

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
города Обнинска

Принято на заседании методического
совета
от 02.09.2020 г.
Протокол № 09-002.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

М.А. Хоменко

приказ № 12-о от 02.09.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы»

Возраст детей: 6-18
Срок реализации: 2 года
Вид программы - модифицированная

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Рукавичкин Дмитрий Викторович

Обнинск, 2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа детского объединения «Юные туристы».

Данная программа важна для развития туристской подготовки подрастающего поколения воспитанию и ведению здорового образа жизни. Основное занятие детей – это просмотр телевизора и компьютер, разнообразные гаджеты, что является причиной ухудшения здоровья молодежи и «живого» общения среди сверстников. Поэтому и возникла необходимость разработки данной программы.

Обучающимся предстоит учиться основам водного туризма, топографии ориентирования, краеведения, общей и специально – физической подготовке, скалолазанию, фрироупу.

Программа «Юные туристы» – это трехгодичный курс, рассчитанный на учащихся 6-18 лет.

Тип программы - модифицированный.

Программа типовая, разработана Центром детско-юношеского туризма Минобразования России.

Цель программы: Приобретение обучающимися необходимых навыков по различным видам туризма, краеведению, выживанию, скалолазанию, фрироупу.

Задачи:

Обучающие:

Создание детского коллектива

Получение детьми знаний, умений и навыков по основам туризма

Развитие физических качеств.

Приобретение специальных туристских знаний.

Научить воспитанников безаварийному проведению спортивных, познавательных походов и путешествий, скалолазание, фрироупу.

Воспитательные:

Воспитать гражданские чувства, прежде всего любовь к родному краю.

Формировать устойчивый интерес к занятиям по туризму.

Создать дружелюбную атмосферу в группе, воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи, ответственности.

Развивающие:

Создать условия для развития всесторонней гармонично развитой личности

Развить мышление, память, внимание.

Развить самостоятельность.

Формы работы:

Лекции

Практические занятия в помещении

Практические занятия на местности

Тренировки в спортивном зале

Походы на местности

Соревнования: личные, командные.

Методы работы:

Объяснительно- иллюстративный

Частично-поисковый

Репродуктивный (составление схемы прохождения, технических действий)

Ожидаемые результаты после прохождения программы

Должны знать	Должны уметь
Основные сведения об истории развития туризма в России, виды туризма. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению Основные требования к месту привала и ночлега Порядок подготовки к походу Основные требования к продуктам, используемым в походе Перечень должностей членов туристской группы и их обязанности Основные правила движения в походе Меры безопасности при проведении тренировочных занятий Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований Порядок подведения итогов похода Понятие о масштабе карты, виды карт Группы условных знаков, стороны горизонта, правила трех действий компаса Измерение расстояний на местности, способы ориентирования Ориентирование на местности Основные сведения о климате, растительном и животном мире Планирование маршрута Гигиенические требования при занятиях туризмом, состав медицинской аптечки. Основные правила оказания медицинской помощи, приемы транспортировки пострадавшего. Краткие сведения о строении человека, значение ОФП и СФП	Различать виды туризма Составить перечень снаряжения Выбрать место привала и ночлега Подготовиться к походу Составить перечень продуктов Выполнение должностей членов туристской группы Правила движения в походе Уметь соблюдать меры безопасности при проведении тренировочных занятий Подготовиться к участию в туристских соревнованиях Составить отчет по подведению итогов похода Определить масштаб карты, вид карты Определить условные знаки, стороны горизонта, правила трех действий компаса Измерить расстояние на местности, определения сторон горизонта Ориентироваться на местности Определить растительность и животное Составить маршрут Ухаживать за телом, составить перечень медицинской аптечки. Оказать первую медицинскую помощь, правильно транспортировать пострадавшего. Выполнить утреннюю гимнастику с учетом строения человека, значение ОФП и СФП

Туристские узлы, правила прохождения переправ	Вязать простые туристские узлы, правила прохождения переправ
---	--

Учебный план 1-й год обучения

№П/ П	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	ВСЕГО ЧАСО В	В.т.ч. ТЕОРИЯ	В.т.ч ПРАКТИ КА
1	Основы туристской подготовки	50	31	19
2	Топография и ориентирование	50	26	24
3	Краеведение	6	2	4
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	10	3	7
5	Общая физическая и специально физическая подготовка	36	10	26
6	Специальная туристская подготовка	64	8	56
7	Итого:	216	80	136

Календарный учебный график 1 года обучения.

