

**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  
«ИНСТРУКТОР ШКОЛЬНОГО ТУРИЗМА»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст учащихся:** 11-16 лет

**Срок реализации:** 4 года (144 часа в год = 576ч)

Руководитель:  
Горохов Андрей Сергеевич  
педагог дополнительного образования

БУГУЛЬМА 2018

**ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ИНСТРУКТОРЫ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА»**

Вид: модифицированная  
Продолжительность освоения: 4 года  
Возраст обучающихся: 10-18 лет.

1

**Пояснительная записка**

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Программа объединения рассчитана на учащихся 3-11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае; технике и тактике туризма; ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию; званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Программа рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть использована 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 в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Содержание программы первого и второго года обучения предполагают освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Со второго года обучения начинается введение в специализацию - инструкторская подготовка. С третьего года начинается специализация в одном из видов туризма - пешеходный. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого и второго года обучения - 10 человек, в последующие годы - не менее 6 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. При комплектовании состава объединения рекомендуется педагогу провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьей обучающегося и информировать о творческих и других достижениях в объединении. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста и опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» к приказу министерства образования Российской Федерации № 293 от 13.07.1992 г. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших учащихся. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных педагогов, судей, инструкторов, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в одно-трех-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних и летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание следует обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода, многодневного туристского мероприятия – похода, слета, соревнований, туристского лагеря и т.п.

**Цель:** подготовить квалифицированных туристов-спортсменов, научить выживанию в горно-полевых и экстремальных условиях, основам педагогики.

**Задачи:**

- Развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- Углубление и расширение туристско-краеведческих знаний, полученных на занятиях; формирование навыков и умений необходимых туристу;
- Формирование навыков туристской техники, ориентирования, работы в экстремальных ситуациях, судейства туристских мероприятий;
- Подготовка организаторов туристской работы;
- Формирование чувства бережного отношения к природе и любви к ней.

**I год обучения**

**Задачи:**

- дать навыки подготовки к походу III степени сложности;
- воспитывать качества, присущие участникам туристской группы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№.№ п/п	Наименование тем и разделов	количество часов		
		всего	теория	практика
1	<b>Основы туристской подготовки</b>			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3	Личное и групповое снаряжение	6	2	4
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6
1.5	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6
1.6	Питание в туристском походе	4	2	2
1.7	Туристские должности в группе	4	2	2
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	2	6
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2
1.10	Туристские слеты и соревнования	10	2	8
1.11	Подведение итогов туристского похода	4	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>	<b>22</b>	<b>38</b>
2	<b>Топография и ориентирование</b>			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2	Условные знаки	4	2	2
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	-	4
2.4	Компас и работа с ним.	4	2	2
2.5	Измерение расстояний	4	-	4
2.6	Способы ориентирования	6	2	4

2.7	Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки	6	2	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>
3	<b>Краеведение</b>			
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	2	4
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	4	2	4
3.3	Изучение района путешествия	4	2	4
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4	2	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
4	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний, походная медицинская аптечка	2	-	2
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
5	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	-	1
5.3	Общая физическая подготовка	16	2	14
5.4	Специальная физическая подготовка	8	2	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>21</b>
<b>ВСЕГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>144</b>	<b>49</b>	<b>95</b>

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

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Основы туристской подготовки.

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

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

#### 1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

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

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, вольных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры. Пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

#### **Практические занятия**

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

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

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

#### **Практические занятия**

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

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

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

#### **Практические занятия**

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

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

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

#### **Практические занятия**

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

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

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит.), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

#### **Практические занятия**

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

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

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности, по лесу, через заросли кустарников, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

#### **Практические занятия**

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

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

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

#### **Практические занятия**

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

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

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнованиях.

