



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете  
МБОУ ДО «Эдельвейс»  
Протокол № 2 от 08.07.2024 г.

Утверждена приказом директора  
МБОУ ДО «Эдельвейс»  
от 08.07.2024 г. № 112 - ОД  
\_\_\_\_\_ Т.А.Мельникова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно - спортивной направленности  
«ШКОЛА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМ»**

Возраст детей: 7-18 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор составитель: Забкова Л.В.  
Тренер-преподаватель

Тольятти, 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	4
1.1	Новизна программы	4
1.2	Цель программы	5
1.3	Задачи программы	5
1.4	Возраст детей и сроки реализации программы	6
1.5	Ожидаемые результаты	7
2	Первый год обучения	10
2.1	Модуль 1: спортивно-оздоровительный (СОГ 1-1)	10
2.2	Учебно-тематический план 1 модуля	10
2.3	Модуль 2: спортивно-оздоровительный (СОГ 1-2)	11
2.4	Учебно-тематический план 2 модуля	11
2.5	Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	11
3	Второй год обучения	20
3.1	Учебно-тематический план 2 года обучения	20
3.2	Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения	21
4	Третий год обучения	32
4.1	Учебно-тематический план 3 года обучения	32
4.2	Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения	33
5	Четвертый год обучения	45
5.1	Учебно-тематический план 4 года обучения	45
5.2	Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения	46
6	Методическое обеспечение	63
7	Список литературы	67
8	Приложения	70

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## *Актуальность программы.*

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

В середине XX века туризм был одним из самых массовых и демократичных видов спорта в нашей стране. И хотя ситуация в XXI веке коренным образом изменилась, умалять достоинств этого многообразного вида человеческой деятельности не приходится. Стремление человека к перемене мест, к тому, чтоб быть первым, завоеывая пространство вглубь и вширь, как и много веков назад, остается неизменным.

Для сферы образования туризм является одним из незаменимых средств воспитания и обучения, направленного на формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, проводником в воспитании гражданственности и патриотизма, любви к своей Родине.

Самодетельный активный туризм является и социально, и биологически востребованным времяпрепровождением жителей больших городов, а как вид спорт – национальным спортом России. Если в развитии экскурсионных видов туризма отечественные туристские организации использовали разработки европейских экскурсионных бюро, то русский спортивный туризм не имеет аналогов в мире.

Прохождение дистанций туристских соревнований, состоящих из этапа ориентирования и технических этапов, требует от команды высочайшего уровня слаженности командных действий, умения сохранять предельную концентрацию внимания на протяжении многих часов. Такие навыки и способности у подростков можно развить только путем регулярных и продолжительных тренировок. Поэтому спортивным туризмом имеет смысл заниматься по программам физкультурно-спортивной направленности, предполагающих регламентацию достижений и большое количество часов, отводимых на специальную подготовку учащихся.

**1.1 Новизна программы.** В связи с востребованностью экстремальных видов спорта и популяризацией активного отдыха, развитием детского спортивного туризма и совершенствованием правил по спортивному туризму, возникла необходимость составления программы, позволяющей рассматривать такие виды спортивного туризма, как «туристские маршруты» и «дистанции» в неразрывной связи (в соответствии с утвержденным Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС)).

Одной из важнейших особенностей программы «Школа спортивного туризма» является создание взаимодополняющей модели существования в едином образовательном процессе двух видов спортивного туризма: соревнований туристских маршрутов и туристских дистанций - частей единого целого, родившихся одна из другой, но в последние годы все дальше удаляющихся друг от друга.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа спортивного туризма» разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Концепции развития дополнительного образования в РФ до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-Р);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);

- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций";
- Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"; а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области информационных технологий.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приложением к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 г. № МО-16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»;
  - Правилами вида спорта «Спортивный туризм»;
  - Правилами вида спорта «Спортивное ориентирование»;
  - Единой всероссийской спортивной квалификацией 2022 – 2025 г;
  - Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293);
- методическими рекомендациями по организации и проведению туристских походов с обучающимися, утвержденные координационным советом по развитию детского туризма в Российской Федерации от 15.10.2015 г. № 3.

**1.2 Цель программы** – способствовать развитию интеллектуальных, физических и патриотических качеств личности средствами спортивного туризма и подготовка спортсменов высокого уровня спортивного и технического мастерства.

**1.3 Задачи программы:**

*Обучающие:*

- ✓ формирование системы знаний, необходимых для безопасного участия в сложных походах;
- ✓ формирование системы знаний, необходимых для участия в соревнованиях на туристско-спортивных дистанциях.

*Развивающие:*

- ✓ разносторонняя физическая подготовка и ее совершенствование;
- ✓ приобретение и накопление соревновательного опыта;
- ✓ формирование навыков взаимоотношений между участниками в походе и в спортивной команде;
- ✓ гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.

*Воспитательные:*

- ✓ создание мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- ✓ воспитание морально-волевых и этических качеств;
- ✓ воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине.

**1.4 Возраст детей и сроки реализации программы.**

Программа МБОУ ДО «Эдельвейс» «Школа спортивного туризма» имеет физкультурно – спортивную направленность и рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, имеющие допуск врача к занятиям спортом.

Программа рассчитана на 4 года обучения из расчета 36 учебных недель в год с учетом шестинедельного отпуска тренеров – преподавателей.

**Отличительной особенностью** данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, обучающиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки(туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Программа модульная, первый год обучения имеет два модуля:

- модуль 1: **спортивно-оздоровительный (СОГ 1-1);**
- модуль 2: **спортивно-оздоровительный (СОГ 1-2).**

Второй и последующие года обучения соответствуют отдельному модулю.

**Формы обучения и организации деятельности.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, тренерская и судейская практика учащихся.

В программе отводится большое количество часов на практическое освоение материала и уделяется повышенное внимание безопасности.

В виду особой специфики спортивного туризма, важную роль для учебно-тренировочного процесса играет организация учебно-тренировочных выездов и многодневных сборов, а также совершение необходимого числа спортивных походов в разные сезоны года. Обучение технике и тактике спортивного туризма требует специально оборудованного полигона (спортивной площадки или зала). Невозможна подготовка спортсменов-туристов и без проведения специальных теоретических занятий в аудитории.

Процесс успешности усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной деятельностью. Обучающихся следует призвать активно соучаствовать в выработке, реализации и анализе тактических и технических схем (приемов) прохождения (преодоления) отдельных элементов (этапов, естественных и искусственных препятствий) и целых блоков (дистанций) спортивных или учебных соревнований (походных маршрутов).

Важной составляющей спортивной подготовки учащихся являются соревнования, а также регулярное выполнение контрольных нормативов. По мере роста спортсменов

увеличивается нагрузка и усложняются поставленные задачи. Повышается категоричность туристских маршрутов и сложность дистанций, а также увеличивается интенсивность соревновательной деятельности и количество стартов.

Тренер – преподаватель имеет возможность самостоятельно определить специализацию группы на конкретном виде туризма (исходя из личностно-профессиональных особенностей, особенностей группы и материально-технической базы), варьируя количество часов внутри тем, являющихся характерными для специализации группы.

**Режим занятий.** Периодичность занятий – 2-3 раза в неделю, 1-2 похода или занятия на местности в месяц. Число и продолжительность занятий в день: 1 раз по 45 мин для детей в возрасте до 8 лет, 2 раза по 45 мин для остальных обучающихся, занятия на местности или поход – до 8 часов.

### **1.5 Ожидаемые результаты.**

К числу планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы отнесены:

#### *Личностные результаты:*

✓ принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

✓ сформированность основ экологического мышления, приобретение опыта природоохранной деятельности;

✓ сформированность основ социальных компетенций (включая ценностно - смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений);

✓ умение оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий.

*Метапредметные результаты* — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

✓ умение самостоятельно определять цели и составлять планы, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

✓ умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

✓ владение навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;

✓ умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

✓ способность привлекать знания из других образовательных областей, что способствует *повышению общекультурного уровня и становлению* метапредметного образования;

✓ формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплине физиология человека, ОБЖ, краеведение, психология.

*Предметными результатами* освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

✓ излагать факты истории развития спортивного туризма, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;

✓ представлять спортивный туризм как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

✓ выполнять технические приемы при прохождении технических этапов на дистанциях в природной среде и на искусственном рельефе;

- ✓ организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- ✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ подбирать физические упражнения на учебно-тренировочных занятиях и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения походов и соревнований.