Сентябрь: Основы туристской подготовки.

Октябрь: Основы туристской подготовки.

Ноябрь: Топография и ориентирование.

Декабрь: Топография и ориентирование.

Январь: Краеведение. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Февраль: Общая физическая и специально физическая подготовка.

Март: Общая физическая и специально физическая подготовка. Специальная туристская подготовка.

Апрель: Специальная туристская подготовка.

Май: Специальная туристская подготовка.

Раздел 1. Основы туристской подготовки

№п/п	Наименование темы занятий	всего	теория	практика
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма	3	3	-
1.2	Личное и групповое снаряжение:	6	3	3
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака.	6	2	4
1.4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
1.5	Питание в туристском походе	6	2	4
1.6	Туристские должности	6	6	-
1.7	Техника и тактика в туристском походе	6	6	-
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных выходах	3	3	-
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций	3	3	-
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях	3	1	2
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	2	-	2
	Итого:	50	31	19

Раздел № 2. Топография и ориентирование

2.1	Топографическая и спортивная карта	9	3	6
2.2	Компас, работа с компасом	6	10	5
2.3	Измерение расстояний	6	1	5
2.4	Способы ориентирования	6	10	5
2.5	Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки	3	-	3
	Итого:	50	26	24

Раздел № 3. Краеведение

3.1	Туристские возможности родного края	1	1	-
3.2	Изучение района путешествия, знакомство картой Родного края	3	1	2
3.3	Изучение района похода	2	-	2
	Итого:	6	2	4

Раздел № 4. Основа гигиены, первая доврачебная помощь

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах	3	1	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2
	Итого:	10	3	7

Раздел № 5. Общая физическая и специально физическая подготовка

5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	6	4	2
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	10	6	4
5.3	Общая физическая подготовка	10	-	10
5.4	Специально-физическая подготовка	10	-	10
	Итого:	36	10	26

Раздел № 6. Специальная туристская подготовка

6.1	Значение и содержание специально туристской подготовки	2	2	-
6.2	Туристские узлы для наведения и преодоления переправ	18	2	16
6.3	Технические приемы и способы	20	2	18
6.4	Техника преодоления технически сложных препятствий.	24	2	22
	Итого по разделу:	64	8	56
	Итого:	216ч	80 ч	136 ч

**Учебный план
2-й год обучения**

№п/п	Наименование темы занятий	всего	теория	практика
1	Основы туристской подготовки	50	20	30
2	Топография и ориентирование	50	13	37
3	Краеведение	16	6	10
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	30	10	20
5	Общая физическая и специально физическая подготовка	16	6	10
6	Специальная туристская подготовка	54	15	39
	Итого	216	70	146

Календарный учебный график 2 года обучения.

Сентябрь: Основы туристской подготовки.

Октябрь: Основы туристской подготовки.

Ноябрь: Топография и ориентирование.

Декабрь: Топография и ориентирование.

Январь: Краеведение. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Февраль: Общая физическая и специально физическая подготовка.

Март: Общая физическая и специально физическая подготовка. Специальная туристская подготовка.

Апрель: Специальная туристская подготовка.

Май: Специальная туристская подготовка.

