

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение — средняя
общеобразовательная школа № 76 с углубленным изучением отдельных предметов

Принята на заседании
педагогического совета

от 30.08.2024г

Протокол № 1

Утверждаю:

и.о. директора МАОУ СОШ № 76 с УИОП



Токарева Е.В./

Приказ № 97/5-од от 30.08.2024г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности

«Туристы- спасатели»

Возраст обучающихся: 10-18лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель: Луткова Татьяна Викторовна,
преподаватель-организатор ОБЗР

Екатеринбург 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: туристско-краеведческая

Новизна программы состоит в том, что в программу включены блоки различных видов спортивного туризма (пеший, спортивный) и современных экстремальных видов спорта (альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование). Работа над такими блоками позволяет с высокой степенью достоверности проиграть реальную экстремальную ситуацию, связанную с риском для жизни, воспитывая при этом такие качества, как чувство ответственности за себя и окружающих, наличие индивидуальности и навыки сотрудничества и соучастия, повышать самооценку и социальный статус учащихся. Программа направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития ребенка, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы: В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в здоровьесберегающем аспекте обучения правилам безопасности в учреждении образования, в быту, в автономных условиях; обучаясь, ребенок учится коммуникабельности, взаимовыручки, навыкам самоконтроля, умению действовать в экстремальных ситуациях; обучение в объединении «Юный спасатель» является предпрофильной подготовкой для ребят, изъявивших желание связать свою последующую трудовую деятельность с системой МЧС России; участие в работе коллектива даёт учащимся следующие преимущества:

- повышается общая и специальная физическая подготовка учащихся;
- теоретическая подготовка (растёт уровень специальных знаний по смежным дисциплинам ОБЖ, топографии, основам медицины, гигиены т.д.) учащегося;
- повышается психологическая защищённость учащихся, развиваются коммуникативные навыки и творческие способности.

Цель программы - развитие физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности, патриотического чувства через практическое освоение основных разделов туризма.

Задачи:

Обучающие:

- обучить теории, технике и тактике туризма;
- обучить теории и практике оказания первой помощи, ориентированию, скалолазанию;
- познакомить с природой родного края;

Развивающие:

- оздоравливать физически и духовно посредством систематических занятий туризмом;
- развивать активную жизненную позицию, адекватное восприятие окружающей среды;
- развивать стремление к самосовершенствованию, к участию в соревнованиях различного уровня, в слётах и походах;

Воспитательные:

- формировать чувство ответственности за свое и общее дело;
- прививать привычку к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом;
- формировать патриотическое чувство через занятия туризмом и краеведением;
- формировать экологическое сознание: бережное и грамотное отношение к природе, памятникам истории и культуры.

Возраст детей: 10-17 лет

Срок реализации: 4 года

Формы занятий и режим (в соответствии с СанПиН): очная, групповая

Ведущие методы и технологии реализации содержания программы: исследовательский метод, личностно-ориентированная технология обучения, практические занятия, проекты, соревнования.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знание особенностей топографических и спортивных карт, условных топографических знаков и знаков спортивных карт, устройство компаса; особенностей природы, исторических и природных памятников в городе и его окрестностях; устройства и назначения специального снаряжения;

- умение ориентироваться на местности, определять азимут; оказывать помощь пострадавшему; разводить костер, ставить палатку, укладывать рюкзак; пользоваться специальным снаряжением;
- обретение навыков вязки основных узлов и преодоления простейших естественных препятствий и скалолазных маршрутов.

Метапредметные:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов товарищей в команде;
- умение самостоятельно находить пути решения задачи, поставленной тренером;
- умение мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач.

Личностные:

- приобретение привычки к систематическим физическим нагрузкам;
- развитие патриотического чувства и экологической грамотности через занятия туризмом и краеведением;
- формирование таких качеств характера, как тактичность, терпимость к ближнему;
- проявление товарищества и взаимовыручки, чувства самообладания в сложных ситуациях.