*Результаты спортивной подготовки:*

Модуль	Разряды в соответствии с ЕВСК	Судейская практика
СОГ 1-1	-	-
СОГ 1-2	3 юн	-
НП 1	2 юн	-
НП 2	1 юн	-
НП 3	3	-
НП 4	3-2	соревнования и первенства МБОУ ДО «Эдельвейс»
НП 5	2	соревнования и кубки г.о. Тольятти по спортивному туризму
НП 6	2-1	соревнования, кубки, первенства, чемпионаты г.о. Тольятти по спортивному туризму
НП 7	1-КМС	соревнования Самарской области по спортивному туризму

***Способы отслеживания, контроля и оценки результатов образовательного процесса.***

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется следующим образом:

**Текущий и промежуточный контроль.**

Усвоение теоретического материала отслеживается следующими способами:

- ✓ Самостоятельные и контрольные работы;
- ✓ Письменные проверочные работы;
- ✓ Тематические беседы;
- ✓ Тестовые задания;
- ✓ Анализ выступлений на соревнованиях и выявление слабых сторон;
- ✓ Решение терминологических кроссвордов.

С целью закрепления знаний по текущей теме, а также проверки усвоения практического материала и знаний, полученных ранее, целесообразны следующие методы контроля:

- ✓ Практическая работа;
- ✓ Комплексные задания по текущей и предыдущим темам;
- ✓ Решение кроссвордов, соревнования, викторины, конкурсы.

Как форма **текущего и промежуточного контроля**, проводится уровень знаний, умений и навыков среди ребят, включающий в себя различные стороны подготовки.

Тренером – преподавателем ведется текущий рейтинг результатов учащихся, что способствует формированию в коллективе психологического климата, способствующего целеустремленной плодотворной работе.

Также для успешного закрепления полученных навыков и знаний необходимо участие в соревнованиях совместно с учащимися других учреждений. Это позволяет им общаться в более широком круге единомышленников, объективно оценить свои знания, а тренерам - преподавателям находить наиболее рациональные пути решения педагогических проблем, корректировать содержание образовательной программы в будущем.

Для определения достижения учащимися планируемых результатов разработаны контрольно – переводные нормативы по теоретической, общей и специальной физической подготовке.

Оценочные материалы представлены в приложениях.

## 2. Первый год обучения

Срок реализации – 1 год.

- количество часов в год – 108;

- количество часов в неделю – 3;

Продолжительность образовательного процесса составляет 36 учебных недель

Имеет два модуля по 54 академических часов каждый.

### 2.1 Модуль 1: спортивно-оздоровительный (СОГ 1-

### 2.2 Учебно-тематический план 1 модуля 1 года обучения

#### Модуль 1: спортивно-оздоровительный (СОГ 1-1)

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
<b>Введение</b>			
Оздоровительная роль туризма	1	1	-
Правила поведения юных туристов	1	1	-
	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>			
Основы безопасности в природной среде, дома и в школе	3	1	2
Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
Личная гигиена юного туриста	3	1	2
Питьевой режим на туристской прогулке	3	1	2
Групповое снаряжение и уход за ним	3	1	2
Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	-	1
Организация биваков и охрана природы	3	1	2
Установка палаток	3	1	2
Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	15	2	13
	<b>37</b>	<b>9</b>	<b>28</b>
<b>Азбука топографии</b>			
Мой дом, моя школа, школьный двор	2	1	1
План местности. Условные знаки	3	1	2
Ориентирование по сторонам горизонта	2	1	1
	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>			
Ориентирование на местности	2	1	1
Виды туристского ориентирования	1	1	-
Способы отметки на контрольных пунктах	1	-	1
Экскурсионное ориентирование	2	1	1
	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Основы краеведения</b>			
Родословие. Земляки. Природное наследие	2	1	1
	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО за модуль:</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

## 2.3 Модуль 2: спортивно-оздоровительный (СОГ 1-2)

## 2.4 Учебно-тематический план 2 модуля 1 года обучения

### Модуль 2: спортивно-оздоровительный (СОГ 1-2)

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
<b>В гостях у доктора Айболита</b>			
Оказание первой доврачебной помощи	3	1	2
Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	2	1	1
Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	1	-	1
Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2
	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>			
Пешеходный туризм	6	1	5
Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	6	1	5
Туристские узлы и их применение	6	2	4
Лыжный туризм	5	1	4
	<b>23</b>	<b>5</b>	<b>18</b>
<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>			
ОФП и оздоровление организма	13	1	12
Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	2	1	1
	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
<b>Зачетные мероприятия</b>			
Зачетный однодневный поход	8	-	8
<b>ИТОГО за модуль:</b>	<b>54</b>	<b>9</b>	<b>45</b>

## 2.5 Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

### 1. Введение

#### 1.1. Оздоровительная роль туризма

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практическое занятие. Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

#### 1.2. Правила поведения юных туристов

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи престарелым, птицам и животным и пр.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья».

Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях; в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Участие в подготовке, организации и проведении порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или Туристской прогулки. Оформление впечатления о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

*Практические занятия.* Прогулка в парк (в лес, на лужайку) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы.

## **2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

### **2.1. Основы безопасности в природной среде**

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

### **2.2. Основы безопасности дома и в школе**

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

*Практическое занятие.* Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса.

Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

*Практические занятия.* Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (с окрестностями школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

### **2.4. Личная гигиена юного туриста**

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа. После выполнения физических

упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

*Практические занятия.* Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

### **2.5. Питьевой режим на туристской прогулке**

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

*Практические занятия.* Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии), Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

### **2.6. Групповое снаряжение и уход за ним**

Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Требования к уходу за снаряжением.

*Практические занятия.* Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

### **2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

*Практическое занятие.* Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

### **2.8. Организация биваков и охрана природы**

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

*Практические занятия.* Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

### **2.9. Установка палаток**

Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

*Практические занятия.* Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

*Занятие на местности.* Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка или парк).

## **2.10. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)**

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий туристской группе. Организация привалов во время прогулки экскурсии. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы прогулочный, промежуточный, обеденный. распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

*Занятия на местности.* Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

## **3. Азбука топографии**

### **3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор**

Формирование знаний обучающихся о своем доме (квартире), школе и школьном дворе; назначении и расположении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

*Практические занятия.* Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям.

*Занятие на местности.* Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (знакомство с назначением различных построек и объектов).

### **3.2. План местности**

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

*Практические занятия.* Рисовка занимающимися плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

*Занятия на местности.* Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

### **3.3. Условные знаки**

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

*Практические занятия.* Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

*Занятие на местности.* Составление легенды движения группы условными знаками.

### **3.4. Ориентирование по сторонам горизонта**

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

*Практическое занятие.* Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или района школы, пришкольного участка.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

#### **4.1. Ориентирование на местности**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

*Занятия на местности.* Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование и парке по дорожно-тропиночной сети.

#### **4.2. Виды туристского ориентирования**

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению.

*Практические занятия.* Умение правильно и надежно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечить ее сохранность. Движение по плану (схеме).

*Занятия на местности - прохождение маркированного маршрута.* Способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского (экскурсионного) ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

*Занятия на местности - прохождение обозначенного маршрута.* Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Требования к вниманию участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила и условия соревнований ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

*Занятия на местности - прохождение маршрутов ориентирования по выбору.* Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

#### **4.3. Способы отметки на КП**

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

*Занятия на местности.* Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

#### **4.4. Экскурсионное ориентирование**

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу - план микрорайона школы, улицы, двора, различных памятников и других объектов.

*Занятия на местности - экскурсионное ориентирование по легенде.* Чтение легенды и движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

### **5. В гостях у доктора Айболита**

#### **5.1. Оказание первой доврачебной помощи**

Оказание первой доврачебной помощи:

- *При порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

- *попадании в глаза посторонних предметов*. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

- *ожогах и обморожениях*. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

- *тошноте, рвоте (отравлении)*. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

- *солнечном, тепловом ударе*. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

## **5.2. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок**

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

*Практическое занятие*. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

## **5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря (медика) группы.

*Практическое занятие*. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки, экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

## **5.4. Способы транспортировки пострадавшего**

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

*Практические занятия*. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

*Занятия на местности*. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

# **6. Основы краеведения**

## **6.1. Родословие**

Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната.