#### **Практические занятия**

Форма контроля: участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

### **1.11. Подведение итогов похода**

#### **Практические занятия**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Форма контроля: составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

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

## **2. Топография и ориентирование**

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

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### **Практические занятия**

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

#### **2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### **Практические занятия**

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

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

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

### **Практические занятия.**

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

#### **2.4. Компас, работа с компасом**

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

### **Практические занятия**

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

#### **2.5. Измерение расстояний**

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

### **Практические занятия**

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

#### **2.6. Способы ориентирования**

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

### **Практические занятия**

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

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

### **Практические занятия**

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

## **3. Краеведение**

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

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

### **Практические занятия**

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

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

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

### **Практические занятия**

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

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

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

### **Практические занятия**

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

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



### **Практические занятия**

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

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

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

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

### **Практические занятия**

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

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

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

### **Практические занятия**

Формирование походной медицинской аптечки.

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

### **Практические занятия**

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

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

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

### **Практические занятия**

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

#### **Практические занятия.**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

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

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

#### **Практические занятия.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

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

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

#### **Практические занятия.**

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

## **II год обучения**

### **Задачи:**

- формирование навыков по выходу из экстремальных ситуаций в природной среде;
- укрепление полученных знаний и навыков по технической подготовке;
- получение основных знаний по судейству туристских мероприятий.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</b>			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжения	4	2	2
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	10	2	8
1.5	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6	Техника и тактика в туристском походе	16	4	12
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе.	6	2	4
1.8	Туристские слеты и соревнования	10	2	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>	<b>18</b>	<b>48</b>
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>			
2.1	Топографическая и спортивная карты	4	2	2
2.2	Компас, работа с компасом	4	-	4
2.3	Измерение расстояний	4	2	2
2.4	Способы ориентирования	6	2	4
2.5	Ориентирование по местным приметам.	4	2	2
2.6	Форма контроля - Соревнования по ориентированию	6	2	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>18</b>
<b>3</b>	<b>Краеведение</b>			
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	2	2
3.2	Изучение района путешествия	4	-	4
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	-	1
4.2	Походная медицинская аптечка.	1	-	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	1	1
5.2	Общая физическая подготовка	10	-	10
5.3	Специальная физическая подготовка	8	-	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>Начальная инструкторская подготовка</b>			
6.1	Обязанности членов туристской группы по должностям	6	2	4
6.2	Общественная работа в коллективе	2	2	-
6.3	Обязанности заместителя руководителя группы при подготовке и проведении похода	2	2	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>

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

# СОДЕРЖАНИЕ

## 1. Основы туристской подготовки

### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

### 1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемой вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### Практические занятия

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

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

Требования к месту бивака:

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

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

#### Практические занятия

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

### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

#### Практические занятия.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

**Форма контроля: контрольная работа** - составление плана-графика 2-3-дневного похода.

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

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

#### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Форма контроля: контрольная работа** - составление меню на 3, 5 дней.

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

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы. в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков. интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

#### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

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

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая пред походная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

#### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **1.8. Подведение итогов туристского путешествия**

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий,

описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

### **Практические занятия**

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

## **1.9. Туристские слеты и соревнования**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

### **Практические занятия**

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

## **2. Топография и ориентирование**

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

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

### **Практические занятия**

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

### **2.2. Компас. Работа с компасом**

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

### **Практические занятия**

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

### **2.3. Измерение расстояний**

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

### **Практические занятия**

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

### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной

(параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

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

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

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

#### **Практические занятия**

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

#### **2.6. Соревнования по ориентированию**

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

#### **Практические занятия**

**Форма контроля:** участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию (личное первенство) в качестве участника.

### **3. Краеведение**

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи, Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

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

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

#### **Практические занятия**

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района

путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

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

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

#### **Практические занятия**

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев, Участие в работе среди местного населения. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

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

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

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

#### **Практические занятия**

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

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

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### **Практические занятия.**

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

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

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования и я ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

#### **Практические занятия**

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

### **4.4. 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.

### **Практические занятия**

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения 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 строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

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

### **Практические занятия**

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

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

#### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

#### **Элементы акробатики**

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

#### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и

собираением предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на 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 высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения

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

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

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

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

##### **Практические занятия**

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 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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 укороченным таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-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, беретов ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах 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 (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги то груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов 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, перекрестным 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, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная инструкторская подготовка**

### **6.1. Обязанности членов туристской группы по должностям;**

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **Практические занятия**

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Индивидуальные занятия - работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### **6.2. Общественная работа в коллективе**

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походах.