Формы и методы текущего контроля/аттестации :

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы контроля	Методы контроля
Вводный (начало учебного года)	Определение начального уровня подготовленности; определение степени устойчивости знаний, умений и навыков, причин потери знаний за летний период; определение мер по устранению выявленных пробелов в процессе повторения материала прошлых лет	Индивидуальный	Наблюдение выполнение практических заданий сдача нормативов по ОФП
Текущий (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	Наблюдение сдача нормативов по ОФП и СФП тесты

<p>Итоговый (аттестация)</p> <p>– текущая (конец 1-го полугодия)</p> <p>– промежуточная (конец 2-го полугодия)</p> <p>– итоговая (конец всего курса обучения)</p>	<p>отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения</p> <p>определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения каждого года)</p> <p>определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе</p>	<p>Индивидуальный</p> <p>Групповой Индивидуальный</p> <p>Групповой</p> <p>Индивидуальный</p> <p>Групповой</p>	<p>Выступление на соревнованиях различного уровня поход</p>
---	--	---	---

Учебный план

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела (блока), темы	Количество часов			Формы контроля/методы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. «Основы туристской подготовки»</i>					
	Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма. Инструктаж по ТБ и ПБ.				Групповая/опрос, беседа
	Личное и групповое туристское снаряжение				Групповая/наблюдение, опрос, практика
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги				Групповая/наблюдение, опрос, практика, поход
	Подготовка к походу, путешествию				Групповая/наблюдение, опрос, практика
	Питание в туристском походе				Групповая/наблюдение, опрос, практика, поход
	Туристские должности в группе				Групповая, индивидуальная/наблюдение, практика, поход
	Правила движения в походе, преодоление препятствий				Групповая/наблюдение, опрос, практика, поход
	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий				Индивидуальная/тест
	Подведение итогов туристского похода				Групповая/поход
	Туристские слеты и соревнования				Групповая/соревнования

<i>Блок 2. «Топография и ориентирование»</i>					
	Топографическая и спортивная карта				Групповая/ опрос
	Условные знаки				Индивидуальная/тест
	Ориентирование по горизонту. Азимут				Индивидуальная/тест
	Компас и работа с компасом				Индивидуальная/тест
	Измерения расстояний				Индивидуальная/тест
	Способы ориентирования				Индивидуальная/тест
	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки				Групповая/опрос
	Соревнования по ориентированию				Групповая/соревнование
<i>Блок 3. «Краеведение»</i>					
	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев				Групповая/ опрос
	Изучение района путешествия				Групповая/ опрос
	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры				Групповая/ поход
<i>Блок 4. «Основы гигиены, первая помощь»</i>					

	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний				Групповая/ опрос
	Походная медицинская аптечка				Индивидуальная/тест
	Основные приемы оказания первой помощи				Индивидуальная/тест
	Приемы транспортировки пострадавшего				Групповая/ зачёт
<i>Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»</i>					
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений				Групповая/ опрос
	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках				Групповая/ опрос
	Общая физическая подготовка				Индивидуальная/ сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка, основы скалолазания с верхней страховкой				Групповая/соревнование
	Работа со специальным снаряжением				Индивидуальная/ соревнование, зачет
	Подготовка к соревнованиям				Групповая/соревнование
<i>Блок 6. «Текущая, промежуточная аттестация»</i>					
	Текущая аттестация				Групповая, индивидуальная/зачет, норматив по физ. подготовке. соревнование

	Промежуточная аттестация				Групповая, индивидуальная/зачет, соревнование
	ИТОГО:				

Содержание курса 1-го года обучения

Блок 1. «Основы туристской подготовки»

Тема 1.1 Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

Тема 1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного

похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

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

Тема 1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

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

Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

Тема 1.5 Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

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

Тема 1.6 Туристские должности в группе

Теория: Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, равные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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

Тема 1.7 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по

дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Тема 1.8 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

Тема 1.9 Подведение итогов туристского похода

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Тема 1.10 Туристские слеты и соревнования

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в

качестве участников.

Блок 2. «Топография и ориентирование»

Тема 2.1 Топографическая и спортивная карта

Теория: Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

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

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

Тема 2.2 Условные знаки

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

Тема 2.3 Ориентирование по горизонту. Азимут

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные

направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Тема 2.4 Компас и работа с компасом

Теория: 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.

Практика: 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.).