*Практические занятия*. Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

## **6.2. Земляки**

Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

*Практическое занятие*. Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войн.

## **6.3. Природное наследие**

Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных живого уголка, своего

двора, парка (ближайшего леса), следы их жизнедеятельности в природе. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности (роли) юных туристов на экскурсии, во время туристской прогулки: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т. д.

*Практические занятия.* Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Рисование зимнего двора, парка (леса). Выполнение аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Выполнение рисунка о том, что увидели в своем дворе, во время туристской прогулки или экскурсии. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.

*Занятия на местности.* Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

*Экскурсия в природоведческий или зоологический музей (на выставку).* Соблюдение правил поведения и культуры общения и культурно-зрелищных учреждениях. Формирование умения слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии - узнать и увидеть что-то новое, интересное; умения знатоков-краеведов не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

## **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

### **7.1. Пешеходный туризм**

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

*Практическое занятие.* Просмотр видеofilьмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

*Занятия на местности.* Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

#### **7.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).**

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

*Занятия на местности.* Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

#### **7.7.2. Туристские узлы и их применение.**

Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

*Практические занятия.* Вязка узлов по названию и по их назначению.

*Пешие прогулки осенью и весной.* Соблюдение правил движения в строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах.

Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоемах и т. д., о сезонных изменениях в природе в парке (лесе). Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

## **7.2. Лыжный туризм**

Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами и их родителями. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. *Практические занятия.* Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной Прогулки или занятий; умение надевать лужи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг Пяток и носков лыж.

*Занятия на местности.* Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 1-2 кг; передвижение в среднем темпе.

*Лыжные прогулки.* Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

*Практические занятия.* Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

*Занятия на местности.* Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантин», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

### **8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся**

#### **Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)**

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

*Практическое занятие.* Рисование детей на тему «Моя семья». Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

*Занятие на местности.* Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

#### **Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)**

*Практическое занятие.* Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

*Занятие на местности.* Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

## **9. Зачетные мероприятия**

### **9.1. Зачетный однодневный поход**

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора).

### 3. Второй год обучения

- Всего часов по программе – 180 часов
- Количество часов в неделю – 5

Продолжительность образовательного процесса составляет 36 учебных недель в год.

#### 3.1 Учебно-тематический план 2 года обучения Начальная подготовка 1 (НП 1)

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
<b>1. Введение</b>			
История отечественного спорта и туризма	1	1	-
Правила поведения юных туристов	1	1	-
	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>2. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>			
Основы безопасности в природной среде	2	1	1
Основы безопасности на улице и в микрорайоне, городе	2	1	1
Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3
Личная гигиена туриста	3	1	2
Групповое снаряжение и уход за ним	4	-	4
Ремонтный набор	2	-	2
Организация биваков и охрана природы	4	1	3
Туристские костры	2	-	2
Палатки и укрытия	4	1	3
Туристская группа в походе	3	-	3
Питание туристской группы	2	-	2
	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>
<b>3. Основы топографии</b>			
Город (район), родной край	2	2	-
Топографическая карта	1	1	-
Условные топографические знаки	3	1	2
Ориентирование по компасу, движение по азимуту	2	-	2
Ориентирование по компасу и карте	4	-	4
	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>			
Ориентирование на местности	6	2	4
Виды туристского ориентирования	3	1	2
Экскурсионное ориентирование	2	1	1
	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
<b>5. Основы гигиены и первой доврачебной помощи</b>			
Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
Походная медицинская аптечка	2	1	1
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2
Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>6. Краеведение</b>			
Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1
Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных	3	1	2
Изучение района путешествия	3	1	2
	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>			
Пешеходный туризм	24	2	22
Лыжный туризм	16	2	14
	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>			
ОФП и оздоровление организма	44	-	44
Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	4	2	2
	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>46</b>
<b>9. Зачетные мероприятия</b>			
Зачетный двухдневный поход	18	-	18
<b>Всего:</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>152</b>

## **3.2 Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения**

### **1. Введение**

#### **1.1. История отечественного спорта и туризма**

Спортивный туризм в России. Зарождение, виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов. Знакомство со взрослыми спортсменами - туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью.

Подведение итогов 3-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Постановка целей и задач на новый годовой цикл. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием занимающихся в объединении.

*Практическое занятие.* Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего зачетного похода. Составление плана подготовки к зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

#### **1.2. Правила поведения юных туристов**

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их выполнение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и активное, посильное участие в ее улучшении.

Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты. Проявление инициативы и самостоятельности, выполнение данного обещания.

Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь своим товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).

Стремление хорошо выполнять порученные дела. Знакомство с достопримечательностями своего района (города), активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого - радость для всех.

### **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

#### **2.1. Основы безопасности в природной среде**

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у реки, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы и соблюдения тишины на привале и во время движения группы. Правила безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

## **2.2. Основы безопасности на улице, в микрорайоне, городе**

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Беседа о правилах поведения в общественных помещениях и учреждениях, музеях. Безопасность дома и в школе. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии, горючими и воспламеняющимися предметами (спичками), медикаментами. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии в музее при отставании от группы, при потере ориентировки.

*Практическое занятие.* Игра «Что делать в случае... (потери в незнакомом районе, на улице, в помещении)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро.

## **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение для двухдневного похода: рюкзак и требования к нему, обувь и требования к ней, требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзачок для туристских прогулок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Сбор юного туриста в поход и упаковка личного снаряжения. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка и упаковка рюкзака для туристского похода, размещение снаряжения. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

*Практические занятия.* Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка, регулировка рюкзака). Подгон и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини-поход в межсезонье (зимой) в лес (к реке) для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских походах. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

## **2.4. Личная гигиена туриста**

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста. Обязанности санитара и медика туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа. Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

*Практические занятия.* Комплекс упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Измерение и фиксация пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и после их завершения через 5-10 минут. Соблюдение правил личной гигиены. Гигиена упаковки личного снаряжения для однодневного (двухдневного) туристского похода. Личная гигиена на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовлении пищи. Работа санитар (медика) во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста.

## **2.5. Групповое снаряжение и уход за ним**

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа заведующего снаряжением группы при подготовке похода, во время и по завершении похода со снаряжением и организация работы участников туристской группы. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.

*Практические занятия.* Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы по снаряжению в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Использование группового снаряжения во время туристского похода. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно-двухдневного.

Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний).

## **2.6. Ремонтный набор**

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения. Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

*Практическое занятие.* Игра-соревнование «Качественный ремонт снаряжения» (проверка прочности и надежности штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, ремонта лыж, пришивания тесемок или лямок и др.).

## **2.7. Организация биваков и охрана природы**

Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (кострище, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности, деятельность туристской группы при устройстве бивака и разбивке лагеря.

*Практические занятия.* Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

*Занятия на местности.* Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для ночлега. Устройство костровища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приема пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организации купания, распилки и колки дров.

## **2.8. Туристские костры**

Способы добычи и сохранения огня (по литературным источникам и сюжетам из кино-, мультфильмов). Основные типы туристских костров и их назначение, применение. Дрова для костра и их заготовка, разделка и хранение. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Обязанности кострового туристской группы. Обязанности дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра, печки.

*Занятия на местности.* Заготовка растопки и хвороста для костра. Приготовление пищи на костре. Устройство и разведение костра для обогрева в зимних условиях. Растопка туристского костра. Заготовка, распилка и разделка дров. Организация дежурства по поддержанию костра.

## **2.9. Палатки и укрытия**

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Требования к установке палатки на поляне в зимнем походе. Установка палатки «Зима», тента для палатки в зимних и летних условиях. Снятие палатки и тентов, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

*Практические занятия.* Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4-6 человек (на время).

*Занятия на местности.* Установка и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4-6 человек. Изготовления укрытия (игра «Строительство снежной крепости») на зимней прогулке.

## **2.10. Туристская группа в походе**

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных преград в зимнем лыжном походе.

*Занятия на местности.* Туристский однодневный лыжный поход. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в зимнем походе. Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего лыжню. Организация привалов. Взаимопомощь в походе.

## **2.11. Питание туристской группы**

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно-, двухдневного похода. Хранение продуктов в туристском походе и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

*Практические занятия.* Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Приготовление туристских блюд по рецептам на костре. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода.

*Занятия на местности.* Работа завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление пищи в походных полевых условиях на костре.