#### **Практические занятия**

Выполнение общественных поручений в коллективе.

### **6.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов**

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

#### **Практические занятия**

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **III год обучения**

#### **Задачи:**

- закрепление навыков активной туристско-краеведческой деятельности;
- подготовка организаторов туристско-краеведческой работы;
- совершенствование навыков туристской техники;
- получение навыков организации похода, его проведения и подведения итогов.

#### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№№ п/п	наименование тем и разделов	количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>			
1.1	Личное и групповое снаряжение	4	2	2
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4
1.3	Питание в туристском походе.	4	2	2
1.4	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6
1.5	Подведение итогов похода	6	-	6
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	10	2	8
1.7	Особенности других видов туризма (по выбору).	6	2	4
1.8	Форма контроля - Соревнования по туризму.	10	2	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>54</b>	<b>14</b>	<b>40</b>
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>			
2.1	Топографическая и спортивная карты	6	2	4
2.2	Ориентирование в сложных условиях	4	2	2
2.3	Соревнования по ориентирования	8	2	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>Краеведение</b>			
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>			
4.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы.	2	1	1
4.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	6	2	4
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего	6	2	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>

<b>5</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2
5.2	Общая физическая подготовка	10	2	8
5.3	Специальная физическая подготовка	10	2	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
<b>6</b>	<b>Инструкторская подготовка</b>			
6.1	Педагогические основы обучения	6	2	4
6.2	Подготовка и проведение занятий по темам	20	10	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
<b>ВСЕГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>144</b>	<b>45</b>	<b>99</b>

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

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

#### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

##### Практические занятия

**Форма контроля:** изготовление необходимого туристского снаряжения.

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

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

##### Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

#### 1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Жарманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

##### Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

##### Практические занятия

**Форма контроля:** разработка маршрута похода.

#### 1.5. Подведение итогов похода

##### Практические занятия

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

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

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправы с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп,

интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

#### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

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

Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

### **1.8. Соревнования по туризму**

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Туристское многоборье». Виды и характер соревнований по туристскому многоборью. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

#### **Практические занятия**

**Форма контроля:** участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

## **2. Топография и ориентирование**

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

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

#### **Практические занятия**

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

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

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

#### **Практические занятия**

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

### **2.3. Соревнования по ориентированию**

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

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Краеведение**

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

Общегеографическая характеристика родного края; Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края,

события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

#### **Практические занятия**

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

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

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

#### **Практические занятия**

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

### **4. Обеспечение безопасности**

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

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

#### **4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий**

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания. Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

#### **Практические занятия**

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

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

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

#### **Практические занятия**

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. приемов транспортировки.

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

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

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

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

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

#### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса.

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

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

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

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

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

#### **Лыжная подготовка**

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». 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 упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

## **6. Инструкторская подготовка**

### **6.1. Педагогические основы обучения**

Структура педагогического процесса: цель - принципы - содержание - методы - средства - формы.

Принципы обучения:



- принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объему, постепенный переход от простого к сложному, наглядность),
- принцип гуманизации,
- целостность (системность и логическая последовательность изложения материала),
- принцип демократизации,
- принцип культуросообразности.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях. Методы обучения. Их классификация. Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны. Формы обучения.

### **6.2. Подготовка и проведение занятий по темам**

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям; уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

#### **Практические занятия**

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов». Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.). Индивидуальные занятия - оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

### **Литература:**

Маслов А.Г. «Юные инструкторы туризма». МЦДЮТиК МОРФ 2002 год.  
Павлоградский И.В., Евсеев В.А. «Пешеходный туризм». Абнинск МОУ ДОД «ДДТ», 1996 год.