Раздел 1. Основы туристской подготовки

№п/п	Наименование темы занятий	всего	теория	практика
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма	5	4	1
1.2	Личное и групповое снаряжение:	6	4	2
1.3	Организация туристского быта.	6	2	4
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3
1.5	Питание в туристском походе	3	1	2
1.6	Туристские должности	2	1	1
1.7	Техника и тактика в туристском походе	6	-	6
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	-	6
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций	4	3	1
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях	4	3	1
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	4	1	3
	Итого:	50	20	30

Раздел № 2. Топография и ориентирование

2.1	Топографическая и спортивная карта	10	5	5
2.2	Компас, работа с компасом	10	2	8
2.3	Измерение расстояний	10	3	7
2.4	Способы ориентирования	10	1	9
2.5	Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки	10	2	8
	Итого:	50	13	37

Раздел № 3. Краеведение

3.1	Туристские возможности родного края	3	2	1
3.2	Изучение района путешествия, знакомство картой родного края	10	2	8
3.3	Изучение района похода	3	2	1
	Итого:	16	6	10

Раздел № 4. Основа гигиены, первая доврачебная помощь

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	6	2	4
-----	--	---	---	---

4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах	10	5	5
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	1	7
	Итого:	30	10	20

Раздел № 5. Общая физическая и специально физическая подготовка

5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	4	2	2
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
5.3.	Общая физическая подготовка	6	1	5
5.4.	Специально-физическая подготовка	2	1	1
	Итого:	16	6	10

Раздел № 6. Специальная туристская подготовка

6.1.	Значение и содержание специально туристской подготовки при занятиях спортивным туризмом.	10	3	7
6.2.	Страховка и самостраховка: Значение и содержание Понятие страховка и самостраховка, ее значение	20	6	14
6.3.	Туристские узлы их вязание и применение	4	1	3
6.4	Технические приемы способы	20	5	15
	Итого по разделу:	54	15	39
	Итого:	216	70	146

Содержание (1-й и 2-й года обучения)

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического, духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Современное состояние туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе

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

1.2. Личное и групповое снаряжение

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

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

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

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение; наличие питьевой воды, дров; безопасность; удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность; продуваемость поляны, освещенность утрением солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации.

Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту⁷, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высоко травую, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

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

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом похода.

Проверка слаженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая, подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха группы.

Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

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

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

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

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

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

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

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

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной

длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании карт и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

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

Практические занятия

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

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

Практические занятия

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

Раздел 3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края

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

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

Край в период Великой Отечественной войны и войны 1812 года. Настоящее и будущее родного края.

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия, знакомство с картой Родного края

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным источникам, картой района. Природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их

влияние на организм человека.

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных

растений

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

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

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах:

переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности - дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

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

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

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

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

Общая физическая подготовка

Значение ОФП и ее роль в формировании организма человека

Практические занятия

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—о км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

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

Спортивные игры Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий,

прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам.

поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на местности. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

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

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

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней,

партнеров по команде и т.д.).

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

Раздел 6. Специально-туристская подготовка

6.1. Значение и содержание специально туристской подготовки при занятиях спортивным туризмом. Страховка и самостраховка: Значение и содержание

6.2. Туристские узлы для наведения и преодоления переправ: Значение и содержание туристских узлов – необходимый элемент технических приемов.

6.3. Технические приемы и способы – Значение и содержание их в туризме, фрироупе.

6.4. Техника преодоления технически сложных препятствий.

Подъем по склону с самостраховкой – участники должны проходить опасный участок с самостраховкой и опорой на перильную веревку, т.е. постоянно ее, выбирая и поддерживая в нагруженном состоянии. На конце перильной веревки завязывается узел. Самостраховка осуществляется с помощью репшура, которая с помощью схватывающего узла присоединяется к перилам и пристегивается карабином к страховочной системе.

Спуск по склону с использованием перил наведенных судьями - этап оборудуется на склоне протяженностью до 40 м, крутизна – до 40 о. Участок ограниченный маркировкой считается опасным. Задача участников спуститься по склону с самостраховкой к перилам.