## **3. Основы топографии**

### **3.1. Город (район), родной край**

Представления занимающихся о своем городе (районе), родном крае; экскурсионные объекты города (района), родного края. Памятники природы.

*Практические занятия.* Составление плана-схемы памятников природы и экскурсионных объектов своего города (района), родного края.

*Занятия на местности.* Экскурсионное ориентирование по карте района (города) с поиском и прохождением по выбору (за определенное время) через экскурсионные объекты (памятники, дворцы культуры, сооружения, интересные природные объекты и др.) с их описанием по определенному плану.

### **3.2. Топографическая карта**

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтالي. Магнитные меридианы. Сетка карты, Определение высот на карте и местности. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке. *Практические занятия.* Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний по карте, перевод их в масштаб. Определение высоты по карте. Правила работы с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

*Занятия на местности.* Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

### **3.3. Условные топографические знаки**

Условные знаки топографических карт: масштабные и внесмасштабные. Условные знаки спортивных карт. Обязанности топографа и штурмана группы.

*Практические занятия.* Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение топографических и спортивных карт. Сбор карты (мозаика, пазлы) по образцу и без образца на время.

*Занятия на местности.* Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы (участника).

### **3.4. Ориентирование по компасу, движение по азимуту**

Компас в туристском походе. Ориентирование компаса. Азимут. Определение азимутов с помощью компаса на местности. Правила работы с компасом.

*Занятия на местности.* Определение азимутов на КП, установленных в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

### **3.5. Ориентирование по компасу и карте**

Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

*Практические занятия.* Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

*Занятие на местности.* Формирование умений и навыков работы с картой и компасом на местности.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

### **4.1. Ориентирование на местности**

Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Ориентирование в долинах и поймах рек.

Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

*Практические занятия.* Знания границ полигонов и действия в аварийной ситуации. Выработка навыка предстартовой проверки соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и карточке участника, соответствия их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимальных путей движения на КП.

*Занятие на местности.* Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Ориентирование в лесных массивах и поймах рек. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

#### **4.2. Виды туристского ориентирования**

Виды туристского ориентирования и их отличия. Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях туристского ориентирования. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

*Занятия на местности.* Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игра-соревнование «Отметься на КП» на местности в речной пойме, на берегу реки. Формирование скоростных качеств, выносливости.

*Занятия на местности - прохождение маршрута по ориентированию по легенде.* Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции индивидуально или парами.

*Занятия на местности — прохождение маркированного маршрута.* Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции индивидуально или парами.

*Занятия на местности — прохождение обозначенного маршрута.* Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами, индивидуально или парами.

*Занятия на местности - прохождение маршрута по ориентированию по выбору.* Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции индивидуально или парами.

*Занятия на местности - прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении.* Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции индивидуально или парами.

*Занятия на местности - прохождение маршрута по ориентированию по азимуту.* Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции индивидуально или парами.

#### **4.3. Экскурсионное ориентирование**

Поиск обозначенных на карте КП экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе (районе) за определенное время звеном в 2-3 воспитанника под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц пешеходами.

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

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

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и 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 организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

*Практические занятия в помещении.* Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

*Практические занятия на местности.* Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

### **5.2. Походная медицинская аптечка**

Комплектование 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. Лечебные травы и растения.

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

*Практические занятия в помещении.* Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

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

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая 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 в помещении.* Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

*Практические занятия на местности.* Способы обеззараживания питьевой воды.

### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со

штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практические занятия на местности.* Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **6. Краеведение**

### **6.1. 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 в помещении.* Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **6.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.**

#### **Краеведческие музеи**

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

*Практические занятия на местности.* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **6.3. 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 в помещении.* Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### **7.1. Пешеходный туризм**

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям с наведением (жерди). Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе). Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

*Занятия на местности.* Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через

заболоченные участки, болото по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами. Переправа через условное болото по кочкам.

**7.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма.** Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Заступы. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности участника-спортсмена - туриста в команде на соревнованиях. Спортивное поведение. Спортивная борьба. Транспортировка эстафетного рюкзака по дистанции. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

*Занятия на местности.* Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил, через ручей (реку) вброд с использованием шеста, переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил. Игра «Покорение Эвереста» - альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

**7.1.2. Туристские узлы и их применение.** Основные туристские узлы, их назначение и свойства. Схватывающие узлы, для связывания веревки одинакового диаметра, для связывания веревки разного диаметра, для крепления веревки на опоре; проводники и др.

*Практические занятия.* Вязка узлов по названию и по их назначению. Узлы, применяемые для крепления веревки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки.

*Занятия на местности.* Вязка узлов по названию и по их назначению. Узлы, применяемые для крепления веревки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки. Организация систем для снятия перил.

*Пешеходные прогулки осенью.* Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование костровища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

*Пешеходные прогулки весной.* Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование костровища и разведение костра, участие в приготовлении пищи, оборудование тента для защиты от дождя. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

## 7.2. Лыжный туризм

Подбор лыж, лыжных палок и ботинок, лыжных мазей и парафинов. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение на лыжах, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой»; торможение «полуплугом» и «плугом» (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Транспортировка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах - завалов, водных преград по льду, канав; без лыж — оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзачков, лыж и лыжных палок). Тропление лыжни, смена тропящего. Преодоление лавиноопасного участка.

*Практические занятия.* Подбор лыж и снаряжения. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж. Техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах - завалов, водных преград по льду, канав; без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзачков, лыж и лыжных палок).

*Занятия на местности.* Отталкивание лыжами и палками; толчок палками; отработка техники ходов; передвижение по лыжне; передвижение на лыжах по лыжне до 2500-3500 м; повороты (простой слалом); спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 50 м); спуски с торможением и остановкой в заданной зоне; тропление лыжни; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3-4 кг; передвижение в среднем темпе и с ускорением. Техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах - завалов, водных преград по льду, канав; без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзачков, лыж и лыжных палок).

*Лыжные прогулки зимой.* Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление по звеньям маршрута группы -и плана-схемы маршрута. Участие в троплении лыжни. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске сухостойных хвойных деревьев и заготовка дров для организации костра, оборудование костровища и разведение костра для обогрева и приготовления пищи.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

*Практические занятия.* Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание, игры на воде.

*Занятия на местности.* Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

### **8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся** **Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).**

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности. Беседа о режиме дня и организации самоконтроля за его соблюдением.

*Практическое занятие.* Проведение психолого-педагогической и функционально-физической диагностики и тестирования с целью сопоставления динамики развития занимающихся.

*Занятие на местности.* Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года.

#### **Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)**

*Практическое занятие.* Проверка ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня и дневника наблюдений физического развития организма.

*Занятие на местности.* Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

### **9. Зачетные мероприятия**

#### **9.1. Зачетный двухдневный поход**

Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Походный маршрут протяженностью до 7-8 км (при двухдневном - до 10 км) с использованием легенды и карты местности (спорткарты). Работа штурмана. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

## 4. Третий год обучения

- Всего часов по программе – 180 часов
- Количество часов в неделю – 5
- Продолжительность образовательного процесса составляет 36 учебных недель в год

### 4.1 Учебно-тематический план 3 года обучения

#### Начальная подготовка 2 (НП 2)

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
<b>1. Основы туристской подготовки</b>			
Спортивный туризм, история развития	1	1	-
Нормативные документы по спортивному туризму	2	1	1
	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>			
Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-
Условные знаки	2	-	2
Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	1	-	1
Компас. Работа с компасом	1	-	1
Измерение расстояний	2	-	2
Способы ориентирования	1	1	-
Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>3. Основы гигиены и первой доврачебной помощи</b>			
Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
Походная медицинская аптечка	2	1	1
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2
	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>4. Краеведение</b>			
Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	1	-
Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	2	1	1
Изучение района путешествия	1	1	-
Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	2	-	2
	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>5. Обеспечение безопасности</b>			
Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, при занятиях спортом	2	1	1
Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста	1	1	-
Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и в транспорте	1	-	1
	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>6. Спортивный туризм – группа дисциплин «дистанция»</b>			
Основные положения	3	1	2
Турист-спортсмен и команда по спортивному туризму дисциплины "дистанция"	2	1	1
Технические этапы "дистанция-пешеходная" 1 – го класса	20	-	20
Техника и тактика по дисциплине "дистанция-пешеходная"	8	-	8
Технические этапы "дистанция-лыжная" 1 – го класса	8	-	8

Техника и тактика по дисциплине "дистанция-лыжная"	5	-	5
Организация страховки и самостраховки	4	-	4
	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>
<b>7. Спортивный туризм – группа дисциплин «маршрут»</b>			
Подготовка к спортивному походу	3	1	2
Привалы и ночлеги	2	-	2
Техника и тактика в некатегорийных, степенных походах	2	1	1
Режим походного дня	2	-	2
Подведение итогов похода	1	-	1
	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
<b>8. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1	-	1
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1
Общая физическая подготовка	33	-	33
Специальная физическая подготовка	21	-	21
	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>56</b>
<b>9. Зачетные мероприятия</b>			
Зачетный поход, соревнования	28	-	28
<b>Всего:</b>	<b>180</b>	<b>20</b>	<b>160</b>

## 4.2 Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

### 1. Основы туристско-спортивной подготовки

#### 1.1. Спортивный туризм, история развития

Спортивный туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Понятия дисциплин - «дистанция» и «маршрут».

