



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»  
города Новотроицка Оренбургской области**

Принята на заседании  
на методического совета  
Протокол № 1  
от 31 08 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУДО СДЮТурЭ  
*Е. В. Махова*  
от 31 08 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММ  
ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ «ДЕСЯТОЧКА»  
(срок реализации – 4 года, возраст детей – 11 – 17 лет)**

Автор-составитель:  
Трубина Ольга Ивановна,  
педагог дополнительного образования

г. Новотроицк  
2022 год

## Содержание

Информационная карта	<b>3</b>
Пояснительная записка	<b>4</b>
Содержание Программы	<b>9</b>
Учебный (тематический) план	<b>9</b>
Содержание учебного (тематического) плана	<b>20</b>
Планируемые результаты реализации программы	<b>89</b>
Календарный учебный график	<b>92</b>
Организационно-педагогические условия реализации Программы	<b>93</b>
Информационные источники	<b>100</b>
Приложения к Программе	<b>106</b>
<b>Приложение 1</b> Перечень личного снаряжения и для проведения спортивно-туристических походов.	
<b>Приложение 2</b> Приложение к маршрутной книжке. ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ категории сложности пешеходного похода	<b>108</b>
<b>Приложение 3</b> Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (юноши и девушки).	<b>110</b>
<b>Приложение 4</b> Нормативные требования для оценки физической подготовленности учащихся к походам (для девушек требования на 10% меньше).	<b>113</b>
<b>Приложение 5</b> Признаки стадий утомления при физических нагрузках в походах.	<b>114</b>
<b>Приложение 6</b> Дневник роста.	<b>115</b>

**Информационная карта  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Туристское многоборье»**

Ф.И.О. педагога	Трубина Ольга Ивановна
Тип программы	Общеразвивающая
Образовательная область	Туризм, краеведение
Направленность деятельности	Туристско-краеведческая
Способ освоения содержания образования	Теоретический Практический
Уровень освоения содержания образования	Базовый
Уровень реализации программы	Дополнительное образование
Форма обучения	Очная
Продолжительность реализации программы	4 года

## **Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка**

**Наименование программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье».

**Вид программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

Содержательная часть Программы соответствует основным положениям следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральному закону РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями от 01.03.2022 г.);
- Федеральному закону от 29.12.2010 №436-ФЗ (ред.18.12.2018 г.) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Национальному проекту «Образование» – утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12. 2018 г. № 16);
- Федеральному проекту «Успех каждого ребенка» – приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» (от 07.12.2018 г. № 3);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678 - р);
- Распоряжению правительства РФ от 29.06.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжению правительства от 20.09.2019 г. № 2129-р «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года»;
- Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказу Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказу Министерства просвещения России от 30.09.2020 г. «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196»;

- Письму Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации» (Приложение 1 к Приказу Министерства образования Российской Федерации от 15 июля 1992 г. № 293);
- Приказу Минпросвещения России № 702, Минэкономразвития России № 811 от 19 декабря 2019 г. «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;
- Приказу департамента образования и молодежной политики от 14.10.2015 № 1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устава МАУДО СДЮТурЭ.

Туристское многоборье относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств.

В туристском многоборье достаточно эффективно реализуются не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, реактивные и оздоровительные. Туристское многоборье имеет также большое воспитательное значение. Туризм используется как средство физического воспитания, эстетического воспитания, трудового воспитания, морально-нравственного воспитания, патриотического воспитания, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях. Особенно важны воспитательные функции туризма для подрастающего поколения. Спортивно-оздоровительный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: в походах, путешествиях, экскурсиях, прогулках, туристских слетах и соревнованиях, а также в краеведческой и природоохранной деятельности.

Программа предполагает овладение знаниями, умениями и навыками в различных объектах: техника и тактика пешеходного туризма, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности питания в походе, экология, краеведение, ценностное отношение к

здоровому образу жизни.

**Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она позволяет развить специальные умения и навыки по направлениям: ориентирование, спортивный туризм и краеведение, а также создаёт условия для развития качеств личности обучающегося, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности и т.п.

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

«Туристское многоборье» – спортивная дисциплина, поэтому подготовка спортсменов осуществляется по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а также объемов физических тренировок. В то же время, туристическое многоборье включает в себя, кроме соревновательной практики, участие обучающихся в спортивных походах разной категории сложности в различных районах страны. Именно в них отрабатываются навыки, полученные на тренировках. В то же время походы являются необходимым элементом физического и морально-волевого воспитания.

В плане физической подготовки основной акцент приходится на выработку скоростных качеств, выносливости организма, ловкости. В техническом плане основное внимание уделяется скоростному выполнению технических элементов. В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общекомандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Важным элементом туристского многоборья является умение правильно сориентироваться в тех или иных жизненных ситуациях, требующих определенных знаний и умений. Большое внимание уделяется изучению законов природы и правил бесконфликтного существования в ней.

Хорошая подготовка (физическая и техническая) необходима для участия обучающихся в соревнованиях различного класса. Туристское многоборье является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Туристское многоборье расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы. Он помогает в выборе профессии, оказывает положительное влияние на организм школьника.

**Адресат программы** – обучающиеся 11-17 лет, имеющие медицинский допуск для занятий спортивным туризмом.

В объединение могут зачисляться как подготовленные дети, которые уже имеют определённый багаж знаний по спортивному туризму, так и ребята, не имеющие специальной подготовки.

Рекомендуемый максимальный состав группы – 15 человек.

**Уровень реализации программы** – базовый.

**Объем программы:** 216 часов.

#### **Формы обучения и виды занятий:**

Формы и режим занятий, предусмотренные программой, согласуются с нормами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретические занятия проводятся в учебных кабинетах учреждения. Практические занятия в свою очередь проводятся как в помещении, так и на местности (в том числе, подготовка и проведение походов с подведением итогов).

Процесс обучения состоит из некой спирали: возвращаясь к пройденным темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, углубляют свои знания для организации походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики спортивного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Форма проведения занятий, в основной своей части, групповая. Это позволяет облегчить обучение на определенном этапе, наработать умение работать в группе, наработать чувство ритма и повысить адаптивный ресурс обучающегося.

В течение каждого года обучения проводятся учебно-тренировочные сборы, туристские слеты, соревнования. В конце каждого учебного года проводятся однодневные и многодневные походы.

*Таким образом, основными формами обучения являются:*

- практические и теоретические учебные занятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах,
- инструкторская и судейская практика,
- походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 4 года обучения и состоит из взаимосвязанных тематических блоков, которые ежегодно повторяются с дополнением и усложнением первоначально полученных знаний, умений и навыков.

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю по 3 часа (шесть часов в неделю). Продолжительность одного часа занятия 45 минут, с обязательным перерывом 10 минут.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для физического развития, социальной адаптации, самореализации, формирования всесторонне развитой личности средствами туристского многоборья.

### **Задачи:**

#### ***Образовательные:***

- расширить и углубить знания обучающихся, дополняющие школьную программу по физической культуре, истории, географии, биологии, ОБЖ;
- сформировать систему знаний о туристском многоборье;
- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- обучить анализировать картографический материал;
- обучить самостоятельному планированию и подготовке соревнований на дистанции спортивно-туристского многоборья;
- расширить знания об истории развития туризма в России;
- сформировать знания о туристском снаряжении;
- сформировать систему специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма, топографии и ориентирования, оказания доврачебной помощи.

#### ***Развивающие:***

- развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развить навыки бивачных работ;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, лидерские качества в коллективе.

#### ***Воспитательные:***

- воспитать волевого, целеустремленного, закаленного спортсмена;
- сформировать чувства патриотизма, толерантности, терпимости и уважения к людям в многонациональной и многоконфессиональной стране;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать позитивные коммуникативные способности личности в коллективе.
- сформировать навыки здорового образа жизни у обучающихся через систематические занятия спортивным туризмом.



**Содержание программы**  
**Учебно-тематический план. 1-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Азбука туризма</b>				
1.1.	История развития туризма	2	1	1
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	1	1
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	2	10
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6
1.6.	Питание в туристском походе	6	2	4
1.7.	Туристские должности в группе	4	2	2
1.8.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	8	2	6
1.9.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	6	2	4
1.10.	Подведение итогов похода	6	2	4
1.11.	Туристские слеты и соревнования	12	2	10
		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>
<b>2. Ориентирование и топография</b>				
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
2.2.	Условные знаки	4	2	2
2.3.	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	4	2	2
2.4.	Компас. Работа с компасом	4	2	2
2.5.	Измерение расстояний на карте и местности	4	2	2
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4
2.7.	Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
		<b>30</b>	<b>13</b>	<b>17</b>
<b>3. Край, в котором я живу</b>				
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	2	4
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	4	2	2

3.3.	Изучение района путешествия	6	2	4
		<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>4. «Я – человек»</b>				
4.1.	Психологические основы обучения	2	1	1
4.2.	Темперамент и его типы.	2	1	1
4.3.	Черты характера.	2	1	1
4.4.	Эмоционально-волевая сфера.	2	1	1
4.5.	Личность и коллектив.	2	1	1
4.6.	Лидерство.	2	1	1
4.7.	Конфликтология.	2	1	1
		<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>5. Гигиена и медицина</b>				
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
5.2.	Походная медицинская аптечка	4	2	2
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2
		<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
<b>6. Фотография в туризме</b>				
6.1.	Основные понятия фотографии	2	1	1
6.2.	Приборы и материалы, применяемые в фотографии	2	1	1
6.3.	Фотопечать.	4	1	3
		<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>7. Безопасность в туризме</b>				
7.1.	Проблемы выживания человека в условиях изоляции	2	1	1
7.2.	Факторы риска	2	1	1
7.3.	Психология выживания	4	2	2
		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>8. Гидрометеорология</b>				
8.1.	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила	5	2	3
8.2.	Признаки изменения погоды	5	2	3
		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>

<b>9. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
9.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-
9.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
9.3	Общая физическая подготовка	28	1	27
9.4	Специальная физическая подготовка	10	1	9
		<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>
<b>10. Зачетные мероприятия</b>				
10.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
10.2	Зачетный поход	Вне сетки часов		
		<b>216</b>	<b>68</b>	<b>148</b>

### Учебно-тематический план. 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Азбука лыжного туризма</b>				
1.1.	Особенности лыжного туризма	2	1	1
1.2.	Подготовка лыж к эксплуатации	2		2
1.3.	Техника движения на лыжах	4	2	2
1.4.	Специальное снаряжение для зимних походов	2	1	1
1.5.	Категорирование лыжных походов	2	1	1
		<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>2. Ориентирование и топография</b>				
2.1.	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	4	2	2
2.2.	Условные знаки топографических и спортивных карт	2	1	1
2.3.	Изображение рельефа на картах	4	2	2
2.4.	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	4	2	2
2.5.	Измерение расстояний и азимутов на местности	4	2	2

	сти			
2.6.	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	4	2	2
2.7.	Виды ориентирования на местности	4	2	2
2.8.	Техника ориентирования на местности	4	2	2
2.9.	Ориентирование в спортивном походе	4	2	2
2.10.	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов.	2	1	1
2.11.	Топографическая съемка местности.	2	1	1
		<b>38</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
<b>3. Навыки походной жизни</b>				
3.1.	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	1	1
3.2.	Биваки. Организация бивачных работ в лыжных походах.	4	2	2
3.3.	Снаряжение для лыжных походов	4	2	2
3.4.	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	2	1	1
3.5.	Особенности питания в лыжных походах	4	2	2
3.6.	Режим дня туриста, спортсмена	2	1	1
3.7.	Страховка и самостраховка в лыжных походах	4	2	2
		<b>22</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>4. Край, в котором я живу</b>				
4.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1
4.2.	Туристские возможности родного края	2	1	1
4.3.	Экскурсионные объекты родного края, музеи	2	1	1
4.4.	Краеведческие наблюдения в походе	2	1	1
4.5.	Охрана окружающей среды туристами	2	1	1
4.6.	Краеведение на туристских соревнованиях	2	1	1
		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>5. «Я – человек»</b>				
5.1.	Ожидания участников группы	2	1	1
5.2.	Прогноз турпохода и его влияние на поведение человека в группе.	2	1	1
5.3.	Первичные группы.	2	1	1
5.4.	Ролевая структура туристской группы	2	1	1

5.5.	Конфликтные отношения	2	1	1
5.6.	Психологические азы взаимоотношений в группе	2	1	1
5.7.	Лидерство	2	1	1
5.8.	Условия продуктивной работы в группе	2	1	1
5.9.	Совершенствование навыков общения	2	1	1
5.10	Морально-психологическая подготовка к соревнованиям	2	1	1
		<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>6. Гигиена и медицина</b>				
6.1.	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем	2	1	1
6.2.	Медицинская аптечка для спортивных походов	2	1	1
6.3.	Оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
6.4.	Транспортировки пострадавшего	2	1	1
6.5.	Основные приемы самомассажа	2	1	1
6.6.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
6.7.	Виды травм и заболеваний, характерных для зимних видов спорта, их профилактика	2	1	1
		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>7. Фотография в туризме</b>				
7.1.	Законы композиции кадра	4	2	2
7.2.	Искусство фотографии	4	2	2
		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>8. Безопасность в туризме</b>				
8.1.	Обеспечение безопасности в лыжном походе	4	2	2
8.2.	Правила безопасности при занятиях спортом	2	1	1
8.3.	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	2	1	1
8.4.	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и в транспорте.	2	1	1
		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>9. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)</b>				

9.1.	Виды туристского многоборья	2	1	1
9.2.	Турист-спортсмен и команда туристского многоборья	2	1	1
9.3.	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	4	2	2
9.4.	Техника и тактика пешего туристского многоборья	4	2	2
9.5.	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	4	2	2
9.6.	Техника и тактика лыжного туристского многоборья	4	2	2
		<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>10. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)</b>				
10.1.	Подготовка к спортивному походу	2	1	1
10.2.	Привалы и ночлеги	2	1	1
10.3.	Техника и тактика в категорийных походах	2	1	1
10.4.	Режим походного дня	2	1	1
10.5.	Подведение итогов похода	2	1	1
		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>11. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
11.1.	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	8	2	6
11.2.	Общая физическая подготовка	12	2	10
11.3.	Специальная физическая подготовка	12	2	10
11.4.	Техника передвижений на лыжах	12	2	10
11.5.	Прием контрольных нормативов	4	2	2
		<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>
<b>12. Зачетные мероприятия</b>				
12.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
12.2	Зачетный поход	Вне сетки часов		
		<b>216</b>	<b>94</b>	<b>122</b>

### Учебно-тематический план 3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
----------	-----------------------------	--------------