Участники спускаются с опорой на веревку через спину и самостраховкой посредством схватывающего узла.

Спуск спортивным способом – участники должны проходить опасный участок спортивным способом, т.е. пропустив веревку за спиной удерживая веревку обеими руками, обмотав веревку вокруг предплечья или кисти верхней по склону руки. Участники должны работать в рукавицах.

Спуск с самостраховкой - участники должны проходить опасный участок с самостраховкой, т.е. Самостраховка осуществляется с помощью петли из репшура, который с помощью схватывающего узла присоединяется к перилам и пристегивается карабином к страховочной системе в грудное перекрестье. Участники должны работать в рукавицах.

Спуск по склону с использованием перил наведенных командой – этап оборудуется на склоне протяженностью до 40 м, крутизна – до 40 о. Участок ограниченный маркировкой считается опасным. Задача участников навесить вертикальные перила в пределах указанного коридора, спуститься по склону с самостраховкой к перилам и снять перила. Крепление перил осуществляется на верхней опоре, обозначенной судьями, узлом карабинная удавка. На нижнем конце перил должен быть завязан узел. Команда навешивает опорную веревку и веревку для снятия опорной веревки. Участники спускаются с опорой на веревку через спину и самостраховкой посредством схватывающего узла.

Переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил наведенных судьями - Бревно укладывается через овраг(реку) судьями. Перила наводятся судьями.

Границы опасной зоны маркируются. Задача участников переправиться на противоположный берег по веревочным перилам наведенных судьями.

Переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил наведенных командой - Бревно укладывается через овраг(реку) командой.

Границы опасной зоны маркируются. Задача участников переправиться на противоположный берег по веревочным перилам. Первый участник переправляется через реку самостоятельно.

Траверс склона с самостраховкой по перилам наведенных судьями - этап организуется на склоне крутизной 40 о, протяженностью этапа 40 м. Участок склона ограниченный маркировкой является опасной зоной при прохождении которого участник должен находиться на самостраховке. Для страховки судьями навешиваются горизонтальные перила (веревка закрепленная к начальной и конечной точках. Перила могут иметь 4-6 промежуточных точек крепления. Задача участников – навесить горизонтальные перила, преодолеть опасный участок двигаясь траверсом (вдоль) склона, самостраховкой.

Траверс склона с самостраховкой по перилам наведенных командой – этап организуется на склоне крутизной 40 о, протяженностью этапа 40 м. Участок склона ограниченный маркировкой является опасной зоной. Задача участников – навесить горизонтальные перила, преодолеть опасный участок двигаясь траверсом (вдоль) склона, самостраховкой.

Первый участник преодолевает свободным лазанием или ледорубом.

Движение по наклонным перилам – этап оборудуется аналогично этапу траверс склона.

Отличие этапа в том, что перила наклонные. Движение по таким перилам требует самостраховки и осуществляется схватывающим узлом. На этапе может быть перестежка. На точках перестежки крепятся судейские петли. Пристегнуться к судейским перилам карабином уса или грудным карабином. Когда схватывающий узел снят с предыдущей периллы оно уже свободно.

Переправа по перилам наведенная судьями – параллельные перила наводятся судьями.

На берегах маркируются границы опасного участка в пределах, которых участник находится на самостраховке. Задача участников – преодолеть переправу, двигаясь по нижней веревке ногами и с опорой на верхние страховочные перила и самостраховкой к ним.

Переправа по перилам наведенная командой - параллельные перила наводятся судьями.

На берегах маркируются границы опасного участка в пределах, которых участник находится на самостраховке. Натяжение веревок карабинным полиспастом. До начала переправы снять все блоки и приспособления должны быть сняты. Задача участников – Навести переправу, преодолеть переправу, двигаясь по нижней веревке ногами и с опорой на верхние страховочные перила и самостраховкой к ним. Снять переправу.

Укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил – этап оборудуется на реке или овраге, длина – до 10 м.