История развития соревнований и слетов туристов, становление спортивно-туристских соревнований. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Классификация соревнований. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Формы проведения соревнований по спортивному туризму. Разрядные нормативы по спортивному туризму

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

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

#### 1.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Участники соревнований. Права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму. Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

## **2. Топография и ориентирование**

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

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

*Практические занятия в помещении.* 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 топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практические занятия в помещении.* Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

*Практические занятия на местности.* Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

### **2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут**

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

*Практические занятия в помещении.* Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение 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 компасом.

*Практические занятия на местности.* 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. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практические занятия на местности.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

### **2.6. Способы ориентирования**

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой 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 при ориентировании.

*Практические занятия в помещении.* Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

*Практические занятия на местности.* Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

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

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. 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 на местности.* Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, 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. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

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

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и 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 организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

*Практические занятия в помещении.* Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

*Практические занятия на местности.* Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

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

Комплектование 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. Лечебные травы и растения.

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

*Практические занятия в помещении.* Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

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

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая 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 в помещении.* Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

*Практические занятия на местности.* Способы обеззараживания питьевой воды.

### **3.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практические занятия на местности.* Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **4. Краеведение**

#### **4.1. 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 в помещении.* Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

#### **4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.**

##### **Краеведческие музеи**

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

*Практические занятия на местности.* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

#### **4.3. 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 в помещении.* Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

#### **4.4. Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе**

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. Геологические исследования. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

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

### **5. Обеспечение безопасности**

#### **5.1. Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, при занятиях спортом**

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

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по спортивному туризму. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

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

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

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

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

## **5.2. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)**

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, оставших на маршруте.

*Практические занятия на местности.* Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

## **5.3. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте**

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

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

# **6. Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция»**

## **6.1. Основные положения**

Цели, задачи и характер соревнований. Классификация соревнований - по взаимодействию спортсменов, по характеру зачета результатов, по протяженности дистанций. Группа дисциплин - водная, горная, комбинированная, лыжная, на средствах передвижения, парусная, пешеходная, спелео. Название дисциплин. Основные критерии соревнований: уровень и ранг соревнований, класс дистанций, квалификационный ранг дистанции. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия

соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Основные принципы определения результатов соревнований.

*Практические занятия в помещении.* Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: для связывания веревок – встречный, встречная восьмерка, грейпвайн, брамшкотовый; для крепления на опоре – карабинная удавка, штык, стремя, булинь; петлевые – проводник – восьмерка, двойной проводник, австрийский проводник; схватывающие – симметричный (прустик), Бахмана, австрийский (обмоточный). Проверка спортсменами результатов своего выступления на дистанции по предварительному протоколу (сверка соответствия штрафов, времени). Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований.

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

### **6.2. Турист-спортсмен и команда по спортивному туризму дисциплины «дистанция»**

Команда по спортивному туризму дисциплина «дистанция». Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований по спортивному туризму (общие положения, обязанности и права). Снятие участника команды с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

*Практические занятия в помещении.* Тренинг - действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах.

*Практические занятия на местности.* Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

### **6.3. Технические этапы «дистанция – пешеходная» 1-го класса**

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

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – пешеходная – связка, дистанция – пешеходная – группа) 1 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – пешеходные», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года)

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

*Практические занятия на местности.* Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

### **6.4. Техника и тактика по дисциплине «дистанция - пешеходная»**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по дисциплине «дистанция - пешеходная». Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного

прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

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

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

### **6.5. Технические этапы «дистанция - лыжная» 1-го класса**

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

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – лыжная, дистанция – лыжная – связка, дистанция – лыжная – группа) 1 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – лыжные», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года)

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

*Практические занятия на местности.* Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го класса. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

### **6.6. Техника и тактика по дисциплине «дистанция - лыжная»**

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

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

*Практические занятия на местности.* Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее

скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций. Прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды). Командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).

### **6.7. Организация страховки и само страховки**

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

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

*Практические занятия на местности.* Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на само страховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

## **7. Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут»**

### **7.1. Подготовка к спортивному походу**

Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

*Практические занятия в помещении.* Коллективное творческое дело - КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

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

## **7.2. Привалы и ночлеги**

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

*Практические занятия в помещении.* Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.).

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

## **7.3. Техника и тактика в некатегорийных, степенных походах**

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

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

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

## **7.4. Режим походного дня**

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

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

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

## **7.5. Подведение итогов похода**

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

*Практические занятия в помещении.* Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

*Практические занятия на местности.* Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов - историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

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

### **8.1. Строение и функции организма человека и влияние 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. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

*Практические занятия в помещении.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **8.3. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа 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 туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

*Практические занятия в помещении.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

*Практические занятия на местности.* Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

#### **8.4. 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 - адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

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

### **9. Зачетные мероприятия**

#### **9.1. Зачетный поход, соревнования**

Спортивный поход 1 степени сложности. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» и «дистанциях – лыжных» 1 – го класса сложности и на муниципальном, городском, региональном уровнях.

## 5. Четвертый год обучения

- Всего часов по программе – 216 часов
- Количество часов в неделю – 6

Продолжительность образовательного процесса составляет 36 учебных недель в год (в каникулярный период обучающиеся занимаются 6 недель в группах постоянного или переменного состава по краткосрочной образовательной программе «Каникулы»).

### 5.1 Учебно-тематический план 4 года обучения Начальная подготовка 3 (НП 3)

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
<b>1. Основы туристско-спортивной подготовки</b>			
Нормативные документы по спортивному туризму	3	1	2
Воспитательная роль спортивного туризма	1	-	1
	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>2. Туристская топография и спортивное ориентирование</b>			
Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	1	1	-
Условные знаки топографических и спортивных карт	2	-	2
Изображение рельефа на картах	1	1	-
Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	2	-	2
Измерение расстояний и азимутов на местности	2	-	2
Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	-
Виды спортивного ориентирования	1	1	-
Техника ориентирования на местности	2	-	2
Ориентирование в спортивном походе	2	-	2
Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов.	1	-	1
Топографическая съемка местности	1	-	1
	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>3. Организация туристского быта в полевых (походных) условиях</b>			
Биваки. Организация бивачных работ	1	-	1
Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	1	-	1
Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму	2	-	2
Питание в спортивных походах	1	1	-
Режим дня туриста, спортсмена	1	1	-
	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>4. Основы медико-санитарной подготовки</b>			
Личная гигиена туриста	1	1	-
Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях по спортивному туризму	1	1	-
Медицинская аптечка для спортивных походов	1	1	-
Основы анатомического строения человека	1	1	-
Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2
Транспортировка пострадавшего	1	-	1
Основные приемы самомассажа	2	-	2
Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1
Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	1	1	-
	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>5. Краеведение</b>			
Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	1	-
Туристские возможности родного края	1	1	-
Экскурсионные объекты родного края, музеи	1	1	-