		всего	теория	практика
<b>1. Азбука велосипедного туризма</b>				
1.1.	Особенности велосипедного туризма	2	1	1
1.2.	Устройство велосипеда и уход за ним	4	2	2
1.3.	Техника езды на велосипеде	2	1	1
1.4.	Преодоление препятствий в велосипедных походах	2	1	1
1.5.	Категорирование велосипедных походов	2	1	1
		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>2. Ориентирование и топография</b>				
2.1.	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	8	2	6
2.2.	Техника и тактика ориентирования на местности	8	2	6
2.3.	Техника ориентирования в походах	8	2	6
		<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>
<b>3. Навыки походной жизни</b>				
3.1.	Должностное самоуправление в спортивном туризме	4	2	2
3.2.	Снаряжение для велосипедных походов и соревнований по туристскому многоборью	6	2	4
3.3.	Питание в спортивных походах	4	2	2
3.4.	Режим дня в походе	2	1	1
3.5.	Организация туристского быта в походах	6	2	4
		<b>22</b>	<b>9</b>	<b>13</b>
<b>4. Край, в котором я живу</b>				
4.1.	Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях	2	1	1
4.2.	Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе	2	1	1
4.3.	Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае	2	1	1
4.4.	Общественно полезная работа в походе	2	1	1
4.5.	Топонимика родного края	2	1	1
		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

<b>5. «Я – человек»</b>				
5.1.	Работа со страхами.	2	1	1
5.2.	Работа с чувствами. Чувство обиды.	2	1	1
5.3.	Работа с чувствами. Чувство вины.	2	1	1
5.4.	Предательство.	2	1	1
5.5.	Самооценка.	2	1	1
5.6.	Уверенность в себе как основа достижения успеха в спортивно-туристской деятельности.	2	1	1
5.7.	Я и мое имя.	2	1	1
5.8.	Я и мы. Социальные и функциональные роли.	2	1	1
5.9.	Искусство жить в ладу с собой и миром.	2	1	1
		<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>6. Гигиена и медицина</b>				
6.1.	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм	2	1	1
6.2.	Медицинская аптечка для спортивных походов	2	1	1
6.3.	Основы анатомического строения человека	2	1	1
6.4.	Оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
6.5.	Транспортировки пострадавшего	2	1	1
6.6.	Техника самомассажа и массажа. Спортивный массаж	2	1	1
6.7.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
		<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>7. Безопасность в туризме</b>				
7.1.	Безопасность в велосипедных походах. Правила дорожного движения	4	2	2
7.2.	Безопасность на дистанциях соревнований	4	2	2
7.3.	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	4	2	2
		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>8. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)</b>				
8.1.	Техника и тактика пешего туристского многоборья на дистанциях 1 – 2-го класса	8	2	6
8.2.	Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 1 – 2-го класса	6	2	4



8.3.	Организация и техника страховки в туризме	2	1	1
8.4.	Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР)	2	1	1
8.5.	Судейская практика на соревнованиях	2	1	1
8.6.	Психологическая подготовка спортсмена	2	1	1
		<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
<b>9. Спортивные походы (пеший, лыжный и велосипедный туризм)</b>				
9.1.	Подготовка к велосипедному спортивному (комбинированному) походу	18	2	16
9.2.	Подведение итогов туристского похода (экспедиции)	4	2	2
		<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
<b>10. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
10.1.	Общая физическая подготовка	32	4	28
10.2.	Специальная физическая подготовка	14	2	12
10.3.	Техника и тактика велосипедистов	10	2	8
10.4.	Прием контрольных нормативов	4	2	2
		<b>60</b>	<b>10</b>	<b>50</b>
<b>11. Зачетные мероприятия</b>				
11.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
11.2	Зачетный поход	Вне сетки часов		
		<b>216</b>	<b>70</b>	<b>146</b>

#### Учебно-тематический план. 4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Азбука водного туризма</b>				
1.1.	Особенности водного туризма	2	1	1
1.2.	Категорирование водного маршрута	2	1	1
1.3.	Лоция	2	1	1
1.4.	Преодоление препятствий в водных походах	2	1	1
1.5.	Страховка и самостраховка в водном походе	2	1	1

		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>2. Ориентирование и топография</b>				
2.1	Топография и картография	8	4	4
2.2	Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности	8	2	6
2.3	Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях	12	2	10
2.4	Топографическая съемка местности в спортивном походе	12	2	10
		<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
<b>3. Навыки походной жизни</b>				
3.1.	Самодеятельность в спортивном туризме	4	2	2
3.2.	Групповое (командное) и личное снаряжение участников водного похода и соревнований по туристскому многоборью	6	2	4
3.3.	Питание в водных спортивных походах. Способы хранения продуктов.	6	2	4
3.4.	Организация быта в полевых условиях	4	2	2
3.5.	Общественно полезная работа в спортивном туризме	2	1	1
		<b>22</b>	<b>9</b>	<b>13</b>
<b>4. Край, в котором я живу</b>				
4.1.	Краеведческая экспедиция «Отечество»	2	1	1
4.2.	Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции	2	1	1
4.3.	Экологические проблемы и охрана окружающей среды	2	1	1
		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>5. «Я – человек»</b>				
5.1.	Психологическая подготовка к походам	2	1	1
5.2.	Условия деятельности в походе	2	1	1
5.3.	Компоненты психофизического тренинга	2	1	1
5.4.	Проявление индивидуально-психологических свойств личности в усло-	2	1	1

	виях похода			
5.5.	Эмоциональные и физические состояния туристов в процессе тренировок и в условиях похода	2	1	1
5.6.	Методика развития волевых качеств.	2	1	1
5.7.	Развитие способности туриста к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.	2	1	1
5.8.	Аутогенная тренировка.	2	1	1
		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>6. Гигиена и медицина</b>				
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм	4	2	2
6.2	Медицинская аптечка в походе	4	2	2
6.3	Анатомия и физиология человека	4	2	2
6.4	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2
6.5	Транспортировка пострадавшего	4	2	2
6.6	Техника самомассажа и массажа	4	2	2
6.7	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
		<b>26</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>7. Безопасность в туризме</b>				
7.1	Соблюдение правил безопасности в водном спортивном туризме	2	1	1
7.2	Соблюдение правил безопасности на дистанциях соревнований туристского многоборья	2	1	1
7.3	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	2	1	1
		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>8. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)</b>				
8.1	Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2-3 -го класса	8	2	6
8.2	Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 2-3 -го класса	8	2	6

8.3	Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ (ПСР)	6	2	4
8.4	Судейская практика на соревнованиях	4	2	2
8.5	Инструкторская практика	4	2	2
8.6	Психологическая подготовка	2	1	1
		<b>32</b>	<b>11</b>	<b>21</b>
<b>9. Спортивные походы (пеший, лыжный и водный туризм)</b>				
9.1	Подготовка к водным спортивным походам, экспедициям (комбинированный поход). Особенности снаряжения.	4	2	2
9.2	Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в водных походах	6	2	4
9.3	Подведение итогов категорийного похода, путешествия (экспедиции)	2	1	1
		<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>10. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
10.1.	Общая физическая подготовка	18	2	16
10.2.	Специальная физическая подготовка	20	2	18
10.3.	Техника и тактика туристов-водников	4	2	2
10.4.	Прием контрольных нормативов	4	1	3
		<b>46</b>	<b>7</b>	<b>39</b>
<b>11. Зачетные мероприятия</b>				
11.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
11.2	Зачетный поход	Вне сетки часов		
		<b>216</b>	<b>74</b>	<b>142</b>

## Содержание программы

### 1-й год обучения

#### Раздел. 1. Азбука туризма (72 часа)

**Тема 1. История развития туризма (1час).** Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Особенности пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий пешеходного туризма

по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

**Практические занятия ( 1 час).** Прохождение врачебного контроля. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

**Тема 2. Воспитательная роль туризма (2 часа).** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее 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, формирование навыков здорового образа жизни.

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 спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды). Кодекс путешественника.

**Практические занятия( 1 час).** Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильмов). Ведение дневника самоконтроля. Применение средств личной гигиены в походах выходного дня и во время тренировочного процесса.

**Тема 3. Личное и групповое туристское снаряжение (6 часов).** Понятие о личном и групповом снаряжении. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в использовании и переноске, непромокаемость. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

**Практические занятия ( 4 часа).** Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

**Тема 4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (12 часов).** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.). Правила организации купания в туристском походе.

**Практические занятия (10 часов).** Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

**Тема 5. Подготовка к походу, путешествию (8 часов).** Определение цели, задач и выбор района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Высотная диаграмма маршрута. Коэффициент перепада высот. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Описание местности (техническое описание маршрута).

**Практические занятия (6 часов).** Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Категорирование пешеходных походов. Составление собственных маршрутов на учебных картах.

**Тема 6. Питание в туристском походе (6 часов).** Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Питьевой режим на маршруте.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Хранение продуктов в пути. «Неприкосновенный запас» продуктов, карманное питание. Приготовление пищи на костре.

**Практические занятия (4 часа).** Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Тема 7. Туристские должности в группе (4 часа).** Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

**Практические занятия (2 часа).** Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

**Тема 8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий (8 часов).** Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Виды и правила разведки на маршруте.

**Практические занятия(6 часов).** Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

**Тема 9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях (6 часов).** Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком. Определение узла, требования к узлам. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Достоинства и недостатки узлов.

**Практические занятия (4 часа).** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**Тема 10. Подведение итогов похода (6 часов).** Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям). Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей краеведческое задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

**Практические занятия(4 часа).** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

**Тема 11. Туристские слеты и соревнования (12 часов).** Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнования.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

**Практические занятия ( 10 часов).** Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района.

## **Раздел 2. Ориентирование и топография (30 часов)**

**Тема 1. Понятие о топографической и спортивной карте (2 часа).** Значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов охотников, рыбаков и т. д.). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, шкала заложений. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

**Практические занятия(1час).** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

**Тема 2. Условные знаки (4 часа).** Понятие о топографических знаках. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезом вод.

Типичные формы рельефа (гора, хребет, котловина, лощина, седловина) и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практические занятия (2 часа).** Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

**Тема 3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут (4часа).** Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Отличие азимута от угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.



**Практические занятия (2 часа).** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**Тема 4. Компас. Работа с компасом (4 часа).** История и устройство компаса. Типы компасов. 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.

**Практические занятия (2 часа).** 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 5. Измерение расстояний на карте и местности (4 часа).** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия (2 часа).** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

**Тема 6. Способы ориентирования (6 часов).** Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

**Практические занятия (4 часа).** Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

**Тема 7. Действия в случае потери ориентировки (6 часов).** Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ори-

ентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практические занятия (4 часа).** Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **Раздел 3. Край, в котором я живу (16 часов)**

**Тема 1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (6 часов).** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки (Урал, Сакмара, Губерля), озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспективы его развития.

Сведения о прошлом края. История казачества. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История возникновения и развития города Новотроицка.

**Практические занятия (4 часа).** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Посещение «Царского родника», казачий поселок «Губерля», гора Чертово городище.

**Тема 2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи (4 часа).** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации.

Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практические занятия (2 часа).** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение Новотроицкого выставочного комплекса (музея).

**Тема 3. Изучение района путешествия (6 часов).** 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, использование литературы станции туристов и т. п.

Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д. Посещение библиотек города Новотроицка.

**Практические занятия (4 часа).** Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

### **Раздел 4. «Я – человек»( 14 часов).**

**Тема 1. Психологические основы обучения (2 часа).** Психологические процессы и свойства личности. Ощущения и сенсорная организация личности. Понятие об ощущениях. Виды ощущений. Понятие о восприятии, свойства, виды. Наблюдение и наблюдательность. Индивидуальные различия в восприятии и наблюдении.

Память (определение, характеристика). Представления. Мышление (понятие, виды, интеллектуальные особенности личности). Речь и речевые свойства. Воображение и творчество. Виды и приемы воображения. Воображение и личность.

**Практические занятия (1 час).** Тренинг «Познай себя». Проведение тестов «Как оценить свои потенциальные возможности» (оперативная память, образная память, «Насколько вы внимательны»).

**Тема 2. Темперамент и его типы (2 часа).** Определение темперамента. Типы высшей нервной деятельности – естественная основа темперамента. Типы темперамента и их психологическая характеристика. Типология Хейманса-Ле Сена, У. Шелдона, Павлова и Гиппократов. Взаимосвязь темперамента и других свойств личности. Темперамент и деятельность. Проявление темперамента в отношениях с людьми. Темперамент и культура поведения. Проявление темперамента туристов при организации спортивно-туристской деятельности.

**Практические занятия (1 час).** Проведение теста «Твой темперамент». Ролевая игра «Путешествие на воздушном шаре»

**Тема 3. Черты характера (2 часа).** Сущность. Природное и приобретенное в характере. Выразительные признаки характера (в действиях, поступках, мимике, пантомимике, речи, глазах, позе, внешности, походке, почерке). Значение характера (образ жизни, отношения в обществе). Структура характера. Потребности и интересы в структуре характера (интеллект, воля, чувства, темперамент). Убеждения. Влияние среды и воспитания на особенности характера. Влияние туристской деятельности на формирование характера.

**Практические занятия (1 час).** Тесты «Сильный ли у Вас характер?», «Границы вашей решимости: капитан, рулевой, пассажир».

**Тема 4. Эмоционально-волевая сфера (2 часа).** Эмоция, чувства и эмоциональные свойства личности. Понятия об эмоциях и чувствах. Виды чувств (моральные, интеллектуальные, эстетические). Страсть и увлечение. Эмоциональные состояния (настроения, аффективные состояния и аффект, стресс, фрустрация). Эмоциональные особенности (тип нервной деятельности) и свойства личности (впечатлительность, отзывчивость). Чувства (интереса, правды, красоты, юмора), влечение (любовь), потребности (труд, общение и игра).

**Практические занятия (1 час).** Проведение тестов «Оценка нервно-психического напряжения, астении, снижения настроения», «Измерение степени выраженности сниженного настроения – субдепрессия»

**Тема 5. Личность и коллектив (2 часа).** Понятие о группах и коллективах (реальные и условные группы, официальные и неформальные группы). Уровни развития коллектива. Личность и коллектив. Влияние коллектива на личность, проблема конформизма. Влияние личности на коллектив (авторитет, руководство, лидерство). Портрет коллектива. Деловые и личные взаимоотношения. Группировки в коллективе. Психологическая совместимость в группе.

**Практические занятия (1 час).** Проведение теста «Социометрия». Тренинговое занятие. Упражнения на сплочение коллектива «Звезда», «Рождение сплетни», «Несущее животное».

**Тема 6. Лидерство (2 часа).** Что такое организаторские способности. Организаторские качества. Нравственный облик организатора. Диапазон и индивидуальность организатора. Советы организатора. Общие качества личности лидера (компетентность, общительность, сообразительность, активность, настойчивость, самообладание, инициативность, работоспособность, наблюдательность, самостоятельность, организованность). Личное влияние. Главное качество лидера. Манера и стиль лидера. Подводные камни лидерства. Лидер туристской группы.

**Практические занятия (1 час).** Проведение тестов «Лидер» Тренинги по развитию лидерства. Упражнения «На уровне генов», «Пересекающиеся круги», «Переварилось», «Норма или тучность», «Будь собой».