Задача команды – со стартового берега уложить бревно в створ финишного берега, навесить горизонтальные перила, переправиться с самостраховкой к перилам, снять

перила.

Переправа по бревну с шестом – Бревно укладывается судьями через овраг. Шест находится на берегу, с которого команда будет стартовать. Границы опасной зоны маркируются. Задача участников переправиться на противоположный берег с помощью страхуясь шестом. Переправившийся участник передает шест следующему участнику. Запрещается бросать шест.

Движение по параллельным перилам – участник работает в перчатках передвигаясь, приставными шагами по веревке. Страховка (ус) находится между руками

Освоение технических элементов – бабачка, ростовские петли, качельки, пропеллер, троллейбус, таркосалинская дыра т д.р.

Сводный учебный план 3-й год обучения

№П/ П	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	ВСЕГО ЧАСО В	ТЕОР ИЯ	ПРАКТ ИКА
1	Основы туристской подготовки туриста водника, фрироупа и скалолазания	70	24	46
2	Топография и ориентирование	30	9	21
3	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	16	2	14
4	Общая физическая и специально физическая подготовка	46	15	30
5	Специальная туристская подготовка и подготовка по фрироупу	54	10	44
6	Итого	216	60	155

Раздел 1. Основы туристской подготовки

№П/П	Наименование темы занятий	всего	теория	практика
1	Нормативные документы по водному туризму и фрироупу (вид двигательной активности с элементами спорта и экстрима), скалолазанию	4	4	-
2	Туристские слеты и соревнования (водный туризм, фрироуп и скалолазание)	2	2	-
3	Правила поведения туристов – водников, фрироуперов, скалолазов. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	6	2	4
4	Личное снаряжение	4	2	2
5	Групповое снаряжение	4	1	3
6	Технико – тактическая подготовка по виду водный туризм, Фрироуп, Скалолазание	9	1	8

7	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
8	Техника и тактика в водном походе	14	4	10
9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	9	2	7
10	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	8	2	6
11	Действия группы в аварийных ситуациях	6	2	4
12	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1
	Итого:	70	24	46

Раздел № 2. Топография и ориентирование

1	Картографическая подготовка Компас, работа с компасом. Ориентирование карты по компасу Топографические и спортивные карты Ориентирование по карте	11	3	9
2	Технико – тактическая подготовка ориентировщика	9	3	6
3	Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении по выбору на маркированной трассе	10	3	6
	Итого:	30	9	21

Раздел № 3. Основа гигиены, первая доврачебная помощь

1	Понятие о личной гигиене. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья Закаливание организма Вредные привычки, их влияние на организм человека	5	4	1
2	Походная медицинская аптечка использование лекарственных растений	5	4	1
3	Основные приемы оказания первой медицинской помощи	15	14	1
4	Приемы транспортировки пострадавшего	5	4	1
	Итого:	25	21	4

Раздел № 4. Общая физическая и специально физическая подготовка

1	Понятие ОФП, роль и значение для занятий туризмом Краткие сведения о строении	11	3	8
---	---	----	---	---

	организма человека Характеристика средств ОФП			
2	Врачебный контроль и самоконтроль Практические занятия	12	3	9
3	Общефизическая подготовка	8	3	5
4	Специальная физическая подготовка	14	6	8
	Итого:	45	15	30

Раздел № 5. Специальная туристская подготовка

1	Значение и содержание специально – туристской подготовки Страховка и самостраховка	20	3	17
2	Туристские узлы для наведения и преодоления переправ: Вязание узла «стремя», «штык», «схватывающий прусик», «сдергивающийся петля».	10	3	7
3	Техника преодоления технически сложных препятствий Подъем по склону с самостраховкой	24	4	20
	Итого по данному разделу:	54	10	44
	Итого:	216	79	145

Содержание (3-й год обучения)

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1. Нормативные документы по туристскому многоборью.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по водному туризму и Скалолазанию.