Краеведческие наблюдения в походе	1	-	1
Охрана окружающей среды туристами	1	-	1
	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>6. Обеспечение безопасности</b>			
Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, при занятиях спортом	2	1	1
Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	1	1	-
Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и в транспорте	1	-	1
	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>7. Спортивный туризм - группа дисциплин "дистанция"</b>			
Технические этапы "дистанция-пешеходная" 1,2 – го класса	20	-	20
Техника и тактика по дисциплине "дистанция-пешеходная"	6	-	6
Технические этапы "дистанции-лыжная" 1,2 – го класса	10	-	10
Техника и тактика по дисциплине "дистанция-лыжная"	6	-	6
Организация страховки и самостраховки	6	-	6
	<b>48</b>	-	<b>48</b>
<b>8. Спортивный туризм - группа дисциплин "маршрут"</b>			
Подготовка к спортивному походу	3	1	2
Привалы и ночлеги	4	-	4
Техника и тактика в некатегорийных, степенных походах	5	1	4
Режим походного дня	3	-	3
Подведение итогов похода	3	-	3
	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
<b>9. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	2	2	-
Общая физическая подготовка	30	-	30
Специальная физическая подготовка	30	-	30
Основы скалолазания	6	-	6
Прием контрольных нормативов	3	-	3
	<b>71</b>	<b>2</b>	<b>69</b>
<b>10. Зачетные мероприятия</b>			
Зачетная экскурсия, поход, соревнования	34	-	34
<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>

## 5.2 Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения

### 1. Основы туристско-спортивной подготовки

#### 1.1. Нормативные документы по спортивному туризму

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Участники соревнований. Права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму. Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

#### 1.2. Воспитательная роль спортивного туризма

Спортивный туризм - составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения допрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), проводник туристских маршрутов, менеджер

спортивного туризма, аниматор спортивного туризма, альпинист-высотник, фотограф, видеооператор, повар, педагог, тренер, геолог и пр.). Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

*Практические занятия в помещении.* Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе - команде, походной группе. Правила хорошего тона. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками (тренинги, ролевые игры).

## **2. Туристская топография и спортивное ориентирование**

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

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

*Практические занятия в помещении.* Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Развивающие игры - сбор карт из мозаики, кубиков, кроссворды, определение возраста карты (по году издания, корректировке, съемке местности) и т. п. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

### **2.2. Условные знаки топографических и спортивных карт**

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и внес масштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков.

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

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

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

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

*Практические занятия в помещении.* Просмотр диафильмов, видеосюжетов, учебных кинофильмов о формах земной поверхности. Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте.

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

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

Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений

по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

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

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

## **2.5. Измерение расстояний и азимутов на местности**

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

Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

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

Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне, полигоне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

## **2.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

Правила и условия организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков. Правила соревнований, основные разделы. Условия соревнований. Легенды КП. Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш соревнований. Права и обязанности судей соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

*Практические занятия в помещении.* Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише. Навыки переноса легенд КП в карточку участника. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки КП).

## **2.7. Виды спортивного ориентирования**

Виды спортивного ориентирования. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой - на различных дистанциях. Электронная отметка. Снаряжение для ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика). Просмотр видеофильмов.

*Практические занятия на местности.* Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игра-соревнование «Отметься на КП» на местности, в речной пойме, на берегу реки, на склонах оврага (балки). Формирование скоростных качеств, выносливости.

*Ориентирование по легенде.* Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. Движение по легенде индивидуально и парами.

*Маркированный маршрут.* Требования к отметке на КП и рубеже. Ориентирование на маркированной трассе на лыжах. Индивидуальное прохождение дистанции.

*Обозначенный маршрут.* Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Условия соревнований по спортивному ориентированию на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами или индивидуально.

*Ориентирование по выбору.* Условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

*Ориентирование в заданном направлении.* Условия соревнований спортивного ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

*Ориентирование на местности по азимуту.* Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение дистанции.

## **2.8. Техника ориентирования на местности**

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. 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. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Протокол движения.

*Практические занятия в помещении.* Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Развивающие игры.

*Практические занятия на местности.* Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

## **2.9. Ориентирование в спортивном походе**

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

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

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

### **2.10. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов**

Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

*Практические занятия в помещении.* Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт).

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

### **2.11. Топографическая съемка местности**

Способы составления плана местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

*Практические занятия в помещении.* Знакомство с результатами глазомерной маршрутной съемки местности. Знакомство с необходимым для работы в поле снаряжением и оборудованием.

## **3. Организация туристского быта в полевых условиях**

### **3.1. Биваки. Организация бивачных работ**

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. 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, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

*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, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т. д.).

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

### **3.2. Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки.

Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

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

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

### **3.3. Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму**

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

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

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

### **3.4. Питание в спортивных походах**

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

*Практические занятия в помещении.* Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

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

### **3.5. Режим дня туриста, спортсмена**

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

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

## **4. Основы медико-санитарной подготовки**

### **4.1. Личная гигиена туристов**

Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

*Практические занятия в помещении.* Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

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

### **4.2. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях по спортивному туризму**

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

*Практические занятия в помещении.* Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей.

*Практические занятия на местности.* Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

### **4.3. Медицинская аптечка для спортивных походов**

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые

в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

*Практические занятия в помещении.* Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

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

#### **4.4. Основы анатомического строения человека**

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

*Практические занятия в помещении.* Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

*Практические занятия на местности.* Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

#### **4.5. Оказание первой доврачебной помощи**

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

*Практические занятия в помещении.* Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **4.6. Транспортировка пострадавшего**

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

*Практические занятия в помещении.* Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

*Практические занятия на местности.* Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

#### **4.7. Основные приемы самомассажа**

Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голено-стопа, судорогах икроножных мышц.

*Практические занятия в помещении.* Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

## **4.8. Врачебный контроль и самоконтроль**

### **Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)**

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, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

*Практические занятия в помещении.* Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

### **Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)**

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

*Практические занятия на местности.* Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

## **4.9. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование**

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся (черты характера, способности, предрасположенность к профессиональному выбору, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе, определение коэффициента интеллектуальных способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование.

*Практические занятия в помещении.* Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников.

## **5. Краеведение**

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

Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта.

*Практические занятия в помещении.* Знакомство с картами своего края, населенного пункта, учебных полигонов. «Путешествие» по карте своего населенного пункта, района. Проведение краеведческих викторин.

*Практические занятия на местности.* Встречи с интересными людьми, туристами и спортсменами-турмногорцами на городских соревнованиях, праздниках, Днях туризма. Сбор коллекции полезных ископаемых.

### **5.2. Туристские возможности родного края**

Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Места отдыха жителей населенного пункта, базы и дома отдыха, туристские базы. Пешеходные и лыжные маршруты. Топонимика края.

*Практические занятия в помещении.* Экскурсия в школьную библиотеку. Сбор сведений о литературе по краеведению, географии и истории края в библиотеке школы, населенного пункта, Центре туризма. Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников.

Библиографический поиск происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края.

*Практические занятия на местности.* Учебно-тренировочный поход по одному из маршрутов. Выявление новых интересных объектов на маршруте. Знакомство с туристской базой, домом отдыха края (выезд на учебные сборы в каникулы, выходные или праздничные дни). Выяснение у местных жителей происхождения названий географических и исторических объектов своего края.

### **5.3. Экскурсионные объекты родного края, музеи**

Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории и культуры, музеи и усадьбы родного края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи, археологические и геологические объекты родного края.

*Практические занятия в помещении.* Оформление по образцу (плану) паспорта экскурсионного объекта, составление краткой характеристики экспонатов и экспозиций школьного музея. Экскурсия в историко-краеведческий музей. Подготовка докладов (сообщений) по экскурсионным природным объектам.

*Практические занятия на местности.* Составление паспортов экскурсионных объектов на маршруте выходного дня. Описание и паспортизация маршрута выходного дня. Проведение экскурсии для младших школьников по одному из природных экскурсионных объектов.

### **5.4. Краеведческие наблюдения в походе**

Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафтных, природных, гидрологических, историко-архитектурных, экологических. Журналы наблюдений за состоянием атмосферы, водоемов и водотоков, краеведческих наблюдений. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

*Практические занятия в помещении.* Составление плана изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта. Знакомство с устройством, назначением и работой приборов для выполнения ландшафтных, геологических, зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, метеорологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Знакомство с методикой организации и выполнения элементарных экологических, метеорологических и прочих краеведческих наблюдений за окружающей средой. Распределение обязанностей в звене по выполнению краеведческого задания.

*Практические занятия на местности.* Выполнение краеведческих наблюдений в соответствии с распределением должностных (ролевых) краеведческих обязанностей в походе по стандартному плану. Описание по плану природных объектов: источника, реки, геологического обнажения, муравейника, памятника истории или архитектуры, естественного препятствия в туристском походе и способов (вариантов) его обхода (преодоления). Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

### **5.5. Охрана окружающей среды туристами**

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Карты, отражающие экологическую обстановку (радиоактивное загрязнение). Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов.