Тема 2.5 Измерения расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

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

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

Тема 2.6 Способы ориентирования

Теория: Ориентирование 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. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Тема 2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, 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.

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

Тема 2.8 Соревнования по ориентированию

Практика: Участие в соревнованиях по ориентированию

Блок 3. «Краеведение»

Тема 3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на

стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

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

Тема 3.2 Изучение района путешествия

Теория: 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.

Практика: Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Тема 3.3 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

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

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

Блок 4. «Основы гигиены, первая помощь»

Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и 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.

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

Тема 4.2 Походная медицинская аптечка

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимость от хронических заболеваний.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Тема 4.3 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

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

пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 5.3 Общая физическая подготовка

Теория: Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и

эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Тема 5.4 Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого, в том числе шведской стенки, турников и скалолазных стендов. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза.

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса- особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение применяемое для спуска. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Прохождение траверса и скалолазных трасс. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на управление координацией, контроль над положением тела в пространстве.

Тема 5.5 Работа со специальным снаряжением

Теория: Знакомство со специальным снаряжением и их видами (карабин, жумар, восьмерка, веревка). Обзор ситуаций, где и как они применяются и используются. Знакомство с простейшими узлами.

Практика: использование, применение специального снаряжения на практике вне трудного рельефа. Вязка узлов.

Тема 5.6 Подготовка к соревнованиям

Блок 6. «Текущая, промежуточная аттестация»

6.1 Текущая аттестация

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест, зачет.

6.2 Промежуточная аттестация

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест, зачет, поход.

2-ой год обучения

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела (блока), темы	Количество часов			Формы контроля/методы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. «Основы туристской подготовки»</i>					
	Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма. Инструктаж по ТБ				Групповая/опрос, беседа
	Личное и групповое туристское снаряжение				Групповая/наблюдение, опрос, практика
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги				Групповая/наблюдение, опрос, практика, поход
	Подготовка к походу, путешествию				Групповая/наблюдение, опрос, практика
	Питание в туристском походе				Групповая/наблюдение, опрос, практика, поход
	Туристские должности в группе				Групповая, индивидуальная/наблюдение, практика, поход

	Техника и тактика в туристском походе				Групповая/наблюдение, опрос, практика, поход
	Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, занятий				Индивидуальная/тест
	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе				Групповая, индивидуальная/опрос,тест
	Действие группы в аварийных ситуациях				Индивидуальная, групповая/тест, опрос
	Подведение итогов туристского похода				Групповая/поход
<i>Блок 2. «Топография и ориентирование»</i>					
	Земля и карта				
	Топографическая и спортивная карта				Индивидуальная /практика
	Компас и работа с компасом				Индивидуальная /практика
	Измерения расстояний				Индивидуальная /практика
	Способы ориентирования				Групповая, индивидуальная/опрос,тест
	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки				Индивидуальная /практика
	Соревнования по ориентированию				Индивидуальная/соревнования

<i>Блок 3. «Краеведение»</i>					
	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи				Групповая/опрос
	Изучение района путешествия				Групповая/опрос
	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры				Групповая/поход
<i>Блок 4. «Основы гигиены, первая помощь»</i>					
	Личная гигиена туриста, профилактика травм и различных заболеваний				Групповая/опрос
	Средства оказания первой помощи				
	Первая помощь при травмах				Индивидуальная/практика
	Первая помощь при острых состояниях и несчастных случаях				Индивидуальная/практика
	Первая помощь при отравлениях				Индивидуальная/ тест
<i>Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»</i>					
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений				Групповая/ опрос
	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках				Групповая/ опрос
	Общая физическая подготовка				Индивидуальная/ сдача нормативов

	Специальная физическая подготовка, скалолазание				Групповая/соревнование
	Работа со специальным снаряжением				Индивидуальная/соревнование, зачет
	Подготовка к соревнованиям				Групповая/соревнование
<i>Блок 6. «Текущая, промежуточная аттестация»</i>					
	Текущая аттестация				Групповая, индивидуальная/зачет, норматив по физ. подготовке. соревнование
	Промежуточная аттестация				Групповая, индивидуальная/зачет, соревнование
					Групповая, индивидуальная/зачет, норматив по физ. подготовке. соревнование
	ИТОГО:				

Содержание курса 2-го года обучения

Блок 1. «Основы туристской подготовки»

Тема 1.1 Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.