1.2. Туристские слеты и соревнования (водный туризм, скалолазание и фрироуп). Положение о соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных и лично – командных дистанциях.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

1.4. Личное снаряжение

Перечень личного снаряжения. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность.

Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях разного масштаба.

Практические занятия

Комплектование личного. Подгонка личного снаряжения. Ремонт снаряжения.

1.5. Групповое снаряжение

Практические занятия

Подготовка группового снаряжения: Блоки, полиспаг, сдвоенная петля самостраховки диаметром 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов, петель самостраховки.

1.6. Техничко – тактическая подготовка вида «техника водного туризма». (ТВТ).

Фрироуп. Скалолазание

Практические занятия

Освоение технических элементов (управляющие гребки, динамика потока и др.). Закрепление умений и навыков прохождения технических элементов на дистанциях различного уровня в фрироупе и скалолазании. Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств.

Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным схемам прохождения дистанции командой. Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», узел Бахмана, штык, карабинный тормоз.

1.7. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.8. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту⁷, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высоко травую, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения.

Страховка и самостраховка во время брода

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.11. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом поход.

Проверка слаженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая, подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха группы.

Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников.

Психологический тренинг, подготовка снаряжения к походам.

1.11. Действия группы в аварийных ситуациях

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

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

1.12. Подведение итогов туристского путешествия

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1. Картографическая подготовка

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

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

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

Практические занятия

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

Технико – тактическая подготовка

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный.

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по спортивному ориентированию: В заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Эстафетное соревнование на маркированной трассе.

Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их

влияние на организм человека.

Практические занятия

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

3.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

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

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

Практические занятия

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

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

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

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности - дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

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

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

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

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

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

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

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

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

Практические занятия

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

4.3 Общая физическая подготовка

Значение ОФП и ее роль в формировании организма человека.

4.4. Практические занятия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прыжки в высоту. *Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. *Гимнастические упражнения*. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня». *Спортивные игры* Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, традиционная развивающая система «Котел».

Плавание

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

Раздел 5. Специальная туристская подготовка

5.1. Значение и содержание специально туристской подготовки при занятиях спортивным туризмом и скалолазанием. Страховка и самостраховка: Значение и содержание

5.2. Туристские узлы для наведения и преодоления переправ: Значение и содержание туристских узлов – необходимый элемент технических приемов.

5.3. Технические приемы способы – Значение и содержание в спортивном туризме

5.4. Техника преодоления технически сложных препятствий.

Преодоление шиверы – понятие шивера. Динамика потока в шивере. Управление катамараном в потоке. Управляющие гребки.

Преодоление порога - понятие порог. Динамика потока в пороге. Управление катамараном в потоке. Управляющие гребки.

Преодоление базовых элементов – техника безопасности, особенности элементов. Способы преодоления.

Спуск спортивным способом – участники должны проходить опасный участок спортивным способом, т.е. пропустив веревку за спиной удерживая веревку обеими руками, обмотав веревку вокруг предплечья или кисти верхней по склону руки. Участники должны работать в рукавицах.

Спуск с самостраховкой - участники должны проходить опасный участок с самостраховкой, т.е. Самостраховка осуществляется с помощью петли из репшнура, который с помощью схватывающего узла присоединяется к перилам и пристегивается карабином к страховочной системе в грудное перекрестье.

Участники должны работать в рукавицах.

Спуск по склону с использованием перил наведенных командой – этап оборудуется на склоне протяженностью до 40 м, крутизна – до 40 о. Участок ограниченный маркировкой считается опасным. Задача участников навесить вертикальные перила в пределах указанного коридора, спуститься по склону с самостраховкой к перилам и снять перила. Крепление перил осуществляется на верхней опоре, обозначенной судьями, узлом карабинная удавка. На нижнем конце перил должен быть завязан узел. Команда навешивает опорную веревку и веревку для снятия опорной веревки. Участники спускаются с опорой на веревку через спину и самостраховкой посредством схватывающего узла.

