в категорийных походах.
35. Расскажите как производится просушка и ремонт снаряжения после похода. Кто участвует?
36. Порядок обработки материалов и обсуждения итогов проведения категорийного похода.

37. Кто занимается обработкой дневника описания пути движения и составлением отчета о категорийном походе.

#### Элементы школы выживания.

38. Дайте понятия о факторах выживания. Назовите четыре группы факторов.

39. Расскажите об антропологических факторах.

40. Раскройте содержание природно-средовых факторов.

41. Назовите материально-технические факторы.

42. От чего возникают экологические факторы?

43. Дайте краткую характеристику факторов риска: холод, жара, голод, одиночество, жажда, переутомление, физическая боль, уныние, страх.

44. В чем заключается тактика пассивного выживания?

45. В чем заключается тактика активного выживания?

46. Изложите схему действия группы в первые минуты аварии.

47. Дайте характеристику простейшим укрытиям для защиты пострадавших.

48. Расскажите о сигналах привлечения внимания. Перечислите виды сигналов.

49. Раскройте содержание международной кодовой таблицы передачи сигналов «Земля-Воздух».

50. Каким способом летательные аппараты подтверждают после обнаружения потерпевших о приеме сигнала бедствия.

51. Как действует группа при обнаружении чужого сигнала бедствия.

52. От чего зависит успех самостоятельного поиска людей в аварийной ситуации?

#### Топография и ориентирование.

53. Назовите карты, используемые в категорийных походах.

54. Расскажите порядок определения географических координат, точек на карте.

55. Какие три начальных направления вы знаете?

56. Назовите три вида углов, определяющих направления на точки.

57. Расшифруйте и нарисуйте условные знаки топографических карт, указанных на карточке.

58. Расшифруйте и нарисуйте условные знаки спортивных карт, указанных на карточке.

59. Определите расстояние на картах разного масштаба различными способами, согласно заданию.

60. Что значит сориентироваться на местности?

61. Как определить исправность компаса?

62. Какой порядок ориентирования по Звездам?

63. Порядок ориентирования по Солнцу.

64. Какими способами можно определить пройденное расстояние?

65. В солнечный полдень в Северном полушарии на какое направление укажет самая короткая тень.

66. В каком созвездии находится полярная звезда. Ее месторасположение в этом созвездии.

67. Безоблачной ночью при полной Луне на какое направление укажет самая короткая полуночная тень от Луны?

68. На какое направление укажет грань между двумя наименьшими номерами на квартальном столбе? Просеки прорублены в направлении С-Ю; В-З.

69. Назовите порядок действия в случае потери ориентировки (аварийное ориентирование).

70. Какие вы знаете технические приемы в спортивном ориентировании?

#### Краеведение.

71. Расскажите о концепции детского туризма «Школа – окружающий мир». Как осваивается окружающий мир по спирали?

72. Раскройте содержание «Кодекса чести юного туриста-краеведа»

73. Какие требования изложены в законах юных туристов поведения в походах, экскурсиях?

74. Расскажите о заповедях для юного туриста: «Турист – друг природы», «Лес – это Ваш зеленый друг»

75. Расскажите о понятиях «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент». Порядок ведения дневника краеведческих наблюдений.

76. Для чего производится маркировка маршрута выходного дня в окрестностях своего населенного пункта? Требования к ее проведению.

## Воспитательная работа в объединении

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе образования, ориентированная на создание условий для развития духовности обучающихся на основе общечеловеческих и отечественных ценностей; оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении; создание условий для самореализации личности.

Стержнем воспитания является формирование социально необходимых знаний и навыков, профессиональных интересов, гражданской позиции обучающихся.

Содержание и организационные формы воспитания разрабатываются на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности, адекватно реагирующей на изменение условий общественной жизни.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъект-субъектных отношениях. Он наглядно реализуется в походах, в основе которого лежит принцип социального равенства, демократизация отношений «учитель – ученик». Педагог, становясь руководителем похода, так же, как и подростки, несет рюкзак, спит в палатке, готовит пищу и т.д. Для большинства ребят открываются возможности принципиально новых отношений с педагогом, что способствует преодолению у педагога и ребенка привычных стереотипов осознания системы «воспитатель – воспитуемый».

Принцип природосообразности воспитания основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов. Учащиеся воспитываются соответственно их полу и возрасту, формируют у них ответственность за развитие самих себя, за экологические последствия своих действий и поведения.