**Тема 7. Конфликтология (2 часа).** Интерпретация конфликта. Классификация видов конфликтных явлений (конфликты между отдельными личностями, личностью и группой, личностью и организацией, группой и организацией). Признаки конфликтов (биополярность, активность, направленность на преодоление противоречий, наличие субъекта или субъектов, как носителей конфликтов).

Причины возникновения конфликтов. Оценка конфликтной ситуации. Разрешение конфликтов (управление конфликтами, участие третьей стороны). Конфликты в туристской группе.

**Практические занятия (1 час).** Обучение навыкам эффективного поведения в конфликтных ситуациях и их конструктивного разрешения (посредничество, конструктивное взаимодействие). Проведение тестов «Диагностика состояния агрессии у подростков», «Конфликтная личность». Практические упражнения «Ты – послания», «Я – послания», упражнение по развитию сотрудничества «Сладкая проблема». Ролевые игры по формированию навыков разрешения конфликтных ситуаций.

## **Раздел 5. Гигиена и медицина (16 часов)**

**Тема 1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (2 часа).** Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Уход за ногами и обувью во время походов. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Здоровый образ жизни. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Практические занятия (1 час).** Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

**Тема 2. Походная медицинская аптечка (4 часа).** Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия.

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практические занятия (2 часа).** Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

**Тема 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (6 часов).** Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Купание в походе.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания.

Укусы насекомых и пресмыкающихся. Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практические занятия (4 часа).** Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей. Способы обеззараживания питьевой воды.

**Тема 4. Приемы транспортировки пострадавшего (4 часа).** Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практические занятия (2 часа).** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **Раздел 6. Фотография в туризме (8 часов).**

**Тема 1. Особенности туристской фотографии (2 часа).** Понятие фотографии. Применение фотографии в туризме. Отличия туристской технической от художественной фотосъемки. Особенности цветной и черно-белой фотосъемки.

**Практические занятия (1 час).** Знакомство с фотографиями различных руководителей групп по отчетам спортивных походов.

**Тема 2. Приборы и материалы, применяемые в фотографии (2 часа).** Устройство фотоаппарата. Объектив. Типы сменных объективов. Типы фотоаппаратов, их возможности. Фотоматериалы. Фотопленки, фотобумага. Светочувствительность пленки.

**Практические занятия. (1 час)** Знакомство с фотоаппаратами и их основными частями. Фотопленка и фотобумага.

**Тема 3. Фотопечать (4 часа).** Фотоувеличитель. Приборы и материалы для фотопечати. Фотографические растворы. Проявление фотопленок и фотобумаг. Фиксирование.

**Практические занятия (3 часа).** Практическая фотография. Проявление и распечатка фотографий.

## **Раздел 7. Безопасность в туризме (8 часов).**

**Тема 1. Проблемы выживания человека в условиях изоляции (2 часа).** Ситуации, когда человек оказывается в условиях автономного существования. Пять задач, которые необходимо решить (вода, тепло, еда, жилье, ориентирование). Первоочередность различных задач в различных климатических условиях.

**Практические занятия (1 час).** Анализ аварийных ситуаций за последний год. Подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности.

**Тема 2. Факторы риска (2 часа).** Факторы риска, воздействующие на человека в экстремальной ситуации. Одиночество, резкая смена временного режима, резкая смена пространственной структуры, угроза физиологической жизни. Стрессоры выживания, факторы выживания, понятие экстремальности и ее относительность. Междуна-

родный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), пиротехнические сигнальные средства. Недопустимость ложных сигналов. Действия при получении сигнала бедствия.

**Практические занятия (1 час).** Отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

**Тема 3. Психология выживания (4 часа).** Влияние стрессоров жажды, гипотермии (переохлаждения), голода на психику человека. Способы добычи воды в различных климатогеографических зонах. Изготовление основных элементов одежды и снаряжения из подручных средств. Добыча огня без спичек. Типы временных укрытий в условиях различных климатогеографических поясов. Технология постройки различных укрытий. Способы добычи пищи. Охота, ловушки. Способы термообработки пищи, особенности различных способов.

**Практические занятия (2 часа).** Практика выживания: выработка практических навыков по решению пяти основных «проблем выживания», моделирование различного рода экстремальных ситуаций, возникающих в походе и поиск решения.

## **Раздел 8. Гидрометеорология (10 часов).**

**Тема 1. Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила (5 часов).** Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Виды простейших наблюдений.

Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер, облачность.

**Практические занятия (3 часа).** Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами.

**Тема 2. Признаки изменения погоды (5 часов).** Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам.

Дневник метеорологических наблюдений.

**Практические занятия (3 часа).** Описание местных признаков погоды, предсказание погоды.

## **Раздел 9. Общая и специальная физическая подготовка (42 часа)**

**Тема 1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений (1 час).** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

**Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль и предупреждение спортивных травм (3 часа).** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Оздоровительный и реабилитационный туризм. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

**Практические занятия (2 часа).** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**Тема 3. Общая физическая подготовка (28 часов).** Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

**Практические занятия (27 часов).** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

**Тема 4. Специальная физическая подготовка (10 часов).** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия (9 часов).** Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

#### **Раздел 10. Зачетные мероприятия (вне сетки часов)**

**Тема 1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью** Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и (или) городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных (коротких) дистанциях.

**Тема 2. Зачетный поход.** Многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и 2-3 ночлегами в полевых условиях, участие в пешеходном походе первой категории сложности. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

### **Содержание программы 2-й год обучения**

#### **Раздел 1. Азбука лыжного туризма (12 часов)**

**Тема 1. Особенности лыжного туризма (2 часа).** История возникновения и развития лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодового фактора на организм человека. Основные требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Снаряжение для лыжного туризма.

**Практические занятия (1 час).** Ознакомление с лыжным снаряжением. Установка зимней палатки. Сборка и установка печки.

**Тема 2. Подготовка лыж к эксплуатации (2 часа).** Разновидности лыж. Специальные лыжи для походов («Турист», «Лесные», «Бескид»). Выбор лыж. Ростовые и весовые характеристики лыж. Различные крепления, их особенности. Смола для обработки лыж. Лыжные мази и их характеристики.

**Практические занятия (2 часа).** Подбор лыж по росту. Подгонка лыжных креплений. Изготовление бахил, рукавиц для зимнего похода. Просмолка лыж.

**Тема 3. Техника движения на лыжах (4 часа).** Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни. Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможения падением. Самозадержание при падении. Движение по замерзшим рекам и водоемам.

**Практические занятия (2 часа).** Тропление лыжни. Техника передвижений, подъемов и спусков со склона. Торможения и падения на лыжах.

**Тема 4. Специальное снаряжение для зимних походов (2 часа).** Примусы. Нарты. Одометр. Санки. Волокуши. «Кошки». Ледорубы и ледобуры. Их характеристики, преимущества и недостатки. Лавинная лента.

**Практические занятия (1 час).** Разжигание примуса. Укладка вещей и техника передвижения, преодоление препятствий с нартами, санками. Подгонка и техника передвижения в «кошках».

**Тема 5. Категорирование лыжных походов (2 часа).** Протяженность маршрута. Перепад высот. Препятствия на маршруте. Таблицы параметров маршрута и оценки категорированного препятствия.

**Практические занятия (1 час).** Составление маршрута лыжного похода и его обоснование.

## **Раздел 2. Ориентирование и топография (38 часов)**

**Тема 1. Карты для туризма и спорта. Масштабы карт (4 часа).** Топографические схемы, кроки, маршрутные ленты, обзорные карты. Карта для спортивного ориентирования на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация (нагрузка) карт. Сетка карты. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Номенклатура карт.

Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

**Практические занятия (2 часа).** Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Развивающие игры - сбор карт из мозаики, кубиков, кроссворды, определение возраста карты (по году издания, корректировке, съемке местности) и т. п. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

**Тема 2. Условные знаки топографических и спортивных карт (2 часа).** Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и внес масштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Характеристики и параметры условных знаков.

**Практические занятия (1 час).** Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические развивающие игры (в форме КВН). Поиск объектов на местности (в лесу, парке) по изображению (условному знаку) и наоборот. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках.

**Тема 3. Изображение рельефа на картах (4 часа).** Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение



неровностей на земной поверхности с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа.

Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

**Практические занятия ( 2 часа).** Просмотр диафильмов, видеосюжетов, учебных кинофильмов о формах земной поверхности. Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте. Измерение на местности различных форм рельефа - холм, яма, овраг. Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

**Тема 4. Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение ( 4 часа).** Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута по компасу. Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

**Практические занятия (2 часа).** Техника выполнения засечек компасом. Ориентирование карты по компасу. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

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

**Тема 5. Измерение расстояний и азимутов на местности ( 4 часа).** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Таблица переводов пар шагов в метры. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

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

**Практические занятия (2 часа).** Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов. Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне, полигоне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков.

**Тема 6. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности (4 часа).** Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Положение о соревнованиях. Легенды КП. Оборудование КП.

Контролер КП, его задачи и функции. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш соревнований.

Права и обязанности судей соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

**Практические занятия (2 часа).** Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише. Навыки переноса легенд КП в карточку участника. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки КП).

**Тема 7. Виды ориентирования на местности (4 часа).** Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иглой - на различных дистанциях. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика). Просмотр видеофильмов.

**Практические занятия (2 часа).** Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игра-соревнование «Отметься на КП» на местности, в речной пойме, на берегу реки, на склонах оврага (балки). Ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. Движение по легенде индивидуально и парами. Маркированный маршрут. Требования к отметке на КП. Туристское ориентирование на маркированной трассе на лыжах. Индивидуальное прохождение дистанции.

Обозначенный маршрут. Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами или индивидуально. Ориентирование по выбору. Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции. Ориентирование в заданном направлении. Условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции. Ориентирование на местности по азимуту. Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение дистанции.

**Тема 8. Техника ориентирования на местности (4 часа).** Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Сходные (параллельные) ситуации. 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 мест-

ных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Протокол движения.

**Практические занятия (2 часа).** Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Развивающие игры. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

**Тема 9. Ориентирование в спортивном походе (4 часа).** Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам.

Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Разведчик, хронометрист и штурман походной группы.

**Практические занятия (2 часа).** Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов). Прокладывание маршрутов на топографических картах. Практические занятия на местности. Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной долине. Движение на различных участках местности, ландшафтах.

**Тема 10. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов (2 часа).** Понятие «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в зимних условиях. Обязанности хронометриста.

**Практические занятия (1 час)** Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт). Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы (границы полигона).

**Тема 11. Топографическая съемка местности (2 часа).** Способы составления плана местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе, его обязанности. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

**Практические занятия (1 час).** Знакомство с результатами глазомерной маршрутной съемки местности. Знакомство с необходимым для работы в поле снаряжением и оборудованием.

### **Раздел 3. Навыки походной жизни (22 часа)**

**Тема 1. Должностное самоуправление в спортивном туризме (2 часа).** Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др. Основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

**Практические занятия (1 час).** Должностно-ролевые игры. Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в спортивной команде, походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, спортивным соревнованиям, туристскому слету. Доброжелательное обсуждение (анализ) умений и навыков выполнения участниками туристской походной группы, команды туристского многоборья своих должностных (ролевых) обязанностей (функций). Выполнение должностных обязанностей в туристском походе, на соревнованиях (в лагере и на дистанции).

**Тема 2. Биваки. Организация бивачных работ в лыжных походах (4 часа).** Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Устройство костра, кухни. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Типы костров, их назначение и свойства.

Биваки в зимних походах и в межсезонье. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Особенности организации ночлега зимой. Печки и техника безопасности при их эксплуатации в палатке. Вынужденная холодная ночевка, максимальное использование имеющегося снаряжения.

**Практические занятия (2 часа).** Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т. д.). Установка и снятие зимних палаток. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Обустройство костровища и костра. Разведение костра по назначению и его поддержание. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств.

**Тема 3. Снаряжение для лыжных походов (4 часа).** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, со-

блюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для лыжного туризма и выходов в межсезонье. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое снаряжение для лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка.

**Практические занятия (2 часа).** Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой, крепление за горизонтальные опоры. Учебно-тренировочный выход (поход).

**Тема 4. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью (2 часа).** Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, штормовке, ветровке, головному убору, перчаткам. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем: карабины, веревки, ФСУ, альпеншток, спецполотно, волокуша, каска, перчатки и пр. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему (аптечка, ремонтный набор, навигационное снаряжение, веревки, карабины, маршрутные документы, зачетная маршрутная книжка (ЗМК), рюкзаки и пр.). Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

**Практические занятия (1 час).** Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка. Навыки использования перчаток (надевание и снятие). Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде. Работа заведующего снаряжением команды и дежурного по лагерю со снаряжением по финишу команды и ее возвращению в лагерь. Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чьем рюкзаке находится). Маркировка веревки (на скорость).

**Тема 5. Особенности питания в зимних походах (4 часа).** Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход.

Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в зимних походах.

**Практические занятия (2 часа).** Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

**Тема 6. Режим дня туриста, спортсмена (2 часа).** Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста (спортсмена туристского многоборья) и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

**Практические занятия (1 час).** Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

**Тема 7. Страховка и самостраховка в лыжных походах (4 часа).** Опасности зимнего маршрута: мороз, снегопад, ветер, пурга и метель, ограниченная видимость, снежная слепота, замерзшие реки и озера, ледопады, ледники, лавины. Принципы организации страховки в лыжных походах. Просмотр препятствий.

Требования к месту страховки и страхующим. Правила поведения страхующих. Приемы страховки. Поведение попавших в лавину.

**Практические занятия (2 часа).** Разбор несчастных случаев в лыжных походах и анализ. Обучение страховке и самостраховке. Использование лавинной ленты. Организация спасательных работ.

#### **Раздел 4. Край, в котором я живу (12 часов)**

**Тема 1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (2 часа).** Типичные ландшафты родного края: Уральский хребет и Губерлинские горы. Климат, гидрология: реки (Урал); Ириклинское водохранилище, его значение и связанные с ним экологические изменения в природной среде. Месторождения полезных ископаемых: карьер, скала «Динозавр», гора «Полковник». Административно-территориальное деление (города, районы). Транспортные магистрали: воздушные, автомобильные и железнодорожные (трасса Орск-Оренбург, Оренбург-Бузулук, Оренбург-Уфа). История заселения и освоения. Знатные люди (туристы-спортсмены: Фесенко А. П., Дубов В. П., Тропин Ю. М. и др.) края, их вклад в развитие туризма. История развития города Новотроицка.

**Практические занятия (1 час).** Знакомство с картами Оренбургской области, города Новотроицка, учебных полигонов. «Путешествие» по карте области, города, района. Проведение краеведческих викторин. Встречи с интересными людьми, туристами и спортсменами-туристами-многоборцами на городских соревнованиях, праздниках, Днях туризма. Сбор коллекции полезных ископаемых.

**Тема 2. Туристские возможности родного края (2 часа).** Интересные районы и туристские маршруты области для проведения туристских спортивных походов (сплав по р. Урал, траверс хребта Дзюу-Тюбе, «Киндерлинский утес», «Каменные ворота»). Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях города («Ворота ада», «Ущелье», «Кошка»). Места отдыха жителей, ту-

ристские базы (турбаза «Зарница») и дома отдыха. Пешеходные и лыжные маршруты (по «Царской дороге»).