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

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Тема 1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: 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.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практика:

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

Тема 1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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.

Практика:

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

Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

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

Тема 1.5 Питание в туристском походе

Теория: 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.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.6 Туристские должности в группе

Теория: Должности в группе постоянные и временные.

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.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Тема 1.7 Техника и тактика в туристском походе

Теория: Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

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

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

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 1.8 Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория: 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.

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

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

Теория: 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 и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности 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 похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

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

Тема 1.10 Действия группы в аварийных ситуациях

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 1.11 Подведение итогов туристского путешествия

Теория: 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.

Практика: 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.

Блок 2. «Топография и ориентирование»

Тема 2.1 Земля и карта

Теория: Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

Практика: Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

Тема 2.2 Топографическая и спортивная карта

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 2.3 Компас и работа с компасом

Теория: 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.

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

Тема 2.4 Измерения расстояний

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 2.5 Способы ориентирования

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей,

уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

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

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

Тема 2.6 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: 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.

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

Тема 2.7 Соревнования по ориентированию

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в

программе туристских слетов и соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Блок 3. «Краеведение»

Тема 3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

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

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

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

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

Тема 3.2 Изучение района путешествия

Практика: Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

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

Тема 3.3 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практика: Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения

Блок 4. «Основы гигиены, первая помощь»

Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика травм и различных заболеваний

Теория: Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Горные дезадаптации, признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Инфекционные заболевания в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе. 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.

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

Тема 4.2 Средства оказания первой помощи

Теория: Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние

конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практика: Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

Тема 4.3 Первая помощь при травмах

Теория: Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации и дисмургия при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

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

Тема 4.4 Первая помощь при острых состояниях и несчастных случаях

Теория: Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи. Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией. Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов. Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой помощи. Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой

массаж сердца). Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практика: Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях. Имобилизация (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. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Тема 4.5. Первая помощь при отравлениях

Теория: Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой помощи. Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория: 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.

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

Теория: 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.

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

Тема 5.3 Общая физическая подготовка

Практика: 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 — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих

ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

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

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие 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.

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.

Тема 5.4 Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте 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.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

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

Упражнения для развития силы

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

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

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

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

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

Упражнения на скалолазных стендах. Укрепление мышц пальцев и кистей. Упражнения на цепкость, баланс, укрепление мышц ног и рук, растяжка.

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

Скалолазание. Основные приемы техники работы ног. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног. Техники страховки.

Тема 5.5 Работа со специальным снаряжением

Теория: Специальное снаряжение, уход, хранение, способы переноски.

Практика: использование, применение специального снаряжения на практике по рельефу средней сложности.

Вязка узлов.

Тема 5.6 Подготовка к соревнованиям

Блок 6. «Текущая, промежуточная аттестация»

6.1 Текущая аттестация

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест, зачет.

6.2 Промежуточная аттестация

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест, зачет, поход.

3-ий год обучения

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела (блока), темы	Количество часов			Формы контроля/методы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. «Туристская подготовка»</i>					
	Личное и групповое туристское снаряжение				Групповая/наблюдение, опрос, практика

	Организация туристского быта, привалы и ночлеги				Групповая/наблюдение, опрос, практика, поход
	Подготовка к походу, путешествию				Групповая/наблюдение, опрос, практика
	Питание в туристском походе				Групповая/наблюдение, опрос, практика, поход
	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе				Групповая/наблюдение, опрос, практика, поход
	Подведение итогов туристского путешествия				Групповая/поход
	Особенности других видов туризма				Групповая/наблюдение, опрос, практика
	Соревнования по туризму				
<i>Блок 2. «Топография и ориентирование»</i>					
	Топографическая и спортивная карты				Индивидуальная /практика
	Ориентирование в сложных условиях				Индивидуальная /практика
	Соревнования по спортивному ориентированию				Групповая/опрос
<i>Блок 3. «Краеведение»</i>					
	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи				Групповая/ опрос
	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры				Групповая/ поход