Принцип культуросообразности предполагает, что воспитание строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры. Участие в походах, экскурсиях позволяет расширить кругозор учащихся, познакомиться с прошлым и настоящим разных народов, их национальными традициями.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания в объединении с различным социальным положением, что позволяет учащимся расширить сферу общения, создает условия для конструктивных процессов социокультурного самоопределения, адекватной коммуникации, а в целом – формирует навыки социальной адаптации, самореализации. Этому способствует само туристское объединение детей, туристская группа, внутри которой решаются многие вопросы социального взаимодействия.

Ведущей целью воспитания остается становление личности, способности принимать решения в ситуации нормального выбора и нести ответственность за эти решения перед собой, группой, своей школой и т.д.

Главное в воспитании – создание условий для самореализации человека как субъекта деятельности, как личности и как индивидуальности.

*В план воспитательной работы можно включить следующие мероприятия:*

- профилактические лекции (профилактика правонарушений, из программы полезные привычки, экология и т.д.);
- текущие беседы;
- работа с активом объединения по подготовке к коллективной деятельности (редколлекгией, ответственными за отчет и др.);
- уроки-праздники («День именинника», «Леди и Джентльмены», «А ну-ка парни», «А ну-ка девушки» и т.д.);
- творческие встречи: с учащимися других кружков, выпускниками кружков, с родителями, с ветеранами туризма;
- тематические туристские вечера;
- краеведческие викторины;
- экскурсии, посещение музеев;
- посещение вечеров клуба самодеятельной песни;
- просмотр фото- и видеоматериалов туристской деятельности кружка.



### Работа с родителями

- работа с коллективом родителей (родительские собрания, групповые консультации, лекции, вечера вопросов и ответов, анкетирование);
- индивидуальная работа (посещение семьи и индивидуальные беседы о вовлечении родителей в туристско-краеведческую деятельность, оказание материальной помощи по пополнению материально-технической базы);
- совместные мероприятия (посещение кружковых занятий, выставок, музеев, экскурсий, походы, участие в итоговом празднике, оформление стендов, фотоальбомов и т.д.)

### Информационное освещение

- освещение работы кружка в школе,
- стенгазеты, поздравления,
- вывешивание грамот и дипломов,
- заметки в СМИ (газеты, радио, ТВ),
- составление отчета о работе объединения за год.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы подготовлены:

- учебно-материальная база: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
- комплект учебных топографических карт;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- топографические карты Бугульминского района (М 1 : 100 000; М 1 : 200 000; М 1 : 500 000);
- видеокассеты с записью открытых уроков и туристских мероприятий;
- карточки для контроля ЗУН;
- дидактический (раздаточный) материал;
- разработаны тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;
- разработаны топографические задачи;
- разработаны методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортёр.

В тетрадь записываются изучаемый материал, домашние задания, впечатления о походах, экскурсиях и т.п.

**Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования  
необходимого для реализации программы занятий объединения**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во единиц
1	Палатка туристская (в комплекте);	На группу
2	Тент для кухни;	1
3	Топор в чехле;	2
4	Пила в чехле;	1
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.);	1 компл.
6	Каны (котлы) туристские;	3 шт.
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов);	1 компл.
8	Аптечка медицинская в упаковке;	комплект
9	Ремонтный набор в упаковке;	комплект
10	Саперная лопатка;	1
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты);	комплект
12	Решнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм);	10 шт.
13	Тетрадь описания пути движения;	1
14	Фотоаппарат;	1
15	Видеомагнитофон;	1
16	Цветные карандаши, набор фломастеров.	1

**Рекомендуемый перечень  
личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для походов выходного дня;
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80;
3. Коврик туристский;
4. Спальник.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве;
6. Обувь спортивная;
7. Сапоги резиновые;
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра);
9. Головной убор (легкий и теплый);
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм);
11. Спортивный тренировочный костюм;
12. Свитер шерстяной;
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной);
14. Блокнот и ручка;
15. Накидка от дождя;
16. Рубашка с длинным рукавом;
17. Носки шерстяные;
18. Перчатки (зимой);

## Рекомендуемая литература

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
6. Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
7. Власов А. А. Турист - М: Физкультура и спорт, 1974.
8. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
9. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
10. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - ЦРИБ "Турист", 1983 г.
12. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
13. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991
14. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994
15. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ "Турист", 1991.
16. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.
18. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
19. Остапец А. А. В походе юные. - М: Просвещение, 1978.
20. Остапец А. А. На маршруте туристы-следопыты. - М: Просвещение, 1987.
21. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников (Сост. Н. С. Голицына.) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1992.
22. Рыжавский Г. А. Биваки. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
23. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению (Составитель Ю. С. Константинов) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
24. Ткачев Г. С. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов. - Брянск, ЦДЮТ, 2000.
25. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
26. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
27. Шибяев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
28. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.
29. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.
30. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.