*Практические занятия в помещении.* Определение экологической обстановки по маршруту туристской группы (Рязанская, Курская, Брянская или Свердловская область) по картам радиационного загрязнения. Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха,

радиационного фона. Знакомство с приборами для измерения уровня радиационного фона, содержания нитратов, пестицидов в продуктах питания.

*Практические занятия на местности.* Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах. Работа с дозиметром на туристском маршруте (полигоне).

## **6. Обеспечение безопасности**

### **6.1. Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях**

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

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по спортивному туризму. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

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

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

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

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

### **6.2. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)**

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требования правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, оставших на маршруте.

*Практические занятия на местности.* Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

### **6.3. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте**

Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного

транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

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

## **7. Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция»**

### **7.1. Технические этапы «дистанция - пешеходная 1, 2-го класса»**

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

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – пешеходная – связка, дистанция – пешеходная – группа) 1, 2 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – пешеходные», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года)

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

*Практические занятия на местности.* Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

### **7.2. Техника и тактика по дисциплине «дистанция - пешеходная»**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1,2-го класса по дисциплине «дистанция - пешеходная». Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

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

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

### **7.3. Технические этапы по группе дисциплин «дистанция - лыжная» 1,2-го класса**

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1,2-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при

прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – лыжная – связка, дистанция – лыжная – группа) 1, 2 класса (согласно «Регламента проведения соревнований по спортивному туризму «дисциплина – дистанции – лыжная», утвержденный Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года).

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

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

#### **7.4. Техника и тактика по дисциплине «дистанция - лыжная»**

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

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

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

#### **7.5. Организация страховки и само страховки**

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

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

*Практические занятия на местности.* Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, мятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на само страховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

## **8. Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут»**

### **8.1. Подготовка к спортивному походу**

Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

*Практические занятия в помещении.* Коллективное творческое дело - КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

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

### **8.2. Привалы и ночлеги**

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

*Практические занятия в помещении.* Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.).

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

### **8.3. Техника и тактика в некатегорийных, степенных походах**

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

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

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

### **8.4. Режим походного дня**

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

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

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

### **8.5. Подведение итогов похода**

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

*Практические занятия в помещении.* Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

*Практические занятия на местности.* Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов - историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

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

### **9.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы).

*Практические занятия в помещении.* Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики.

*Практические занятия на местности.* Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

### **9.2. Общая физическая подготовка**

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

*Практические занятия в помещении.* Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

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

### **9.3. Специальная физическая подготовка**

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

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

### **9.4. Основы скалолазания**

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

*Практические занятия в помещении.* Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью - по бревну и буму, перилам, параллельным брусьям, залезание на шест; ходьба по наклонным

лестницам без рук. Сжимание теннисного мяча или резинового кольца. Отжимание на полу из упора лежа на пальцах. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату.

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

#### **9.5. Прием контрольных нормативов**

Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по спортивному туризму и ориентированию на местности.

*Практические занятия в помещении.* Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях.

*Практические занятия на местности.* Выполнение контрольных нормативов по ООП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

### **10. Зачетные мероприятия**

#### **10.1. Зачетная экскурсия, поход, соревнования.**

Многодневный пешеходный поход 2-й степени сложности по родному краю или туристско-краеведческая экскурсия с активным способом передвижения по маршруту.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» и «дистанциях – лыжных» 1,2-го класса сложности и на муниципальном, городском, региональном уровнях.

## 6.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы и более полного освоения объема знаний, умений и навыков необходимо:

- образовательная программа, учебно-тематический план, пособия по проведению контрольных мероприятий, руководства по выполнению и задания для самостоятельных теоретических и практических работ, тематические презентации, контрольные и самостоятельные работы, тетради отслеживания результатов образовательного процесса.

СОГ 1-1, СОГ 1-2 относятся к ознакомительному уровню.

Целью занятий данного этапа является развитие двигательной, функциональной и познавательной активности, в укреплении здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом решаются следующие задачи:

- ✓ оздоровление детей в условиях природной среды;
- ✓ овладение основами туристско-бытовых навыков
- ✓ овладение основами топографии и туристского ориентирования;
- ✓ всесторонняя физическая подготовка;
- ✓ формирование координационных функций;
- ✓ развитие творческой и исполнительской активности в процессе освоения местного краеведческого материала;
- ✓ вовлечение обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами спортивного туризма.

На этом этапе подготовки большое внимание уделяется воспитанию личности ребенка, формированию у него должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Физическая подготовка детей на этом этапе требует особого внимания, так как в младшем школьном возрасте закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития личности.

Подготовка детей на этом этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм с широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения детьми, поддерживать у них интерес при повторении учебных занятий.

Целью занятий базового уровня (НП 1 – НП 4) является разностороннее развитие личности ребенка по средствам спортивного туризма. Задачами данного этапа являются:

- ✓ общее оздоровление организма,
- ✓ укрепление физических и духовных сил,
- ✓ приобретение технико-тактического туристского мастерства и навыков самостоятельной деятельности, изучение своего края и воспитание патриота своей Родины.
- ✓ утверждение здорового образа жизни,
- ✓ воспитание физических, морально-этических и волевых качеств,
- ✓ привитие навыка гигиены и самоконтроля;
- ✓ приобретение соревновательного опыта;
- ✓ приобретение опыта судейства соревнований

Предполагается выявление и активная психолого-педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития; составление психолого-педагогического портрета - характеристики ребенка, изучение межличностных взаимоотношений и предпочтений в его окружении (в том числе объединении), социуме.

Наряду со средствами общей общефизической подготовки в программу тренировки включаются комплексы специальных упражнений, направленных на развитие скоростных и

скоростно-силовых качеств. На тренировочных занятиях часть времени отводится скоростным беговым упражнениям, бегу с прыжками, всевозможным метаниям, подвижным и спортивным играм.

Большое внимание уделяется бегу, особенно бегу на местности и в лесу. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок происходит с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Юные спортсмены принимают активное участие в соревнованиях муниципального уровня, и видах спорта смежных со спортивным туризмом, таких как, спортивное ориентирование, тем самым приобретает соревновательный опыт, и воспитываются волевые качества.

Целью занятий продвинутого уровня (НП 5 – НП 7) является повышение технического и тактического мастерства в сфере спортивного туризма. Задачами данного этапа являются:

- ✓ отработка технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий,
- ✓ обеспечение безопасности спортивных туристских походов,
- ✓ ведение здорового образа жизни, профилактика вредных привычек,
- ✓ познание окружающего мира в доступных географических районах страны,
- ✓ выявление сильнейших команд и спортсменов.

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование начальных знаний, навыков и умений, полученных на спортивно-оздоровительном и начальных этапах подготовки; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; углубленное знакомство с тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов.

#### **Организационное обеспечение:**

- набор учащихся;
- взаимодействие со школой, родителями, СМИ;
- заключение договоров с образовательными учреждениями города о проведении на базе школ занятий по спортивной радиопеленгации;
- первичная диагностика.

#### **Методическое обеспечение:**

- программирование деятельности;
- отбор педагогически целесообразных форм работы с детьми и подростками;
- формирование пакета диагностических методик;
- разработка учебно-дидактических материалов;
- комплектование методической копилки, специальной литературы по спортивному туризму, воспитательной и досуговой деятельности.

#### **Мотивационное обеспечение:**

- использование современных нетрадиционных форм работы с подростками, методов стимулирования активности и творчества;
- наличие атрибутики;
- применение системы поощрения;
- возможность работы на соревнованиях городского, регионального уровня в качестве помощников начальника дистанции, судей на финише и старте, судей технических этапов.

#### **Информационное обеспечение:**

- сбор и анализ информации о деятельности;
- информирование общественности о результатах работы;
- взаимодействие со средствами массовой информации.