<i>Блок 4. «Первая помощь пострадавшему»</i>					
	Материально – техническое обеспечение спасателя для оказания первой помощи				Групповая/ опрос
	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий				Групповая, индивидуальная/ опрос, тест
4.3	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой помощи.				
<i>Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»</i>					
	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках				Групповая/ опрос
	Общая физическая подготовка				Индивидуальная/ сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка, скалолазание				Групповая/соревнование
	Работа со специальным снаряжением				Индивидуальная/ соревнование, зачет
	Подготовка к соревнованиям				Групповая/соревнование
<i>Блок 6. «Текущая, промежуточная аттестация »</i>					
	Текущая аттестация				Групповая, индивидуальная/зачет, норматив по физ. подготовке. соревнование

	Промежуточная аттестация				Групповая, индивидуальная/зачет, соревнование
					Групповая, индивидуальная/зачет, норматив по физ. подготовке. соревнование
	ИТОГО:				

Содержание курса 3-го года обучения

Блок 1. «Туристская подготовка»

Тема 1.1 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практика: Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Тема 1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

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

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт

личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практика: Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Тема 1.3 Подготовка к походу, путешествию

Теория: Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково–спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практика: Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов–графиков и маршрутов учебно–тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Тема 1.4 Питание в туристском походе

Теория: Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

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

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

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

Тема 1.5 Техника и тактика в туристском походе

Теория: Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ..

Тема 1.6 Подведение итогов туристского путешествия

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 1.7 Особенности других видов туризма (по выбору)

Теория: Особенности подготовки похода. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе.

Практика: Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

Блок 2. «Топография и ориентирование»

Тема 2.1 Топографическая и спортивная карта

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем.

Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

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

Тема 2.2 Ориентирование в сложных условиях

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

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

Тема 2.3 Соревнования по спортивному ориентированию (соответствует теме 2.2.)

Блок 3. «Краеведение»

Тема 3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

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

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

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

музеев.

Тема 3.2 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

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

Блок 4. «Первая помощь пострадавшему»

Тема 4.1 Материально – техническое обеспечение спасателя для оказания первой помощи

Теория: Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный.

Практика: Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных.

Тема 4.2 Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий

Теория: Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Поведение спасателя-санинструктора при оказании ПМП (ситуационное расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя-санинструктора.

Практика: Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

Тема 4.3 Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой помощи.

Теория: Строение и функция черепа, головного мозга. Жизненно важные центры. Основные причины развития

тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга (гематомы, отек мозга, менингоэнцефалиты). Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функция органов грудной клетки. Развитие острой дыхательной и сердечнососудистой недостаточности (ранение грудной клетки, пневмогемоторакс, переломы ребер и грудины). Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функция органов брюшной полости. Повреждение полых паренхиматозных органов (внутреннее кровотечение, перитонит). Острые заболевания. Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Повреждение костно-суставной системы, травматический шок, токсикоз, жировая эмболия. Открытые повреждения. Наружные кровотечения. Принципы травматологической помощи. Нарушение гомеостаза организма. Синдром взаимного отягощения при травмах. Краткий анатомический обзор (строение костного скелета, расположение внутренних органов, мышечное сокращение. Расположение сосудов, нервов, нервных пучков. Проекция внутренних органов на кожу. Функции некоторых внутренних органов. Сердце. Строение, мышечное сокращение, нервная система сердца. Круги кровообращения. Пульсовые волны. Дыхание. Строение легких. Акт вдоха и выдоха. Типы дыхания. Желудочное и кожное дыхание. Почки, их функции. Общий обзор пищеварения. Основы высшей нервной деятельности. Характеристика причин смерти. Отравления. Асфикции. Травмы. Действие крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распознавания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

Практика: Занятия по анатомическим атласам.

Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 5.2 Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

Тема 5.3 Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Прохождение по скалолазным стендам траверса и трасс. Совершенствование приемов техники рук и ног. Технический прием «Перехват», его виды. Техника передвижения по скальному рельефу. Техника страховки.

Тема 5.4 Работа со специальным снаряжением

Теория: Специальное снаряжение, уход, хранение, способы переноски.

Практика: использование, применение специального снаряжения на практике по сложному рельефу. Вязка узлов.