**Практические занятия (1 час).** Экскурсия в школьные библиотеки. Сбор сведений о литературе по краеведению, географии и истории края в библиотеках школ, города, Центре туризма. Составление карты туристских маршрутов окрестностей Новотроицка. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников. Библиографический поиск происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края. Учебно-тренировочный поход по одному из маршрутов (ущелье «Кошка», «Ворота ада» и т.д.). Выявление новых интересных объектов на маршруте. Знакомство с туристской базой, домом отдыха (выезд на учебные сборы в каникулы, выходные или праздничные дни). Выяснение у местных жителей происхождения названий географических и исторических объектов своего края.

**Тема 3. Экскурсионные объекты родного края, музеи (2 часа).** Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы (горы «Чертов палец», «Динозавр»), истории и культуры (церковь, монастырь). Музейно-выставочный комплекс, школьные музеи, археологические (курганы) и геологические (гора «Полковник») объекты окрестностей города Новотроицка.

**Практические занятия (1 час).** Оформление по образцу (плану) паспорта экскурсионного объекта, составление краткой характеристики экспонатов и экспозиций школьного музея. Экскурсия в историко-краеведческий музей. Подготовка докладов (сообщений) по экскурсионным природным объектам. Составление паспортов экскурсионных объектов на маршруте выходного дня. Описание и паспортизация маршрута выходного дня.

**Тема 4. Краеведческие наблюдения в походе (2 часа).** Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафтных, природных, гидрологических, историко-архитектурных, экологических. Журналы наблюдений за состоянием атмосферы, водоемов и водотоков, краеведческих наблюдений. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

**Практические занятия (1 час).** Составление плана изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта. Знакомство с устройством, назначением и работой приборов для выполнения ландшафтных, геологических, зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, метеорологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Знакомство с методикой организации и выполнения элементарных экологических, метеорологических и прочих краеведческих наблюдений за окружающей средой. Выполнение краеведческих наблюдений в соответствии с распределением должностных (ролевых) краеведческих обязанностей в походе по стандартному плану. Описание по плану природных объектов: источника, реки, геологического обнажения, муравейника, памятника истории или архитектуры, естественного препятствия в туристском походе и способов (вариантов) его обхода (преодоления). Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

**Тема 5. Охрана окружающей среды туристами (2 часа).** Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источ-

ник, продукт». Законы РФ об охране окружающей среды. Туризм и охрана окружающей среды. Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов.

**Практические занятия (1 час).** Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха, радиационного фона. Знакомство с приборами для измерения уровня радиационного фона, содержания нитратов, пестицидов в продуктах питания. Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах. Работа с дозиметром на туристском маршруте (полигоне).

**Тема 6. Краеведение на туристских соревнованиях (2 часа).** Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческом этапе. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Определение и описание растительности. Описание геологического обнажения (профиля). Определение полезных ископаемых, горных пород.

**Практические занятия (1 час).** Игры-тренинги «Работа команды на этапе выполнения краеведческих заданий» (распределение функций в команде, взаимоконтроль).

### **Раздел 5. «Я – человек» (20 часов)**

**Тема 1. Ожидание участников группы (2 часа).** Отдельные элементарные ожидания и целостные индивидуальные запросы каждого туриста. Спортивные ожидания: преодоление природных трудностей (тактико-техническое, физическое); преодоление себя (моральное, физическое); преодоление соперников (прямое - соревнование, косвенное - спортивный рост). Развлекательные ожидания: эстетико-познавательные, романтические, коммуникативные - поиски общения; отвлечения; любопытство и т.д. Случайные ожидания (без инициативы со своей стороны). Взаимосвязь результата деятельности и удовлетворения личных ожиданий. Туризм и развитие личности воспитанников.

**Практические занятия (1 час).** Проведение анкетирования «Мои ожидания». Диагностика ожиданий с помощью методики незаконченных предложений. Выбор доминирующего ожидания членов туристской группы.

**Тема 2. Прогноз турпохода и его влияние на поведение человека в группе (2 часа).** Положительная и отрицательная модель прогнозируемой ситуации. Сопоставление модели с реальностью. Поведенческие навыки «защиты» («шаблоны поведения»: бурная реакция, заторможенность, благодущие за счет отсутствия защитных реакций). Прогностическая цепочка при столкновении с плохой погодой. Прогностическая модель первого путешествия. Влияние опыта на изменение прогностической модели.

**Практические занятия (1 час).** Ролевая игра «Линия защиты». Проведение теста «Прогноз путешествия». Психологическая игра «Превращение» (методика ТРИЗ: рассмотрение биополярности любого явления, нахождение отрицательного в положительном и наоборот).

**Тема 3. Первичная группа (2 часа).** Причины выделения первичной группы. Межгрупповое общение внутри коллектива: сотрудничество, нейтральное существование, антагонизм. Внутренние отношения участников первичной группы. Референтная группа. Социальный контроль за соблюдением групповых норм поведения (признание,



уважение, почитание, одобрение; санкции, подшучивание, физическое воздействие). Адаптация человека к групповым требованиям и игнорирование их.

**Практические занятия (1 час).** Тренинг на сплочение коллектива. Упражнение «Мой стиль общения», «Контакты», «Необитаемый остров». Отработка навыков этического поведения в туристской группе. Упражнение «Павлин и ворона».

**Тема 4. Ролевая структура туристской группы (2 часа).** Функциональные (официальные) и позиционные (статус) роли человека: лидер, энтузиаст, «старейшина», «остряк», «шут», потребитель, посредник, дезорганизатор. Положительный и отрицательный лидер. «Маршрутный» и «бивачный» энтузиаст. Взаимодействие между лидером и «старейшиной». «Остриак» и «шут» - отношения конкуренции. Поддержка последнего. Совмещение ролей.

**Практические занятия (1 час).** Проведение социометрического опроса (в письменной форме) «С кем я хочу оказаться на необитаемом острове». Ролевая игра: разыгрывание ситуации по определенным участникам позиционным ролям.

**Тема 5. Конфликтные отношения (2 часа).** Причины возникновения конфликтов: реальная угроза ущемления или неудовлетворения каких-либо интересов субъекта; ошибочное приписывание кому-либо позиции, направленной против субъекта; психологическая непереносимость. Односторонний конфликт. Типы односторонних конфликтов (истинный, по недоразумению, психологическая несовместимость). Реализация конфликта и его развитие (поступательное, бурное, взрывное). Исход конфликта: разрешение или угасание, переход в хроническое состояние, возврат, отвлечение от проблемы (мнимый выход). Приемы преодоления конфликтов: посредничество, разъединение, благоприятствование свободному развитию и завершению; пересечение конфликтов. Профилактика конфликтов (объективность, уступчивость, ясность, доброжелательность, дистанция и самообладание).

**Практические занятия (1 час).** Ролевая игра – разыгрывание конфликтной ситуации, разрешение ситуации методом «мозгового штурма»; создание модели профилактического поведения в конфликтной ситуации, обыгрывание приемов преодоления конфликтов. Ролевая игра «Небылица».

**Тема 6. Психологические азы взаимоотношений в группе (2 часа).** Единство действий, сплоченность группы и необходимость ее сохранения. Личная внутренняя установка и «коллективный договор», увязывающий интересы каждого с интересами всех. Поведение группы на маршруте и в свободное время – запланированное (на дневках) или вынужденное (на «отсидках») из-за непогоды. Способы и приемы самостоятельной культурной организации досуга. Действия группы на финале похода.

**Практические занятия (1 час).** Отработка умений и навыков использования различных форм организации досуга. Проведение опроса (в письменной форме) «Мой досуг». Отработка эффективных приемов организации досуга.

**Тема 7. Лидерство (2 часа).** Лидерство. Положительный и отрицательный лидер. Постоянный и ситуационный лидер. Авторитарное и демократическое лидерство, преимущества и недостатки данных типов лидерства. Оптимальный вариант лидерства. Сохранение лидерской позиции. Тактика руководства. Лидерские способности, приемы и навыки общения с людьми.

**Практические занятия (1 час).** Проведение теста «Умеете ли вы влиять на других». Тренинги по развитию лидерства. Упражнения «Две параллельные прямые», «Участие в массовке», «Живая пирамида».

**Тема 8. Условия продуктивной работы в группе (2 часа).** Условия продуктивной работы с людьми: постановка реальных задач, правильная оценка объекта (взаимная ориентировка, первое впечатление, ассоциации, интуиция), взаимная оценка состояния (знание мотивов и их толкование), правильная оценка себя и своего влияния на объект; учет расхождения вероятностных прогнозов ситуации, рефлексия (взгляд на себя в рассуждении от другого лица), выбор оптимального способа воздействия, учет эффекта.

**Практические занятия (1 час).** Тренинговое занятие «Мир вокруг меня», «Я-Я», «Я-Ты», «Я-Мы». Отработка социального поведения. Упражнения «Великий мастер», «Диалектика», «Найди пару».

**Тема 9. Совершенствование навыков общения (2 часа).** Интуитивное общение. Реконструкция впечатлений (узнавание ситуации, совпадение). Умение сформулировать впечатление и наблюдение. Личный дневник. Советы по ведению дневника наблюдений.

**Практические занятия (1 час).** Выполнение упражнений «Наблюдение за участниками», «Наблюдение за собой», «Мой самый трудный турист». Рассмотрение различных способов оформления дневника. Тренинг «Развитие коммуникативных умений». Упражнения «Мой стиль общения», «Здравствуй, мне очень нравится», «Дилемма узника», «Контакты», «Грани различия».

**Тема 10. Морально-психологическая подготовка к походам и соревнованиям (2 часа).** Туристская этика. Морально-психологические свойства туриста: основные параметры развития определенных свойств личности (целеустремленность, активность, настойчивость, смелость, выдержка, терпимость, уживчивость и др.); полезная направленность этих свойств; управляемость (максимальное проявление в одних условиях и сдерживание в других).

**Практические занятия (1 час).** Диагностика морально-нравственной сферы личности (на основе постановки гипотетической моральной дилеммы и осознание способов ее разрешения); доминирующего уровня функционирования личности (опрос в письменной форме).

## **Раздел 6. Гигиена и медицина (16 часов)**

**Тема 1. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем (2 часа).** Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной.

Спортивные травмы и их предупреждение. Адаптация. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

**Практические занятия (1 час).** Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей. Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

**Тема 2. Медицинская аптечка для спортивных походов (2 часа).** Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Хранение и транс-

портировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия.

Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

**Практические занятия (1 час).** Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление отвара в походных условиях.

**Тема 3. Оказание первой доврачебной помощи (4 часа).** Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды.

Перелом конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

**Практические занятия (2 часа).** Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**Тема 4. Транспортировка пострадавшего (2 часа).** Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Уход за больным в походе. Обязанности медиков походной группы. Ведение медицинского походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды.

**Практические занятия (1 час).** Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

**Тема 5. Основные приемы самомассажа (2 часа).** самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голени, судорогах икроножных мышц.

**Практические занятия (1 час).** Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голени.

стопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

**Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль ( 2 часа).** Входное тестирование и диагностика (проводится осенью) Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма.

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

**Практические занятия (1 час).** Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников. Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной). Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

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

**Тема 7. Виды травм и заболеваний, характерных для зимних видов спорта, их профилактика (2 часа).** ОРЗ и простудные заболевания. Предупреждение переохлаждения и обморожений. Что такое снежная слепота, ее предупреждение.

Возможные травмы, при попадании участника в ледовую трещину, лавину. Действия участника, провалившемуся под лед. Спасательные работы.

**Практические занятия (1 час).** Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Проведение условных спасательных работ.

## **Раздел 7. Фотография в туризме (8 часов).**

**Тема 1. Законы композиции кадра (4 часа).** Техника фотосъемки. Понятие об оптическом рисунке. Освещение. Экспозиция кадра. Выдержка, диафрагма. Способы и средства определения экспозиции.

Репортажная съемка в походе. Требования к техническому фотоснимку. Особенности фотосъемки в горах. Планирование фотосъемки в походе. Расчет необходимого количества фотопленки. Панорамная фотосъемка. Репродукционная фотосъемка.

**Практические занятия (2 часа).** Практические приемы фотосъемки. Особенности различных видов съемки: пейзажа, портрета.

**Тема 2. Искусство фотографии (4 часа).** Фотография как искусство. Выразительные средства фотографии. Ракурс. Светотень, тон, цвет. Основные жанры фотографии. Пейзаж. Портрет. Жанровая фотография. Эстетика фотографии.

**Практические занятия (2 часа).** Фотосъемка в походе.

## **Раздел 8. Безопасность в туризме (10 часов)**

**Тема 1. Правила безопасности в лыжных походах и на экскурсиях (4 часа).** Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, лег-

ковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Действия группы в сложных метеорологических условиях.

Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

**Практические занятия (2 часа).** Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями. Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

**Тема 2. Правила безопасности при занятиях спортом (2 часа).** Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности.

**Практические занятия (1 час).** Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров

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

**Тема 3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена) (2 часа).** Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нестандартных случаях при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, оставших на маршруте.

Действие группы в пургу (прекратить движение, соорудить из лыж противоветровой щит и под прикрытием его переодеться, поставить палатку, соорудить ветрозащитную стенку из снежных кирпичей; при очень сильном ветре — вначале соорудить стенку, а затем установить палатку). Меры предосторожности при разбивке бивака в пургу. Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС.

**Практические занятия (1 час).** Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины. Тренировки по транспортировке пострадавшего.

**Тема 4. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте (2 часа).** Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

**Практические занятия (1 час).** Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, на дискотеке и пр. Игра-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

## **Раздел 9. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм) (20 часов)**

**Тема 1. Виды туристского многоборья (2 часа).** Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: водный, лыжный, пеший, горный, велосипедный туризм. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Полоса препятствий. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пеше-водно-велосипедные). Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Спецдопуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

**Практические занятия (1 час).** Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка). Проверка спортсменами результатов своего выступления на дистанции по предварительному протоколу (сверка соответствия штрафов, времени). Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований. Отработка навыков проверки спортсменов результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

**Тема 2. Турист-спортсмен и команда туристского многоборья (2 часа) .** Команда туристского многоборья. Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Участники соревнований по туристскому многоборью (общие положения, обязанности и права). Снятие участника команды с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

**Практические занятия (1 час).** Тренинг – действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах. Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

**Тема 3. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса (4 часа).** Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы ди-

станций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения).

Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

**Практические занятия (2 часа).** Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

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

- установка и снятие двухскатной палатки на 2 стойки и 10 колышков;
- установка и снятие двухскатной палатки с креплением за горизонтальные опоры;
- подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска-20 м);
- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам;
- подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком;
- подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил и их снятием;
- переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами до 15м);
- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);
- переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;
- переправа через водную преграду новомаятником (перила судейские);
- переправа через водную преграду на плавсредствах;
- переправа через водную преграду вброд по судейским перилам;
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду вброд стенкой;
- переправа через овраг по бревну по судейскими перилами (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15м);
- переправа через овраг по бревну с наведением и снятием командных перил;
- переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через овраг маятником;
- переправа через овраг маятником с самостраховкой;

- траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 20-25 м, крутизна склона до 40-50°);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20 м);
- преодоление болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил);
- преодоление завалов, густого подлеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);
- преодоление снежных участков (снежный покров глубиной до 0,3 м и крутизной склона до 30°, раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизна склона до 30°).

**Тема 4. Техника и тактика пешего туристского многоборья (4 часа).** Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий).

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

**Практические занятия (2 часа).** Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

**Тема 5. Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса (4 часа).** Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

**Практические занятия (2 часа).** Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Установка палатки «Зима» с креплением за горизонтальные опоры. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го класса техники лыжного туризма, лыжного контрольного туристского маршрута:

- установка палатки типа «Зима» на местности;
- изготовление ветрозащитной стенки;



- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30 м);
- преодоление завала без лыж (протяженность маркированного участка 10-30 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м);
- траверс склона на лыжах (длина этапа до 8 м);
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок;
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа до 8 м);
- спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне (длина этапа до 8 м);
- тропление лыжни при движении по целинному участку (глубина снежного покрова 0,7-1,0 м, длина этапа до 100 м).

**Тема 6. Техника и тактика лыжного туристского многоборья (4 часа).** Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель).

Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

**Практические занятия (2 часа).** Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов лыжного туризма, применения различных специальных средств (снаряжения) для успешного их прохождения. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Подготовка и упаковка снаряжения, лыж для транспортировки на техническом этапе. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций. Прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды). Командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).

**Раздел 10. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм) (10 часов)**

**Тема 1. Подготовка к спортивному походу (2 часа).** Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Просмотр диафильмов, видео-фильмов, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности.

Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

**Практические занятия(1 час)** . Коллективное творческое дело - КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному зимнему походу. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

**Тема 2. Привалы и ночлеги (2 часа).** Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогоночный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

**Практические занятия (1 час).** Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

**Тема 3. Техника и тактика в категорийных походах (2 часа).** Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Последствия недостаточной акклиматизации. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа.

Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам в пешеходном походе.

**Практические занятия (1 час).** Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов. Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

**Тема 4. Режим походного дня (2 часа).** Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе.

Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман, снегопад, метель).

**Практические занятия (1 час).** Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения). Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).

**Тема 5. Подведение итогов похода (2 часа).** Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы. Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др. Организация конференции («гусятника») по итогам экспедиции. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

**Практические занятия (1 час).** Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др. Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов-историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

## **Раздел 11. Общая и специальная физическая подготовка (48 часов)**

**Тема 1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена (8 часо).** Разносторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы).

**Практические занятия (6 часов).** Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

**Тема 2. Общая физическая подготовка (12 часов).** Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе.

**Практические занятия (10 часов).** Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности.

**Тема 3. Специальная физическая подготовка (12 часов).** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия (10 часов).** Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**Тема 4. Техника передвижений на лыжах (12 часов).** Попеременный двухшажный ход – основа передвижения в лыжном походе. Преодоление естественных препятствий: канавы, бугры, поваленные деревья, перелазания и переползания. Основные приемы подъемов, спусков, на лыжах с рюкзаком. Торможения «полуплугом», «плугом», падением.

**Практические занятия (10 часов).** Отработка преодолений препятствий, подъемов, спусков и торможений на лыжах.

**Тема 5. Прием контрольных нормативов (4 часа).** Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

**Практические занятия (2 часа).** Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

## **Раздел 12. Зачетные мероприятия (вне сетки часов)**

**Тема 1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью.** Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштаба на дистанциях 1-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах учащихся.

**Тема 2. Зачетная экспедиция (поход).** Многодневный пешеходный и лыжный походы 3-й степени сложности или 1-й категории сложности по родному краю или туристско-краеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.

## **Содержание программы 3-й год обучения**

### **Раздел 1. Азбука велосипедного туризма (12 часов)**

**Тема 1. Особенности велосипедного туризма (2 часа).** История возникновения и развития велосипедного туризма. Отличия велосипедного туризма от других видов. Особенности организации велосипедного путешествия. Типы велосипедов, их особенности и отличия. Зависимость маршрута от препятствий, погодных условий, характеров подходов к начальной точке маршрута и выезда из конечной точки, наличия удобных мест для биваков. Нормы движения. Порядок движения группы.

**Практические занятия (1 час).** Ознакомление с велосипедным снаряжением. Устройство велосипедного рюкзака, его изготовление.

**Тема 2. Устройство велосипеда и уход за ним (4 часа).** Характеристика и назначение основных узлов велосипеда. Порядок и правила его разборки и сборки. Регулировка велосипеда. Установка руля и седла по росту. Характерные неисправности и поломки, их устранение в походных условиях. Мелкий ремонт, смена отдельных частей и деталей.

**Практические занятия (2 часа).** Знакомство с основными узлами велосипеда. Регулировка велосипеда по росту занимающегося. Смена частей и деталей велосипеда. Мелкий ремонт велосипеда (прокол камеры, замена подшипника).

**Тема 3. Техника езды на велосипеде (2 часа).** Работа ног. Положение корпуса и рук. Способы посадки и схода с велосипеда. Управление велосипедом, повороты и торможения. Особенности движения на велосипеде с грузом. Транспортировка велосипеда на сложных участках пути.

**Практические занятия (1 час).** Фигурное вождение. Триал. Транспортировка велосипеда.

**Тема 4. Преодоление препятствий в велосипедных походах (2 часа).** Техника преодоления препятствий. Характеристика препятствий: канавы, овраги, броды и переправы, крутые спуски и подъемы, корни деревьев, кочки, кустарники, песчаные участки пути, перекрестки дорог, неохранные железнодорожные переезды, трамвайные пути, густая растительность, дождь, туман, гроза, мокрый снег и др. Меры предосторожности при преодолении препятствий, крутых спусков и поворотов, мокрых участков пути, участков пути с ограниченным обзором.

**Практические занятия (1 час).** Практическая отработка преодоления препятствий в походах выходного дня и на тренировках. Участие в велосипедных соревнованиях.

**Тема 5. Категорирование велосипедных походов (2 часа).** Протяженность маршрута. Продолжительность похода. Интенсивность прохождения маршрута. Локальные препятствия. Протяженные препятствия. Автономность. Сезонно-географический показатель. Оценка категории сложности велосипедного маршрута.

**Практические занятия (1 час).** Просмотр отчетов о велосипедных походах. Составление маршрута велосипедного похода и его обоснование.

### **Раздел 2. Ориентирование и топография (24 часа)**

**Тема 1. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности (8 часов).** Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. Виды и особенности туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении.

Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию. Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования: по времени прохождения дистанции, по сумме набранных очков, по сумме времени прохождения дистанции и сумме штрафных баллов и др.

Права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях по ориентированию на местности. Понятия «сотрудничество», «преследование», «невзятие КП», «отметка КП», «дистанция», «контрольное время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки (рубеж) последнего КП», «пункт сдачи карт», «стартовое время», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение».

**Практические занятия (6 часов).** Формирование у спортсменов знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на различных дистанциях. Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение КП и их номеров с контрольной судейской карты на собственную). Игра-тренинг «Спортсмен на старте, КП, финише». Отработка навыков выполнения правил на соревнованиях.

**Тема 2. Техника и тактика ориентирования на местности (8 часов).** Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Интенсивность контроля дистанции и ситуации (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). Действия отдельных членов команды, 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 и идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Соревнования по ночному ориентированию, специфика, характеристика приемов данного вида ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Зимние соревнования по ориентированию на маркированной трассе, варианты отметки КП. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по эстафетному ориентированию в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Варианты размещения КП на местности: возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т. д. Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспе-

чивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

**Практические занятия (6 часов).** Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера). Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию на местности, зимним и летним видам ориентирования на местности. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

**Тема 3. Техника ориентирования в походах (8 часов).** Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Ориентирование в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, тундре, на воде, в речной пойме и пр. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов по солнцу, луне, Полярной звезде, а также по ручным часам. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности.

Объективные и субъективные 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 дорожно-тропиночной сети для движения в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Работа штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте, при организации разведок направлений троп, дорог, выяснении направления и ориентиров у местных жителей.

**Практические занятия (6 часов).** Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими (спортивными) картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте. Движение по проложенным маршрутам на местности, внесение коррективов в маршрут по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня. Отработка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности.

### **Раздел 3. Навыки походной жизни (22 часа)**

**Тема 1. Должностное самоуправление в спортивном туризме (4 часа).** Права и обязанности участников спортивных походов или туристских соревнований. Самоуправление в походной туристской группе и команде туристского многоборья, его цели и задачи. Туристская самодеятельность и ее развитие в походной группе и ко-

манде туристского многоборья. Функции дежурных в туристской походной группе и команде туристского многоборья (по кухне, костру, лагерю). График дежурства и его составление капитаном (командиром), необходимость его обязательного соблюдения. Обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем разборе (анализе) итогов дня.

Взаимопомощь в походной группе и команде и ее значение для формирования межличностных взаимоотношений, дружбы и товарищества – результативность и успешность выступления на соревнованиях или прохождения туристского маршрута. Должности (роли) в туристско-спортивной команде и походной группе: административно хозяйственные и краеведческие (постоянные и дежурные). Дневник (летопись) команды или походной группы и его значение, ведение дневника и обязанности ответственного за его ведение. Дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, медика группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа, видеооператора группы и др.

**Практические занятия (2 часа).** Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности, коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе. Ведение дневников по должности в течение похода, спортивных соревнований. Участие в обсуждении походного дня и отчет о выполнении своих обязанностей, а также о выполнении обязанностей другими членами коллектива.

**Тема 2. Снаряжение для велосипедных походов и соревнований по туристскому многоборью (6 часов).** Требования к туристскому походному снаряжению: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Групповое и личное снаряжение для многодневных некатегорийных и категорийных туристских походов. Личное общее и специальное снаряжение для участия в велосипедных многодневных походах и туристскому многоборью. Специальное снаряжение для работы команды туристского многоборья и требования по уходу за ним для обеспечения безопасной эксплуатации на дистанциях соревнований. Подготовка личного снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, спортсмена и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе и на соревнованиях, организация ее стирки, чистки.

Кухонное и костровое оборудование для велосипедных походов: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, термоса, половники, ножи, доски, клеенки и пр. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походных условий. Велосипедный ремонтный набор. Медицинская аптечка. Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, их назначение и применение. Работа на маршруте или дистанции (этапе краеведения) с оборудованием или снаряжением. Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы (команды) для работы со снаряжением: проверка наличия по списку и комплектности, исправности и пригодности; организация профилактического или текущего ремонта (подгонки) снаряжения, сушка, стирка или чистка снаряжения и прочие работы.

**Практические занятия (4 часа).** Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака



для велосипедного похода. Подготовка велосипедов для выхода в двухдневный учебно - тренировочный поход. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Комплектование группового (командного) снаряжения и оборудования по списку для участия в походе (соревнованиях) с учетом вида, сезона года, способа размещения на ночлег. Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы со снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и ремонтного мастера в походе, на соревнованиях. Ремонт велосипеда в походных условиях.

**Тема 3. Питание в спортивных походах (4 часа).** Режим и особенности питания в многодневном категорийном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений, соевых продуктов, концентратов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление походного меню и списка продуктов на день, на весь маршрут похода (в том числе в зависимости от сезона года, вида туризма).

Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Сроки и способы хранения продуктов во время пути (подъезда до начальной точки туристского маршрута) и в спортивном походе. Сроки хранения приготовленной пищи в спортивном походе (в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях). Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода. Приготовление пищи в походных условиях (на костре, газе, примусе). Приготовление пищи в помещении (на печке, газе или электроплите). Заведующий питанием, казначей туристской группы, дежурные повара, их обязанности в походе и при его подготовке.

**Практические занятия (2 часа).** Составление меню на категорийный поход и списка необходимых продуктов (наименование и вес). Фасовка и упаковка продуктов. Работа заведующего питанием. Распределение продуктов питания между участниками туристского похода. Приготовление пищи на костре или газе в полевых условиях (лето, межсезонье, зима). Приготовление пищи в непогоду (дождь, ветер).

**Тема 4. Режим дня в походе (2 часа).** Расписание тренировок и необходимость его соблюдения. Необходимость организации самоконтроля, ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня спортсмена-туриста. Определение времени в распорядке дня на подготовку к маршруту (переходу), соревнованиям (дистанции). Режим дня в туристском походе: маршевый (ходовой) день, дневка, полудневка, акклиматизация. Дни максимальных физических нагрузок и дни отдыха.

**Практические занятия (1 час).** Соблюдение режимных моментов на тренировках, соревнованиях и в походе, ведение дневника самоконтроля за выполнением режима дня спортсмена-туриста.

**Тема 5. Организация туристского быта (6 часов).** Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Организация отдыха туристов, их культурных развлечений. Благоустройство бивака. Разбивка лагеря группы (планировка: удобство, эстетичность, практичность, компактность, безопасность). Обустройство места забора питьевой воды. Очистка и благоустройство родников, ключей. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи из подручных материалов.

Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов. Способы организации помывки туристской группы в походных условиях с использованием простейших средств (полиэтилена, стоек, веревки, туристских каинов). Устройство, изготовление и эксплуатация походной бани. Простейшие умывальники, их изготовление и приспособление.

**Практические занятия (4 часа).** Устройство мест для помывки туристской группы на дневке (соревнованиях) в походном (полевом) варианте. Сооружение туристской бани в туристском походе. Изготовление навесов, укрытий. Обустройство бивака. Овладение навыками самостоятельной культурной организации досуга туристов. Игры и развлечения туристов в палатке, на местности.

#### **Раздел 4. Край, в котором я живу (10 часов)**

**Тема 1. Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях (2 часа).** Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», «исследования». Содержание и методика организации и проведения краеведческих наблюдений, исследований по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим дисциплинам общеобразовательной школы. Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период. Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Выполнение туристской группой заданий, полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение. Отчет туристской группы как форма краеведческих наблюдений или исследований.

**Практические занятия (1 час).** Технологии проведения краеведческих наблюдений, исследований и их фиксация: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Выполнение краеведческих заданий по изучению природно-территориальных комплексов в походе. Распределение объема работ (краеведческих наблюдений) между участниками туристской походной группы. Полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы.

**Тема 2. Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе (2 часа).** Понятие «экскурсия». Цели и задачи экскурсии в музее, на выставке, на природном объекте. Правила осмотра экскурсионного объекта (музея) при проведении экскурсии с экскурсоводом. Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии (поиск информации по интересующей проблеме на стендах экспозиций и экспонатах, формулирование вопросов по проблеме для экскурсовода). Оформление результатов задания по возвращении с экскурсии. Паспорт школьного музея, экспозиции, экспоната. Изучение и охрана памятников истории и культуры.