Траверс склона с самостраховкой по перилам наведенных судьями - этап организуется на склоне крутизной 40 о, протяженностью этапа 40 м. Участок склона ограниченный маркировкой является опасной зоной при прохождении которого участник должен находиться на самостраховке. Для страховки судьями навешиваются горизонтальные перила (веревка закрепленная к начальной и конечной точках. Перила могут иметь 4-6 промежуточных точек крепления. Задача участников – навесить горизонтальные перила, преодолеть опасный участок, двигаясь траверсом (вдоль) склона, самостраховкой.

Траверс склона с самостраховкой по перилам наведенных командой – этап организуется на склоне крутизной 40 о, протяженностью этапа 40 м. Участок склона ограниченный маркировкой является опасной зоной. Задача участников – навесить горизонтальные перила, преодолеть опасный участок, двигаясь траверсом (вдоль) склона, самостраховкой.

Первый участник преодолевает свободным лазанием или ледорубом.

Движение по наклонным перилам – этап оборудуется аналогично этапу траверс склона.

Отличие этапа в том, что перила наклонные. Движение по таким перилам требует самостраховки и осуществляется схватывающим узлом. На этапе может быть перестежка. На точках перестежки крепятся судейские петли. Пристегнуться к судейским перилам карабином уса или грудным карабином. Когда схватывающий узел снят с предыдущей периллы оно уже свободно.

Переправа по перилам наведенных командой - параллельные перила наводятся судьями.

На берегах маркируются границы опасного участка в пределах, которых участник находится на самостраховке. Натяжение веревок карабинным полиспастом. До начала переправы снять все блоки и приспособления должны быть сняты. Задача участников – Навести переправу, преодолеть переправу, двигаясь по нижней веревке ногами и с опорой на верхние страховочные перила и самостраховкой к ним. Снять переправу.

Преодоление оврага (реки) по навесной переправе – длина переправы не более 30 м, угол наклона веревок до 10 о. В этап входят рабочая(грузовая веревка), судейская страховочная веревка и сопровождающие веревки. Оборудуется судьями или наводится самой командой. Границы этапа маркируются. Для натяжения рабочей веревки используются несколько способов.

Переправа по бревну с шестом – Бревно укладывается судьями через овраг. Шест находится на берегу, с которого команда будет стартовать. Границы опасной зоны маркируются. Задача участников переправиться на противоположный берег, с помощью страхуясь шестом. Переправившийся участник передает шест следующему участнику. Запрещается бросать шест.

Движение по навесной переправе – участник работает в рукавицах. Страховка осуществляется с более высокого берега. Страхующий работает в перчатках. Участник передвигается на переправе ногами вперед. Запрещается нагружать рабочую веревку. Торможение участника на противоположном берегу другими участниками группы.

Движение по параллельным перилам – участник работает в перчатках передвигаясь приставными шагами по веревке. Страховка (ус) находится между руками.

Особенности работы на живых скалах, техника безопасности, особенности прохождения трасс, способы преодоления различных сложных участков.

Знания, умения и навыки, приобретаемые в процессе реализации программы

№п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения
1.	Основы туристской подготовки		
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения об истории развития туризма в России, виды туризма.	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности, законы. Правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое снаряжение	Требования предъявляемые к туристическому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и ночлега, порядок по	Выбор места привала, бивака. Установка палатки и размещение в

		развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение, меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
1.5.	Подготовка к походу	Порядок подготовки к походу	Составление плана подготовки к похода. Изучение рай она похода. Составление плана графика движения. Подготовка снаряжения.
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе, правила хранения продуктов в походе, принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа.
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте, общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
1.9.	ТБ при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе и при преодолении естественных препятствий	Использование самостраховки при преодолении естественных препятствий. Вязание узлов.
1.10.	Туристские слеты и соревнования	Основные сведения по подготовке и	Составление отчета о походе. Ремонт