Тема 5.5 Подготовка к соревнованиям

Блок 6. «Текущая, промежуточная аттестация»

6.1 Текущая аттестация

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест, зачет.

6.2 Промежуточная аттестация

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест, зачет, поход.

4-ый год обучения

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Название раздела (блока), темы	Количество часов			Формы контроля/методы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. «Туристская подготовка»</i>					
	Нормативные документы по туризму				Групповая/опрос
	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения				Групповая/ практика
	Организация туристского быта в экстремальной ситуации				Групповая/наблюдение, опрос, практика

	Подготовка к походу, путешествию				Групповая/поход
	Питание в туристском походе				Групповая/поход
	Техника преодоления естественных препятствий				Групповая/поход
	Подведение итогов туристского путешествия				Групповая/поход
	Туристские соревнования				
<i>Блок 2. «Топография и ориентирование»</i>					
	Топографическая съемка, корректировка карты				Групповая/опрос
	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»				Индивидуальная/практика
<i>Блок 3. «Краеведение»</i>					
	Изучение района путешествия				Групповая/ опрос
	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры				Групповая/ поход
<i>Блок 4. «Обеспечение безопасности и оказание первой помощи»</i>					
	Причины возникновения экстремальных ситуаций и				Групповая/опрос

	порядок действий в них				
	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего				Групповая, индивидуальная/зачет, тест
<i>Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»</i>					
	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках				Групповая/ опрос
	Общая физическая подготовка				Индивидуальная/ сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка, скалолазание, основы лазания с нижней страховкой				Групповая/соревнование
	Работа со специальным снаряжением				Индивидуальная/ соревнование, зачет
	Подготовка к соревнованиям				Групповая/соревнование
<i>Блок 6. «Текущая, промежуточная аттестация, итоговая»</i>					
	Промежуточная аттестация				Групповая, индивидуальная/зачет, норматив по физ. подготовке. соревнование
	Итоговая аттестация				Групповая, индивидуальная/зачет, соревнование
	ИТОГО:				

Содержание курса 4-го года обучения

Блок 1. «Основы туристской подготовки»

Тема 1.1 Нормативные документы по туризму

Теория: Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ–интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Тема 1.2 Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Теория: Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практика: Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Тема 1.3 Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Теория: Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

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

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практика: Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию

Практика: Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно–квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково–спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

Тема 1.5 Питание в туристском походе

Практика: Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

Тема 1.6 Техника преодоления естественных препятствий

Практика: Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Тема 1.7 Подведение итогов туристского путешествия

Практика: Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

Тема 1.8 Туристские соревнования

Практика: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Блок 2. «Топография и ориентирование»

Тема 2.1 Топографическая съемка, корректировка карты

Теория: Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика: Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

Тема 2.2 Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»

Теория: Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида – контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практика: Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

Блок 3. «Краеведение»

Тема 3.1 Изучение района путешествия

Теория: Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практика: Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с

отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Тема 3.2 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Практика: Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

Блок 4. «Обеспечение безопасности и оказание первой помощи»

Тема 4.1 Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Теория: Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практика: Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

Тема 4.2 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из

легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (с соблюдением правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

Тема 5.2 Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика.

Тема 5.3 Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

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

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д

Основы лазания по скалолазным стендам с нижней страховкой. Прохождение трасс различного уровня сложности. Упражнения на силу мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, предплечий и кистей. Совершенствование техники ног и рук. Технический прием «Поддержка носком и пяткой». Техника страховки.

Тема 5.4 Работа со специальным снаряжением

Практика: использование, применение специального снаряжения на практике по рельефу средней сложности. Вязка узлов.

Тема 5.5 Подготовка к соревнованиям

Блок 6. «Текущая, промежуточная аттестация»

6.1 Текущая аттестация

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест, зачет.

6.2 Промежуточная аттестация

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест, зачет, поход.