**Практические занятия (1 час).** Выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях в музеях под открытым небом, природных объектах. Составление паспортов экскурсионных объектов (экспозиций, экспонатов).

**Тема 3. Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае (2 часа).** Экологические проблемы Восточного Оренбуржья, города Новотроицка. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода. Методика организации наблюдения по оценке загрязнения окружающей природной среды. Выявление мест обитания редких, реликтовых растений и животных, организация их охраны (Карагайский бор; ландыши, горицвет; сайгаки, байбак). Экологические проблемы малых рек (Разбойка и др.). Обследование малых рек и водоемов в пешеходных походах.

Выявление родников, их расчистка и обустройство, нанесение на топографические туристские карты и схемы.

**Практические занятия (1 час).** Обустройство, оборудование и маркировка экологической тропы в ближайшем парке, лесном массиве. Изучение экологии малых рек и водоемов города. Утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников, русел малых рек и водоемов.

**Тема 4. Общественно полезная работа в походе (2 часа).** Маркировка и обустройство (мест для отдыха, костровищ и т. п.) маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Оборудование мест отдыха на учебных полигонах (ущелье «Кошка»), площадках. Деятельность туристов среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, спортивно-туристские выступления и соревнования с местными школьниками, помощь сельским школам. Оказание помощи лесничествам в лесопосадках, расчистке леса от валежника и сухостоя.

**Практические занятия (1 час).** Выполнение целевых заданий государственных, научных учреждений и общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Оказание помощи престарелым, пенсионерам, инвалидам. Изготовление, оформление и установка паспортов, плакатов, щитов, указателей туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

**Тема 5. Топонимика родного края (2 часа).** Понятие «топонимика». Происхождение названий населенных пунктов, малых рек и ручьев своего края; выявление населенных пунктов и рек, поменявших свои названия (река Урал, Оренбургская область, город Оренбург и др.).

**Практические занятия (1 час).** Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек и ручьев своего края во время походов, экскурсий у местных жителей, музейных или научных работников. Выявление населенных пунктов и рек, поменявших свои названия.

## **Раздел 5. «Я – человек» (18 часов).**

**Тема 1 Работа со страхами (2 часа).** Определение страха. Функции страха в жизни человека (защитная, разрушающая). Проявление страха на эмоциональном уровне (парализация). Проявления страха на физическом уровне (дрожание, потение, покраснение и др.).

Преодоление страха перед различными препятствиями внешней среды (неблагоприятные природные условия, темное время суток, препятствия ландшафта, внештатные ситуации, длинный маршрут). Способы работы со страхами.

**Практические занятия (1 час)** Тренинг «Преодолей себя», «Хождение по стеклу». Ролевая игра «Преодолей своего дракона».

**Тема 2. Работа с чувствами. Чувство обиды (2 часа).** Определение. Причины возникновения. Последствия (разрушительные). Способы реагирования. Обучение конструктивному разрешению ситуаций. Позитивные установки.

**Практические занятия (1 час).** Тренинг «Преодолей себя» (чувство обиды).

**Тема 3. Работа с чувствами. Чувство вины (2 часа).** Определение. Причины возникновения. Последствия. Способы реагирования. Принятие ситуации и поиск рационального зерна. Программы реабилитации.

**Практические занятия (1 час).** Тренинг «Преодолей себя». Создание программы преодоления.

**Тема 4. Предательство (2 часа).** Исторические корни возникновения чувства. Виды предательства. Формирование личностного отношения в ситуации предательства. Две стороны предательства (предаваемый и предающий).

**Практические занятия (1 час).** Тренинг «Преодолей себя» (предательство).

**Тема 5. Самооценка (2 часа).** Роль самооценки в формировании личности и жизни человека. Виды самооценки. Формирование самооценки. Условия формирования (социальные, территориальные, бытовые). Роль самооценки в соревновательной деятельности.

**Практические занятия (1 час).** Самопрезентация. «Кто я?», «Какой я?», «Мое увлечение». Тест «Ведущий - ведомый», «Лесенка самооценивания».

**Тема 6. Уверенность в себе (2 часа).** Уверенность в себе как основа достижения успеха в спортивно-туристской деятельности. Определение. Проявление качества в различных жизненных ситуациях. Формирование стремления к самопознанию. Черты личности. Первичные и вторичные способности. Формирование уверенности через самопознание и реализацию компенсаторных способностей в процессе туристско-спортивной деятельности.

**Практические занятия (1 час).** Тренинг «Поверь в себя». Упражнения на принятие ответственности за свои поступки «Я отвечаю за все», «Избавьтесь от безответственности», «Три способа узнать самого себя», «Общайтесь уверенно», «Измените себя», «Отношение к здоровью».

**Тема 7. Я и мое имя (2 часа).** Имя человека как важный компонент его моральных ценностей. Клички и психологическая реакция человека на их появление. Возникновение соответствующих конфликтов, отражающееся на безопасности членов туристской группы.

Официальное имя и его интерпретация; психологически комфортное для человека соотношение имен. Соблюдение туристской этики.

**Практические занятия (1 час).** Выбор воспитанниками психологически комфортного имени. Игра «Позови меня», «Меня зовут».

**Тема 8. Я и мы. Социальные роли (2 часа).** Социальные роли. Требования, предъявляемые обществом, к исполнению социальных ролей. Положительное и негативное восприятие человеком определенной социальной роли. Функциональные (должностные) роли в туризме. Позиционные (статус в обществе) роли члена группы. Сочетание функциональных и позиционных ролей в процессе туристской деятельности.

**Практические занятия (1 час)** Проведение теста по определению социометрической структуры группы. Должностно-ролевая игра по заданной ситуации «Приготовление обеда», «Действия членов группы на этапах маршрута». Выполнение упражнений «Зоопарк», «Дублер».

**Тема 9. Искусство жить в ладу с собой и миром (2 часа).** Влияние психоэмоционального напряжения на здоровье человека, функционирование организма. Источники возникновения психоэмоционального напряжения. Негативные эмоции от общения. Воздействие достижений научно-технического прогресса на окружающую среду и последствия данного воздействия. Нарушение и восстановление гармонии в человеке и окружающем мире. Туристская деятельность как средство гармоничного развития человека и установление экологических отношений с природой, обществом и собой.

**Практические занятия (1 час).** Психологические тренинги по снятию психо-эмоционального напряжения. Дискуссия на тему «Как восстановить гармонию в себе окружающем мире». Игра «Идеальный мир».

## **Раздел 6. Гигиена и медицина (14 часов)**

**Тема 1. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм (2 часа).** Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиенический уход за одеждой, обувью, спальным мешком, средствами личной гигиены. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Влияние горного разреженного воздуха и воздуха сосновых лесов на организм человека. Водный и солевой режим. Утомление и переутомление при занятиях спортом и туризмом - причина травм. Предвестники заболеваний и угрожающих состояний: вялость, сонливость, снижение аппетита, боли в разных частях тела (мышцах), повышение температуры тела, горечь во рту, боли в животе, головокружение, тошнота, рвота, жажда, отечность, сухость во рту и др. Профилактические прививки. Витамины и поливитамины.

**Практические занятия. (1 час).** Закрепление навыков и умений правильного подбора одежды и обуви для тренировок и походов. Уход за личным снаряжением. Определение степени утомления при выполнении физических упражнений. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков самоконтроля за самочувствием спортсмена и выполнением приемов и средств закаливания своего организма. Соблюдение питьевого режима на тренировках и в походах.

**Тема 2. Медицинская аптечка для спортивных походов (2 часа)..** Походная аптечка. Комплектование аптечки. Использование и применение медикаментов в спортивном походе, на дистанциях туристских соревнований. Требования к упаковке аптечки и медикаментов (жесткость, герметизация, амортизация ударов, облегчение веса, компактность, список с рекомендациями, изоляция стекла, яркая маркировка медикаментов и пр.). Медикаменты для оказания экстренной помощи: сердечные средства, нашатырный спирт, обезболивающие препараты, средства от укачивания, антисептики и дезинфицирующие средства, перевязочные материалы и кровоостанавливающие средства, средства при ожогах, переохлаждении и обморожениях, укусах насекомых и змей, средства при поражении глаз и ушей, противоаллергические средства, спазмолитики и успокаивающие средства.

Индивидуальная аптечка туриста. Медицинская аптечка для участия в спортивных соревнованиях. Медикаменты (витамины, препараты, мази и кремы), применяемые спортсменами-туристами при регулярных занятиях спортом. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

**Практические занятия(1 час).** Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов. Игры-тренинги «Медицинская аптечка», «Зеленая аптека». Приготовление чая, отваров из трав и плодов.

**Тема 3. Основы анатомического строения человека (2 часа).** Сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Опорно-двигательная система. Костно-связочный аппарат. Группы мышц, их строение, функционирование, взаимодействие, развитие и укрепление. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием физических нагрузок различной интенсивности и объемов. Дыхание и газообмен. Жизненный

объем легких. Значение постановки дыхания в процессе занятий туристским многоборьем и туристскими походами. Упражнения для постановки дыхания и увеличения жизненного объема легких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Рефлексы. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

**Практические занятия (1 час).** Знакомство с приборами для измерения жизненного объема легких. Формирование знаний, умений и навыков владения приемами ведения самонаблюдений за своим организмом и его основными характеристиками (параметрами) функционирования: рост, вес, температура тела, давление, пульс, самочувствие.

**Тема 4. Оказание первой доврачебной помощи (2 часа).** Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, переохлаждение, тепловой и солнечный удар, солнечные и термические ожоги. Оказание первой доврачебной помощи при ангине, обмороке, отравлении ядовитыми грибами или растениями, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Оказание помощи при заболеваниях, связанных с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран. Первая помощь при утоплении. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

**Практические занятия (1 час).** Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Владение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок.

**Тема 5. Транспортировка пострадавшего (2 часа).** Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего с помощью подручных и специальных средств. Обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке по различным формам рельефа местности. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж, спецполотна. Транспортировка пострадавшего через естественные преграды.

**Практические занятия (1 час).** Владение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств в реальных походных условиях. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на дистанциях соревнований.

**Тема 6. Техника самомассажа и массажа. Спортивный массаж (2 часа).** Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (последствия переломов, повреждений мягких тканей, при ушибах, растяжении, плоскостопии, болезненности отдельных суставов); при заболеваниях органов дыхания (предангинное состояние, кашель, насморк, ларингит, охриплость); при нарушениях периферической нервной системы (радикулит, нарушение подвижности отдельных суставов конечно-

стей); при нарушениях мочеполовой системы, системы пищеварения, при заболеваниях кожи и нарушениях обмена веществ; при чувстве вялости, снижении работоспособности, нервном перенапряжении, переутомлении. Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38° С), острые воспалительные процессы, кровотечения и кровотоочивости, повреждения кожи (гнойники, лишай), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела.

Спортивный массаж. Гигиенические основы массажа. Виды спортивного массажа и некоторые его особенности.

**Практические занятия (1 час).** Овладение приемами, техникой и методикой гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение).

**Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль (2 часа).** Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Врачебный контроль и самоконтроль спортсмен-туриста. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, туристского многоборья. Понятие «спортивная форма». Понятия «утомление», «переутомление», «перетренировка». Меры предупреждения переутомления. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

**Практические занятия (1 час).** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало года. Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной). Прохождение врачебного контроля. Контроль за ведением дневников самоконтроля, за выполнением режима дня и за ведением дневника наблюдений физического развития организма занимающихся. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности (спортивная форма) воспитанников на конец года, перед ответственными стартами (соревнованиями).

## **Раздел 7. Безопасность в туризме (12 часов)**

**Тема 1. Безопасность в велосипедных походах. Правила дорожного движения (4 часа).** Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Обеспечение безопасности туристской группы при организации ночлегов в лесу, в речных долинах, вблизи населенных пунктов; организация дежурства и функции дежурных по лагерю в дневное и ночное время. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, урагана, шторма и пр.). Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности. Поведение участников похода и безопасность. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы ее успешных действий при возникновении аварийных, нестандартных или экстремальных ситуаций.

Причины аварийных ситуаций: наезд на препятствие, столкновение с транспортом, падение во время движения, поломка велосипеда и прокол шин, плохое состояние материальной части, слабая физическая и техническая подготовленность участников, незнание маршрута, нарушение дисциплины и лихачество, недооценка трудностей пути, переоценка собственных сил, расслабление внимания, несоблюдение режима, плохое питание. Правила движения на улицах и дорогах, дорожные знаки. Характер и

качество покрытия дорог и их влияние на скорость, удобство и безопасность движения. Особенности движения по дорогам с асфальтовым, бетонным, гравийным и булыжным покрытием, по песчаным участкам. Грунтовые, полевые и лесные дороги и тропы.

**Практические занятия (2 часа).** Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных по лагерю, выполнения требований руководителя (командира тургруппы) для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками или примусами.

**Тема 2. Безопасность на дистанциях соревнований (4 часа).** Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму, ориентировании на местности. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании специального снаряжения для работы на технических этапах дистанций соревнований.

Обеспечение безопасности на лыжных и пеших дистанциях: соблюдение контрольного времени; постоянный контроль (взаимоконтроль) за ориентированием на местности; взаимоконтроль за самочувствием - степенью (признаками) утомления; взаимопомощь в команде при транспортировке груза, при работе на этапе и др. Роль капитана, лидирующего, замыкающего, выставленного наблюдателя, страхующего в команде, для обеспечения безопасного прохождения (преодоления) технического этапа (дистанции). Слаженность, сработанность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты (форма, каски, рукавицы, страховочные системы, прусики, страховочное снаряжение - веревки и пр.) на соревнованиях и их применение.

**Практические занятия(2 часа).** Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

**Тема 3. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях(4 часа).** Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания.

Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, владение навыками выживания, общая физическая и специальная подготовка, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ).

**Практические занятия (2 часа).** Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.



## **Раздел 8. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм) (22 часа)**

**Тема 1. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса (8 часов).** Команда туристского многоборья (цели и задачи, требования к команде и спортсменам, капитану команды). Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: по технике - полоса препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), контрольно-туристский маршрут (личный и командный), эстафетные дистанции (использование видеоматериалов). Параметры дистанций 2-го класса: длинная - тактико-техническая (6-9 этапов, протяженность 5-8 км, перепад высот не менее 160 м, сумма баллов не менее 280-800); короткая - техническая (6-8 этапов, протяженность до 0,5 км, перепад высот 80 м, сумма баллов не менее 250-600) и личная (6-8 этапов, протяженность до 1 км, перепад высот 80 м, сумма баллов не менее 250).

Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

**Практические занятия(6 часов).** Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке. Установка двухскатной палатки. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2-го класса по технике пешеходного туризма:

- перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 45°, организация 2-3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м);
- переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправы через овраг по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через реку по бревну по наведенным командой перилам (длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через реку по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) (расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через реку по навесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз отдельно от участников (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 12м, расстояние между опорами 15-20 м);
- переправа через овраг, ручей маятником, маятником с самостраховкой
- переправа через водные преграды новомаятником (перила судейские), с командной страховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, расстояние между опорами 10-20 м);

- переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока 6-10 м, расстояние между опорами 10-20м);
- переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, страховка первого (последнего) участника, остальные с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м, расстояние между опорами 15-20 м);
- переправа вброд стенкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м);
- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45°);
- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с само- страховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-25°);
- преодоление болота по кочкам (кочки окружены водой, длина этапа до 15 м);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 15-20м);
- преодоление густого подлеска, завалов деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 40-60 м);
- преодоление снежных или ледовых участков (раскисший снег глубиной до 0,5 м или шероховатая поверхность, крутизна до 20°);
- прохождение простого скального участка: подъем - траверс - спуск (перепад высот до 10 м, крутизна 35°, категория сложности в УИАА П-П\*, протяженность 15-25 м, оптимальное время прохождения 25 мин);
- разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

**Тема 2. Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 1-2 класса(6 часов).** Знакомство с дистанциями 1-2-го класса: характеристика и характер препятствий, штрафы и типичные ошибки совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанций 2-го класса: длинная дистанция (5-7 этапов, протяженность 2-5 км, сумма баллов не менее 400); короткая дистанция (4-5 этапов, протяженность до 1 км, сумма баллов не менее 200) и личная (3-6 этапов, протяженность до 2 км, сумма баллов не менее 125). Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды. Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

**Практические занятия (4 часа).** Организация работы команды на дистанции 1-2-го класса техники лыжного туризма:

- установка и снятие палатки типа «Зима»;
- разжигание костра, печки, примуса;
- изготовление командой ветрозащитной стенки;
- прокладывание (тропление) лыжни со сменой ведущего и ориентированием команды (слабопересеченный рельеф, протяженность до 300 м, глубина снежного покрова 0,9-1,5 м);
- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, выставление наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных

лент), подача команд в группе (длина этапа до 100 м, начало и конец этапа не просматриваются);

- подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски «лесенкой» (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски «елочкой» (длина этапа до 15 м);
- подъемы и спуски по склону без лыж в кошках (крутизна до 50°, длина до 25 м), транспортировка лыж на себе;
- подъемы и спуски с организацией командных перил и командной страховкой или самостраховкой (крутизна до 50°, длина до 25 м), транспортировка лыж на себе;
- движение по открытому льду (длина этапа до 12 м);
- спуск на лыжах с поворотами - слалом (длина этапа 10-12 м);
- спуск на лыжах по бугристому склону (длина этапа 10-12 м);
- скоростной спуск (длина этапа 10-12 м);
- спуск по склону с торможением и остановкой в заданной зоне (длина этапа 10-12 м);
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 10-12 м);
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок, перестановка крепления и продолжение движения на отремонтированной лыже (до 2-3 км);
- переправа по бревну (через овраг или водоток) по наведенным командой перилам с самостраховкой, первый участник переправляется с командной страховкой без лыж и рюкзака (длина этапа 10-12 м, расстояние между опорами 10-20 м).

**Тема 3. Организация и техника страховки в туризме (2 часа).** Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Дистанции техники горного туризма 1-2-го класса. Короткая техническая - скальная дистанция - подъем, траверс, спуск (длина до 20 м; крутизна 40°; отдельные участки с неудобными зацепами; стенки до 2-3 м, 50-60°). Прохождение индивидуальное, в связках (по 2, 3 и 4 участника), командное (взаимодействие нескольких связок при переходе от организации страховки по приему и выпуску, постановка на страховку, самостраховку). Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места (точки, станции) для организации страховки (приема, выпуска). Самостраховка на месте (точке, станции, площадке) и в движении. Индивидуальная страховочная система - требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним, петля для само- страховки на вертикальных перилах.

Веревки: основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой. Карабины: модификации, назначение и применение. Полиспаст: устройство, назначение и применение, организация полиспаста на технических этапах. Рюкзаки: общие требования, укладка рюкзака для прохождения скальных дистанций соревнований, требования к транспортировке груза. Специальное туристское снаряжение: ФСУ, решетки, жумары и пр., их назначение и применение; каски; рукавицы, штормовки. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.

**Практические занятия(1 час).** Организация страховки (выпуск и прием), сопровождения на технических этапах при работе в связке или командой. Прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск.

**Тема 4. Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР) (2 часа).** Соревнования по ПСР: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дистанции ПСР в пешеходном и лыжном туризме. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях ПСР при работе с пострадавшим.

Организация поиска пострадавшего на дистанции ПСР. Условно пострадавший на дистанции ПСР, правила поведения пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции ПСР.

**Практические занятия (1 час).** Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Условные знаки при составлении легенды для передачи информации по радиосвязи. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР (моделирование). Условные знаки аварийной сигнализации. Выполнение отдельных технических приемов ПСР при работе с пострадавшим на лыжных и пешеходных дистанциях: организация страховки пострадавшего и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Отработка работы команды с пострадавшим на отдельных технических этапах дистанции ПСР:

- переправа пострадавшего через водную преграду по навесной переправе;
- переправа пострадавшего через водную преграду по бревну;
- подъем пострадавшего по склону (на сопровождающем);
- спуск пострадавшего по склону (на сопровождающем);
- траверс склона с пострадавшим (на сопровождающем), транспортировка пострадавшего на волокуше;
- транспортировка пострадавшего на носилках (спецполотне) по пересеченной местности.

**Тема 5. Судейская практика на соревнованиях(2 часа).** Судейская коллегия туристских соревнований. Судейские бригады технических этапов (старший судья, судья и секретарь). Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша и технического этапа. Судья-контролер КП. Судьи по информации. Обязанности судьи.

**Практические занятия (1 час).** Протоколы технических этапов. Работа секретаря этапа (КП) с протоколом. Протоколы старта и финиша. Работа с итоговыми протоколами. Проверка карт (предварительная) участников соревнований туристского (спортивного) ориентирования. Проверка (предварительная) отметок КП в карточке участников. Технология подсчета результатов соревнований по спортивному (туристскому) ориентированию. Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.

**Тема 6. Психологическая подготовка спортсмена(2 часа).** Коммуникация в спортивном туризме. Общение как основное средство взаимопонимания между участниками соревнований (членами походной группы). Причины возникновения конфликтов в туристских группах, спортивных командах и способы их предотвращения и устранения. Воспитание воли, выносливости. Вежливость и культура общения. Психологический настрой на достижение результата, победы.

**Практические занятия(1 час).** Психологические игры-тренинги «Общение и взаимодействие в группе (команде)». Овладение навыками хорошего тона в межличностном общении. Тренинги по саморегуляции настроения, самонастроения на достижение

результата, расслабление и снятие нервного напряжения. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях, в учебно-тренировочных походах. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

## **Раздел 9. Спортивные походы (пеший, лыжный и велосипедный туризм) (22 часа)**

**Тема 1. Подготовка к велосипедному спортивному (комбинированному) походу (экспедиции (18 часов).** План подготовки туристского спортивного категорийного похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия.

Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия. Составление сметы расходов для проведения путешествия (зарплата руководителей, питание участников, хозяйственные расходы, транспортные расходы, культурно-массовые и экскурсионные расходы, почтово-телеграфные расходы, прокат снаряжения, приобретение фото- и видеоматериалов).

Основные принципы комплектования туристской группы: психологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников (физическая, техническая, морально-волевая и тактическая), дисциплинированность, чувство долга и товарищества.

**Практические занятия. (16 часов).** Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод в регионе планируемого путешествия. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы (мобилизационное начало, установки руководителя, выработка навыков саморегулирования, наблюдательности, реальной самооценки сил и условий, определения степени утомления). Должностно-ролевые обязанности участников туристского спортивного путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, завпитанием, фотограф и пр. Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные походы. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

**Тема 2. Подведение итогов туристского похода (экспедиции) (4 часа).** Требования к отчету о спортивном походе, экспедиции. Составление технического описания. Фотоотчет о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчеты о краеведческой деятельности по должностям: фотограф, видеооператор, казначей, штурман и пр.

**Практические занятия (2 часа).** Участие в подготовке разделов отчета группы по походным должностям. Практическое оформление отчета о походе. Оформление фотозаписей о путешествии. Подготовка материалов для публикации в средствах печати и видеофильма о путешествии. Отчеты участников спортивного похода по походным административно-хозяйственным и краеведческо-исследовательским должностям.

Подготовка выступлений на конференции или вечере «Из дальних странствий возвратись».

## **Раздел 10. Общая и специальная физическая подготовка (60 часов)**

**Тема 1. Общая физическая подготовка (32 часа).** Понятия «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Требования к физической подготовке и ее место в улучшении спортивной формы туриста-спортсмена.

**Практические занятия (28 часов).** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

**Тема 2. Специальная физическая подготовка (14 часов).** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

**Практические занятия (12 часов).** 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 мешке»; бег с выходом на линейные и площадные ориентиры; бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния; выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова; движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров; выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке; затяжной подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка»; торможение «плугом» и «полуплугом»; вынужденная остановка при спуске падением; повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга»; тропление лыжни в лесу; движение по заснеженным Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

**Тема 3. Техника и тактика велосипедистов (10 часов).** Специальные технические приемы и тактика велосипедистов. Тактико-технические, стандартные схемы индивидуальной работы на велосипедной дистанции (видеоматериалы).

Описание маршрута, составление схемы маршрута. Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил на дистанции и применение технических приемов на отдельных участках.

Техника преодоления препятствий. Характеристика препятствий: канавы, овраги, броды и переправы, крутые спуски и подъемы, корни деревьев, кочки, кустарники, песчаные участки пути, перекрестки дорог, неохраняемые железнодорожные переезды, трамвайные пути, густая растительность, дождь, туман, гроза, мокрый снег и др. Меры предосторожности при преодолении препятствий, крутых спусков и поворотов, мокрых участков пути, участков пути с ограниченным обзором.

**Практические занятия (8 часов).** Работа ног. Положение корпуса и рук. Управление велосипедом, повороты и торможения. Особенности движения на велосипеде с грузом. Транспортировка велосипеда на сложных участках пути. Фигурное вождение. Триал. Практическая отработка преодоления препятствий в походах выходного дня и на тренировках. Участие в велосипедных соревнованиях.

**Тема 4. Прием контрольных нормативов (4 часа).** Сдача теоретических и практических технических и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, спортивным походам и ориентированию на местности.

**Практические занятия (2 часа).** Сдача нормативов по ОФП и специальной подготовке. Определение степени подготовленности (спортивной формы) участников к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по туристскому многоборью. Выполнение контрольных нормативов по ориентированию на местности, специальной туристской подготовке, скалолазанию.

## **Раздел 11. Зачетные мероприятия (вне сетки часов)**

**Тема 1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью.** Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного и регионального масштабов на дистанциях 1-го и 2-го класса, в матчевых встречах по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах учащихся и учащейся молодежи.

**Тема 2. Зачетная экспедиция (поход).** Пешеходный, лыжный и велосипедный поход 1-2-й категории сложности по горно-равнинному району или многодневная комплексная краеведческая экспедиция с активным способом передвижения.

## **Содержание программы 4-й год обучения**

### **Раздел 1. Азбука водного туризма (10 часов)**

**Тема 1. Особенности водного туризма (2 часа).** История возникновения и развития водного туризма. Отличия водного туризма от других видов. Особенности организации водного путешествия. Типы судов для водного туризма: рафт, катамаран, байдарка, каяк, плот, гребные шлюпки. Их особенности и отличия. Зависимость маршрута от типа судна, препятствий, погодных условий, характеров подходов к начальной точке маршрута и выезда из конечной точки, наличия удобных мест для стоянок на берегах. Нормы движения. Порядок движения группы.

**Практические занятия(1 час).** Ознакомление с судами водных походов. Устройство байдарки, ее основные части.

**Тема 2. Категорирование водного маршрута(2 часа).** Протяженность маршрута. Скорость течения реки. Категории трудности водных походов. Характеристика основных препятствий по категориям трудности: легкое, простое, средней трудности, сложное, очень сложное, сверхсложное (опасное), сверхопасное. Характеристика линии движения.

**Практические занятия(1 час).** Просмотр видеосюжетов, отчетов о водных походах. Составление маршрута водного похода и его обоснование.

**Тема 3. Лоция(2 часа).** Понятие лоции. Лоцманская схема реки. Ее необходимые элементы. Схема и описание порога. Глазомерная съемка порога. Условные обозначения порогов.

Классификация рек: равнинные, болотные, горные. Гидрометеорологические условия: общий характер реки, направление и сила течения, уровень воды в реке, проходимость реки, искусственные препятствия, направление и сила ветра, осадки.

**Практические занятия. (2 часа).** Просмотр видеосюжетов о водных походах и соревнованиях. Встречи с туристами-водниками. Основные правила «чтения» воды: общий характер реки, направление и сила течения, уровень воды в реке, проходимость реки, искусственные препятствия.

**Тема 4. Преодоление препятствий в водных походах (2 часа).** Классификация и типы препятствий. Естественные препятствия: быстрина, перекат, шивера, несложный порог, мель, камни, топляки, заросли камыша, тростника и травы, большое волнение, сильный встречный и боковой ветер. Искусственные препятствия и способы их преодоления: мосты, паромные переправы, плоты, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав, самоходные суда. Техника преодоления естественных и искусственных препятствий.

Техника движения против течения. Швартовка байдарки, причаливание и отчаливание. Движение против ветра. Проводка судна. Техника гребка. Использование весла, камней, береговых выступов для торможения и управления судном.

**Практические занятия. (1 час).** Основы техники водных походов: посадка, отчаливание, причаливание, положение гребцов в судне. Техника гребка. Работа килевого и кормового. Техника преодоления легких препятствий.

**Тема 5. Страховка и самостраховка в водном походе (2 часа).** Принципы организации страховки в водных походах. Страховка с воды и берега. Просмотр препятствий. Страховка судна, расположенного ниже препятствия. Требования к месту страховки и страхующим. Правила поведения страхующих. Приемы страховки. Поведение попавших в воду. Управление судном при спасении утопающего.

**Практические занятия (1 час).** Организация страховки в водном туризме. Правила поведения страхующих. Спасение утопающих.

## **Раздел 2. Ориентирование и топография (40 часов)**

**Тема 1. Топография и картография (8 часов).** Карты для туризма и спорта, требования к изображению на них компонентов ландшафта. Точность карт. Объективность. Полнота содержания. Информативность. Читаемость. Генерализация. Минимальные размеры. Условные обозначения на различных картах. Географические координаты. Ориентирование по карте, компасу и местным предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Знаки обозначения дистанции. Прокладка и описание маршрута. Копирование и чтение карт.

**Практические занятия (4 часа).** Упражнения по изучению условных знаков, рельефа (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности. Копирование, вычерчивание карт. Упражнения и игры с картами: чтение по картам рельефа, микрообъектов. Измерение азимутов и движение по азимутам.