#### **Материально – техническое обеспечение:**

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
<b>Оборудование и снаряжение общeturистского назначения</b>		
1.	Палатка туристская 2-х местная	3
2.	Палатка туристская 3-4-х местная	3
3.	Тенты от дождя 3х4 м	3
4.	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная	1
5.	Тент на палатку типа «Зима» (верхний, серебрянка)	1
6.	Печка туристская разборная с трубой	1
7.	Стол складной туристский	2
8.	Стул складной туристский	4
9.	Пила двуручная в чехле	2
10.	Пила туристская компактная (струна)	2
11.	Топор большой в чехле	1
12.	Топор малый в чехле	1
13.	Кольшки для палаток	100
14.	Набор туристских котлов (3-10 л)	1
15.	Тросик костровый	2
16.	Аптечка медицинская в упаковке	1
17.	Ремонтный набор в упаковке	1
18.	Коврик теплоизоляционный	10
19.	Горелка газовая походная	3
20.	Баллоны газовые к горелке	комп.
21.	Карточка системы электронной отметки (ЧИП) SI-8 (30 отметок)	60
22.	Карточка системы электронной отметки (ЧИП) tCard (25 отметок)	100
23.	Станция электронной отметки на КП BS8	30
24.	Станция управляющая BS7-USB	2
25.	Часы стартовые сигнальные	1
26.	Комплект оборудования контрольного пункта	20
27.	Фонарь налобный светодиодный "Petzl"	10
28.	Секундомер	20
29.	Компас жидкостный "Москомпас" модель 11С	15
<b>Специальное снаряжение для дисциплины: «дистанция – пешеходная» и «дистанция - лыжная»</b>		
30.	Веревка основная (20 м)	2
31.	Веревка основная (30 м)	2
32.	Веревка основная (40 м)	2
33.	Веревка основная (50 м)	2
34.	Веревка основная (60 м)	2
35.	Спецполотно (носилки)	1
36.	Система страховочная	8
37.	Карабин туристский (автомат)	комп
38.	Альпеншток	4
39.	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	2
40.	Каска защитная	8
41.	Полиспаст	1
42.	ФСУ	8
43.	Жумары	8
44.	Кошки альпинистские	комп
45.	Молоток скальный	1
46.	Крючья ледовые	6
47.	Крючья скальные	комп
48.	Лыжи спортивно-беговые	комп
49.	Лыжные палки	комп
50.	Ботинки лыжные	комп

51.	Средство для транспортировки пострадавшего - волокуша разборная	1
<b>Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося</b>		
52.	Рюкзак объемом 90 или 110л	1
53.	Спальный мешок в чехле	2
54.	Туристские ботинки или обувь на твердой подошве	1
55.	Обувь спортивная (типа шиповки)	1
56.	Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)	2
57.	Спортивный тренировочный костюм	2
58.	Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной)	комп
59.	Коврик туристский	2
60.	Лыжи с креплениями и ботинками	комп
61.	Лыжные палки	1
62.	Фонарик с комплектом запасных батареек	2
63.	Система страховочная	1
64.	Карабин туристский (автомат)	8
65.	Каска защитная	1
66.	Гермомешок для личного снаряжения	1

**Наглядные и дидактические пособия:**

- для оформления тетрадей учащихся наличие картинок и схем по различным темам;
- тематические презентации фотоальбомы
- сборник тематических кроссвордов;
- таблицы, схемы, иллюстрации.

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алиева С.В.* Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева. – М.: Дашков и К, 2013.
- Аронова, Т.В.* Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. – М.: ИЦ Академия, 2013
- Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
- Бабенко Т. И., Каминский И. И.* Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. – Ростов-н/Д: Изд-во облИУУ, 1995.
- Велитченко В. К.* Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993. – (Б-ка учителя физ. культуры).
- Воронов Ю. С.* Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков на основе методик и активного обучения: Метод, рекомендации для тренеров. – Смоленск, СГИФК, 1999.
- Воронов Ю. С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. –М.: ФСО РФ, 1998.
- Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ, учителей физической культуры и руководителей туристских кружков. – Смоленск, 1998.
- Ганопольский В. И.* Туризм в общеобразовательной школе: Учебно-метод. материал. – Минск: ООО «Финадо», 1996.
- Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014.
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 годов.
- Ильичев А. А.* Зимняя аварийная ситуация. – М.: МГЦТК «Дорога», 1991.
- Ильичев А. А.* Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
- Казаренков В. И.* Внеурочные занятия школьников по учебным предметам: Учеб. пособие. – Ростов-н/Д: Изд-во Ростов, гос. пед. ун-та, 1994.
- Кодыш Э. Н.* Соревнования туристов: пешеходный туризм. –М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Козлова Ю. В., Ярошенко В. В.* Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. –М.: ООО «Издат-Школа», 1997.
- Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Константинов Ю. С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю. С.* Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
- Константинов Ю. С.* Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
- Кошельков С. А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Кричевский Р.Л., Дубровская Е.М.* Социальная психология малой группы. – М.: 2001.
- Кругов А.И.* Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006.
- Крутецкая В.А.* Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
- Кулагина И. Ю.* Возрастная психология: (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пособие. – 3-е изд. – М.: УРАО, 1997.

*Лекарственные препараты, применяемые в спортивной медицине / Под ред. Вайнбаума.* - М.: Медицина, 1974.

*Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Метод, пособие.* - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

*Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий.* - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

*Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя.* – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

*Мартынов А. И. Психология спорта.* - М.: СпортАкадем-Пресс, 2001.

Мониторинг образовательных результатов в учреждениях дополнительного образования детей (методические материалы для педагогов и специалистов системы дополнительного образования детей)/ Ответственная за выпуск Цветкова Т.А.- Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮ, ИЦ «Пионер». – 2003. – 56 с.

*Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена.* -М.: ФСО, 1997.

*Останин А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся.* - М.: РМАТ, 2001.

Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный ветер», 2003.

Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я), - М.:2013.

*Панфилов А. М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности.* - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

*Правила соревнований по спортивному ориентированию.* -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ

Приказ об утверждении норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «спортивный туризм», от 18.09.2014 г., - Министерство спорта России.

*Проблемы детско-юношеского туризма: Научно-методический журнал ММАДЮТиК.* - 1999-2002.

*Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте.* - М.: Физкультура и спорт, 1969.

*Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности: Учеб. пособие.* - М.: Мое. психолого-социальный ин-т: Флинта, 1998.

Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», - М, 2014.

Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – лыжная», - М, 2014.

*Рыжавский Г.Я. Биваки.* – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

*Сам себе доктор: (Как оказать первую медицинскую помощь в различных условиях до прибытия врача).* - Минск: Беларусь, 1993.

*Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях: Мед. справочник.* - СПб.: Герион, 1995.

*Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова.* - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

*Сухов А.Н. Социальная психология.* – М.: ИЦ Академия, 2005.

*Туристские обязанности: Метод, пособие для туристов и их руководителей / Сост. Н. Костерев.* - М.: Изд-во турклуба «Гадкий утенок» ЦДЮТур «Хорошево», 1997.

*Туристский терминологический словарь: Справочно-метод. пособие / Авт.-сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальное.* - М.: Советский спорт, 1999.

Усков А. С. Практика туристских путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. - СПб.: Творческий учебный центр «ГЕОС», 1999.

Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Федотов Ю. Н., Бостонов И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.

Фесенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Шибяев А. В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду?: (Программированные задания для контроля и закрепления знаний). - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996

Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А. Касьянов. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Буланова Н. А. Как пойти в поход? - Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.

Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». - Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.

Дубровский В. И. Все виды массажа. - М.: Молодая гвардия, 1992.

Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общ. ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.

Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.

Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.

Кричевский Р.Л., Дубровская Е.М. Социальная психология малой группы. – М.: 2001.

Круглов А.И. Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006.

Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой доврачебной помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008

Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - "М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. - СПб.: Герцион, 1995.

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

Тесты для взрослых и детей: Сб. зарубежных методик. - М.: ГИТИС, 1994.

Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

## **8.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.**

### ***Вопросы по теоретической подготовке к программе: «Спортивный туризм»***

#### **Спортивно-оздоровительная подготовка**

1. Какие виды туризма существуют (перечислить), особенности каждого вида.
2. Понятие о личном и групповом снаряжении, требование к нему.
3. Какие туристские должности в туристской группе, охарактеризовать каждую.
4. Требования к выбору места для привала и ночлега. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.
5. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой.
6. Основные и дополнительные направления на стороны горизонта. Их градусное значение. Устройство спортивного жидкостного компаса. Правила общения с компасом.
7. Определение азимута. Определение точки стояния на спортивной карте.
8. Почему наш город называют трижды рожденным? На какие районы делится наш город. Назовите памятники истории и культуры своего района.
9. Составить список личной медицинской аптечки.
10. Оказать первую доврачебную помощь при ожогах и вывихах. Наложение повязок. Приемы транспортировки пострадавшего.