Итоговая аттестация

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, поход, представление проекта и его защита

Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий: спортивный зал, спортивная площадка на улице, кабинет

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Комплект туристского снаряжения: Рюкзаки туристические Палатка, тент Топор, пила, Котлы, ёмкость для воды, костровые принадлежности; Верёвка альпинистская, Обвязки скалолазные, Репшнур, Спусковое устройство, Жумар Карабины,	

	Каски, Компас, Топографические и спортивные карты Туристские коврики Перчатки	
2.	Медицинская аптечка : эластичные бинты, шины	
3.	Доска	
4.	Мультимедиапроектор	
5	Шведская стенка стенды для скалолазания с зацепами страховочные веревки оттяжки	

Учебно-методическое обеспечение программы

<i>Учебные пособия</i>	
	Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие. – М.: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2004. - 168 с.
	Рундквист Н. 33 маршрута выходного дня: сборник туристских маршрутов по Уралу. – Екатеринбург, ООО «Азимут», ФГУП «Урал аэрогеодезия», 2010. – 150 с.
	Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). – М.: Федеральное агенство по физической культуре, спорту. Туристско-спортивный союз России, 2010.
	Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Федерация спортивного ориентирования, 2004
<i>Методическая продукция</i>	
	Глоссарий понятий

	Видеоматериалы и фотоматериалы о походах и соревнованиях в Октябрьском районе
	Авторские фильмы по туризму
	Электронные презентации по темам курса
	Видеотека: «Поход на Таганай» – 2003г., « Поход по реке Реж- 2005г.», «Пожарная безопасность», «Хребет России»(4 серии), «Екатеринбург. Легенды и мифы»
	Подборка туристских песен
	Документальные фильмы о туризме и альпинизме
	<i>Дидактические материалы</i>
	Стенды МЧС: «Узлы», «Первая медицинская помощь при ЧС», «Топография и ориентирование»
	Плакат «Правила оказания первой медицинской помощи»
	Географические карты: - РФ и Урала - лесопарков г. Екатеринбурга
	Топографические карты
	Физическая карта Урала
	Условные знаки и символы туристской карты

Список литературы

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. - М., 2010.- 35с.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.-152с.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 1988. – 77с.
5. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
6. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.- 55с.

7. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с
8. Берман А. Грани риска. - М.: ФиС, 1978.
9. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (Вып.1,2,3). - М.: Папирус, 1998.
10. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 1979. – 48 с.
11. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
12. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980
13. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
14. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.
15. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
16. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.
17. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.
18. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
19. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Зн
20. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом Вокруг света, 1994. – 46 с.
21. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, - М.,2004.- 168с.
22. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
23. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978. – 111 с.
24. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
25. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2004 – 126 с.
26. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
27. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
28. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006. – 72 с.
29. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 160 с.

30. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56с.
31. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности. Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2004.- 150 с.
32. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
33. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 1985.–36 с.
34. Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. – М.: ФСО, 1997. – 147 с.
35. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом Дрофа, 1999. – 190 с.
36. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
37. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта
- 38.0840005411Я). – М. : Федеральное агенство по физической культуре, спорту. Туристско-спортивный союз России, 2013.- 20с.
39. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева. – М.: ДОСААФ, 1979. – 176 с.
40. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 2004. – 88 с.
41. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80 с.
42. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 240 с.
43. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.
44. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
45. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: Как не стать жертвой несчастного случая.–М.: 1992.– 96 с
46. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 2004. – 144 с.
47. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607с.

Список литературы для детей

1. Журналы из серии. 100 человек, которые изменили ход истории.: Изд. ООО Де Агостини, 2010.
2. Журналы из серии Подорожник (Уральский географический журнал): Изд. ООО Уральская географическая компания, 2012.
3. Журналы: Уральский следопыт, Гео, 2010-2014.
4. Н. Рундквист. 33 маршрута выходного дня (сборник туристских маршрутов по Уралу): ООО Азимут, ФГУП Урал аэрогеодезия, г. Екатеринбург, 2010.-180 с.
5. Туристская игротка. – М.: ЦДЮТур, 2003.- 30 с.

Сведения о разработчике

Комарова Татьяна Михайловна
МАОУ СОШ № 76 с углубленным изучением отдельных предметов
Педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
Образование: Высшее, Уральский государственный педагогический университет, 2009. Специальность: учитель географии.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908431

Владелец Токарева Елена Викторовна

Действителен с 11.10.2024 по 11.10.2025