		проведению туристских соревнований, виды туристских соревнований	снаряжения. Подготовка экспонатов для музея.
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов похода	Участие в туристских соревнованиях и соревнованиях по Фрироупу.
2.	Топография и ориентирование		
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства, различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
2.3.	Ориентирование по горизонту	Стороны горизонта, понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов.
2.4.	Компас, работа с компасом	Устройство компаса, 4 действия с компасом, понятие ориентиров	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояний по карте и на местности	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе, обход препятствий	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение

			выхода в случае потери ориентировки.
3.	Краеведение		
3.1.	Родной край и ее природные особенности	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края	
3.2.	Туристские возможности родного края	Памятники истории и культуры родного края	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно полезная работа	Порядок	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава комплектации медицинской аптечки на поход выходного дня, на многодневный поход. Применение лекарственных средств.
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному,	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.

		пораженному электрическим током. Наложение повязок.	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки пострадавшему. Определение способа транспортировки пострадавшего.	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
5.	Общая и специальная физическая подготовка		
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	
5.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля.
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укрепление здоровья и подготовке к походам.	Выполнение принятых школьной программой нормативов по физической подготовке с превышением их на 10 – 15%
5.4.	Специальная физическая подготовка		Выполнение принятых школьной программой нормативов по физической подготовке с превышением их на 10 – 15%

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнять норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход третьей степени

Формы занятий планируемых по каждой теме

- Поход, прогулка, экскурсия, игра.
- занятие
- лекция

Туристское снаряжение

Групповое: Палатки Костровое Топоры, пилы лопаты Котелок, чайник Компас Аптечка Ремнабор	Личное: Рюкзак Коримат Спальник Одежда Обувь КЛМН
---	--

Методическое обеспечение программы

Географические, спортивные, топографические карты.

Природный материал

Оборудованные биваки для выживания в природной среде.

Плакаты.

Наглядные пособия

Тренировочный зал

Медикаменты, перевязочный материал

Походы выходного дня

Прогулки.

Многодневные и категорийные походы, переходы с ночевками в полевых условиях

Линейка, транспорир

Курвиметр.

Навигатор GPS.

Разработки методической службы

Обобщенный передовой опыт

Материально – техническая база объединения

1. Палатки
2. Рюкзаки
3. Спальники
4. Топор
5. Пила
6. Веревка
7. Аптечка
8. Компас
9. Лыжи
10. Л/Палки
11. Плакаты
12. Ручки
13. Карандаши
14. Транспортиры
15. Линейки

16. Нитки, иголки
17. Ремонтный набор
18. Катамараны 4-ки
19. Катамараны 2-ки
20. Весла
21. Спасжилеты
22. Каски
23. Веревка основная диаметр 10мм
24. Веревка вспомогательная диаметр 6 мм
25. Карабины
26. Скальники
27. Обвязки
28. Магнезия
26. Тетради
27. Литература по туризму и спортивному ориентированию

Календарный учебный график 1 года обучения.

Сентябрь: Основы туристской подготовки.

Октябрь: Основы туристской подготовки.

Ноябрь: Топография и ориентирование.

Декабрь: Топография и ориентирование.

Январь: Краеведение. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Февраль: Общая физическая и специально физическая подготовка.

Март: Общая физическая и специально физическая подготовка. Специальная туристская подготовка.

Апрель: Специальная туристская подготовка.

Май: Специальная туристская подготовка.

Календарный учебный график 2 года обучения.

Сентябрь: Основы туристской подготовки.

Октябрь: Основы туристской подготовки.

Ноябрь: Топография и ориентирование.

Декабрь: Топография и ориентирование.

Январь: Краеведение. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Февраль: Общая физическая и специально физическая подготовка.

Март: Общая физическая и специально физическая подготовка. Специальная туристская подготовка.

Апрель: Специальная туристская подготовка.

Май: Специальная туристская подготовка.