**Тема 2. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности (8 часов).** Условия и техническая информация о дистанциях ориентирования на местности на зональных и всероссийских соревнованиях (слетах) по туризму, туристскому многоборью. Характеристика особенностей туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, выбору, обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении; ориентирование личное, лично-командное, командное, эстафеты, парное. Основные положения правил



соревнований по туристскому и спортивному ориентированию. Определение результатов на дистанциях туристского и спортивного ориентирования. Протесты на результат выступления, действия судей, а также на действия участников других команд. Их разрешение. Время для подачи протеста и его рассмотрение судьями.

**Практические занятия. (6 часов).** Совершенствование знаний туристами-спортсменами правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды контрольных пунктов (КП), условий проведения соревнований и порядка определения результата на конкретной дистанции. Участие в соревнованиях по туристскому ориентированию. Отработка навыков и умений спортсменов по соблюдению правил и выполнению условий соревнований по туристскому ориентированию.

**Тема 3. Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях (12 часов).** Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Предварительное изучение маршрута по карте.

Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия при потере ориентировки. Измерение расстояний, планирование пути и времени, затраченного на движение в горных походах. Оценка пройденного расстояния временем движения вверх и вниз по склону. Тактические действия туристов и спортсменов до выхода на маршрут, дистанцию.

Составление плана (графика) движения и распределение сил для прохождения маршрута (дистанции). Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на горном рельефе.

**Практические занятия (10 часов).** Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ориентиров местонахождения на карте, мысленное представление участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установке). Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов и измерением пройденного расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности. Пробег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах (топографических различных масштабов, орографических, спортивных). Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Определение азимутов и расстояний до недоступных предметов (объектов). Совершенствование тактико-технических практических приемов ориентирования на местностях с горным рельефом.

**Тема 4. Топографическая съемка местности в спортивном походе (12 часов).** Глазомерная и площадная съемки местности. Снаряжение для полевых и камеральных работ по съемке маршрута туристской группы.

**Практические занятия (10 часов).** Подготовка снаряжения к полевым работам, распределение обязанностей и объемов работ в поле. Камеральная обработка результатов полевых работ, построение нитки маршрута. Участие в соревнованиях по маршрутной съемке местности.

### **Раздел 3. Навыки походной жизни (22 часа)**

**Тема 1. Самодеятельность в спортивном туризме (4 часа).** Понятия «самодеятельность», «самодеятельный туризм», «самодеятельность команды», «самоуправле-

ние», «инициатива», «ответственность». Самоуправление в походной туристской группе и команде туристского многоборья, цели и задачи. Развитие самостоятельности в походной группе и команде туристского многоборья.

Командир в туристской походной группе. Функции дежурных. Самообслуживание в туризме. Права и обязанности, ответственность в самостоятельном коллективе. Взаимопомощь в походной группе и команде и ее значение для успешной деятельности. Межличностные взаимоотношения, дружба и товарищество, взаимопомощь и взаимозаменяемость в туристской походной группе, команде туристского многоборья.

**Практические занятия (2 часа).** Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию самостоятельности, инициативы и навыков брать на себя ответственность за принятие решения (действия) в нестандартной, нештатной ситуации и на дистанции. Формирование навыков руководства командой. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе. Участие в обсуждении выполнения своих должностно-ролевых обязанностей на дистанциях (этапах) соревнований. Участие в художественной самостоятельности, конкурсах специалистов: поваров, редакторов стенных газет, завхозов, хронометристов и пр.

**Тема 2. Групповое (командное) и личное снаряжение участников водного похода и соревнований по туристскому многоборью (6 часов).** Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях по туристскому многоборью: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни и технология их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, туристских канов и технология их изготовления.

Снаряжение групповое и личное для организации ночлега в водном походе в полевых условиях. Организационная работа завхоза и ремонтного мастера по снаряжению на подготовительном этапе. Распределение снаряжения в походе и по завершении похода. Правила размещения груза в водных походах.

**Практические занятия (4 часа).** Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном водном походе. Подготовка группового и личного снаряжения для водного похода. Изготовление, усовершенствование и ремонт группового снаряжения. Ремонт палаток и тентов. Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы с групповым снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и ремонтного мастера в походе, на соревнованиях. Ремонт палатки, канов, байдарки и катамарана в походных условиях.

**Тема 3. Питание в водных спортивных походах. Способы хранения продуктов (6 часа).** Расчет калорийности дневного рациона, покрывающего энергетические затраты в туристском путешествии. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Поливитамины. Высококалорийные продукты туристского рациона.

Приготовление пищи на газовых горелках или примусах в горах и на перевалах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом (горелкой). «Подножный корм» в туристском путешествии: рыба, ягоды, грибы, шишки, травы и корни. Усушка продуктов в подготовительный предпоходный период, самостоятельное изготовление сухих (облегченных) концентратов, витаминизированных продуктов питания. Способы хранения продуктов в водном походе.

**Практические занятия(4 часа).**Работа заведующего питанием. Расчет меню и калорийности дневного рациона питания туристов и спортсменов в различных вариантах (ходовой день, дневка, полудневка, восхождение на пик или взятие перевала, участие в соревнованиях на различных по сложности или продолжительности дистанциях). Составление меню на поход и дни участия в соревнованиях.

Фасовка и упаковка продуктов. Работа дежурных поваров и заведующего питанием в туристском путешествии и на выездных соревнованиях. Приготовление пищи на костре и газовых горелках.

**Тема 4. Организация быта в полевых условиях(4 часа).** Организация ночлегов в период межсезонья. Организация ночевки туристской группы в безлесной зоне. Разборная печка для палатки, применение, техника безопасности. Заготовка дров для обогрева палатки печкой. Организация ночных дежурств в лагере (при ночлеге вблизи населенных пунктов, при ночлеге зимой в палатке с печкой). Организация ночевки в межсезонье в палатке без печки, а также - без палатки. Устройство и оборудование туристами укрытий в лесу, в горах.

**Практические занятия (2 часа).** Организация ночлега группы в палатке с печкой. Организация ночлега в межсезонье в палатке без печки, в лесу без палатки. Изготовление укрытий из подручных средств. Обустройство биваков.

**Тема 5. Общественно полезная работа в спортивном туризме (2 часа).** Фото- и видеолетопись туристских маршрутов. Работа фото- и видеокорреспондентов в туристских походах и на спортивных туристских соревнованиях. Пропаганда здорового образа жизни, занятий физическими упражнениями и туризмом в средствах массовой информации. Жанры газетных заметок и статей о здоровом образе жизни, спортивных соревнованиях и туристских походах. Техническое описание туристского маршрута. Требования к качеству и сюжетному содержанию фотографий, видеоряда.

**Практические занятия(1 час).** Экскурсия в редакцию газеты, телестудию: знакомство с работой оператора, журналиста, монтажера и выпускающего, фото- и видеокорреспондента. Монтаж видеосюжетов о походах и выступлениях на спортивных соревнованиях. Выпуск фото-газеты для школы, учреждения дополнительного образования, рассказывающей о туристско-спортивной деятельности объединения. Выбор и съемка видео- и фотосюжетов в походах, на туристских слетах и соревнованиях. Природоохранные, экологические мероприятия в туристских путешествиях.

#### **Раздел 4. Край, в котором я живу (6 часов)**

**Тема 1. Краеведческая экспедиция «Отечество» (2 часа).** Цели и задачи движения «Отечество». Принципы организации туристско-краеведческого движения учащихся Российской Федерации: добровольность участия, использование средств туризма и краеведения в деятельности детско-юношеских коллективов. Концепция движения и содержание основных тематических программ. Общероссийские массовые краеведческие мероприятия: конференции, семинары, конкурсы и пр. Формы работы участников движения. Общее ознакомление с тематикой программ.

Летопись родного края. Исчезнувшие памятники России. Природное наследие, экология. Школьные музеи и туристское мастерство.

**Практические занятия(1 час).** Выполнение в рамках тематики движения «Отечество» программ исследований различного масштаба: изучение наиболее ярких или малоизвестных природных объектов и явлений; систематическая работа по фиксации событий в туристском походе. Создание и описание экологических троп в

учебно-тренировочных походах. Сбор сведений о туристах-спортсменах, мастерах своего края.

**Тема 2. Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции. (2 часа).** Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Организация и проведение гидрологических (гидрографических), геологических, зоологических (орнитологических) и экологических работ в путешествии. Основные методы и приемы комплексного описания и изучения краеведческих объектов в экспедиции - природно-территориальных ландшафтов (гидрологических, геологических, историко-архитектурных, экологических объектов).

Организация исследовательской (краеведческой) деятельности звена (группы) и руководство ею в экспедиции.

**Практические занятия(1 час).** Составление плана наблюдения, изучения и описания природного или иного краеведческого объекта. Работа с приборами для зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, метеорологических, геологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Овладение основными приемами, методикой выполнения (постановки) экологических наблюдений за окружающей средой. Выявление и паспортизация на туристском маршруте экскурсионных объектов. Описание по плану природных объектов: источника, реки, препятствия в туристском походе, памятника истории или архитектуры и пр. Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Составление схемы преодоления в туристском походе препятствия, перевала, брода. Описание геологического профиля. Определение горных пород, певчих птиц (по голосу), представителей животного мира (по следам жизнедеятельности). Выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях - в музеях под открытым небом, в походе – на природных объектах.

**Тема 3. Экологические проблемы и охрана окружающей среды. (2 часа).** Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Методика выявления и картирования на туристских маршрутах мест экологической неблагополучности. Экологическая культура туриста, спортсмена.

**Практические занятия(1 час).** Обустройство и благоустройство мест отдыха в ближайшем парке, лесном массиве. Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах туристских соревнований.

## **Раздел 5. «Я – человек» (16 часов)**

**Тема 1. Психологическая подготовка туристов к походам (2 часа).** Первичность духовного создания. Важность роли психологической подготовки в комплексе мероприятий по физическому, морально-нравственному, патриотическому воспитанию. Сущность проблемы: пребывание в полевых условиях, соприкосновение с нестандартными ситуациями. Резкое изменение привычного образа жизни и его дестабилизирующее воздействие на психику туриста. Влияние социальных условий, жизненных обстоятельств на формирование личности туриста.

**Практические занятия (1 час)** . Тест «Склонность к фрустрации». Программа саморегуляции. Обучение естественным методам саморегуляции. Физические методы саморегуляции в полевых условиях.

**Тема 2. Условия деятельности в походе(2 часа)** . Категории, характеризующие психологическую структуру деятельности: идеология, цели, мотивы, средства, результат. Классификация мотивов деятельности (по направленности, степени устойчивости, целям спортивно-туристской деятельности, месту в системе «Другие-Я», доминирующим установкам).

Особенности совместной деятельности в походе (взаимодействие, взаимовыручка, стремление удачно завершить поход). Развитие коммуникативных навыков. Адаптация к психологическому и физическому напряжениям.

**Практические занятия(1 час)** . Программа саморегуляции. Психологические методы саморегуляции. Медитативные установки. Активизирующие техники.

**Тема 3.Компоненты психофизического тренинга(2 часа).** Компоненты психофизического тренинга, составляющие познавательные навыки:

- формирование уверенности в своих силах;
- управление своим состоянием;
- способность к регуляции уровня активизации;
- способность к концентрации внимания;
- идеомоторная тренировка (способность проигрывать действие в представлении).

Активный и пассивный тренинг

**Практические занятия(1 час)** . Тест-практикум «Знаете ли вы себя», «Надежный ли вы человек». Мотивация к успеху, мотивация избегания неудач. Методики «Таблицы Шульте», «Какова ваша работоспособность». Программа саморегуляции с использованием техник, снимающих физическое и психологическое (предстартовое, связанное с условиями похода и др.) напряжение.

**Тема 4. Проявление индивидуальных психологических свойств личности в условиях похода (2 часа).** Основные свойства темперамента: сенситивность (повышенная чувствительность), реактивность (эмоциональность), эмоциональная устойчивость (тревожность), резистентность (сопротивляемость неблагоприятным условиям в походе), ригидность (негибкость приспособления к внешним условиям похода)-пластичность (гибкость приспособления к смене обстановки), экстравертированность – интравертированность, биологическая регуляция, психологическая регуляция. Рефлексия внутреннего состояния, возможности преодоления неблагоприятных проявлений.

**Практические занятия(1 час)** . Проведение теста «Шкала поиска острых ощущений» или «Что вы хотите от жизни». Тренинг «Развитие внутренних ресурсов личности».

**Тема 5.Эмоциональные и психофизические состояния туристов в процессе тренировок и в условиях похода, соревнования (2 часа).** Классификация психологических состояний по А. В. Алексееву. Три категории психологических состояний (нормальное, патологическое, мобилизационное).

Дисгармонии, их проявление перед стартом (походом):предстартовая лихорадка, стартовая самоуспокоенность, стартовая апатия, стартовая несобранность, предметы и талисманы, стрессорный иммунодефицит. Дисгармонии, возникающие во время соревнований: моторно-двигательные нарушения, фобии, растерянность, преждевременная успокоенность, синдром самострессирования, двигательные дисгармонии,

спортивная болезнь (состояние перетренированности), ремобилизационные дисгармонии (состояние отключение от нормы, даже после успешного соревнования), звездная болезнь. Профилактика и коррекция психологических дисгармоний. Педагогическая и медицинская профилактика дисгармоний (соблюдение правил психогигиены спортсмена-туриста, психологическая саморегуляция).

**Практические занятия(1 час)** . Овладение методами саморегуляции: естественными (реакция организма на холод, жару, жажду, голод) и искусственными (релаксация, медитативные, модернизированные установки).

**Тема 6. Развитие волевых качеств(2 часа)** . Методика развития волевых качеств в работе инструктора:

- организация специальных тренировочных занятий,
- проведение совместных занятий слабее подготовленных туристов с более сильными, что позволяет использовать силу примера,
- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей,
- постановка задач на проявление максимальных усилий.

**Практические занятия(1 час)** . Программа совершенствования. Составление индивидуальной программы работы над собой по развитию волевых качеств личности.

**Тема 7. Развитие способности спортсменов-туристов к саморегуляции психологических процессов и эмоционального состояния (2 часа).** Развитие способности спортсменов-туристов к саморегуляции психологических процессов и эмоционального состояния (контроль тонуса мимических мышц (мимический тест), контроль тонуса скелетной мускулатуры, контроль темпа движений и речи). Снижение возбуждения и излияние негативных эмоций. Контроль над гневом. Подавление нежелательных мыслей.

Повышение эффекта восстановления работоспособности: внушение в бодрствующем состоянии, внушение в состоянии покоя, самовнушение. Биоэнергетические основы саморегуляции. Биологическое поле. Аура.

**Практические занятия(1 час)** . Обучение элементам танцев Японии Буто. Энерго-визуальные действия (луч зрения). Оперирование образами. Методика построения «биологических защитных оболочек».

**Тема 8. Аутогенная тренировка (2 часа).** Исторические корни возникновения. Авторы и составители ауторелаксационных программ. Релаксация по Шульте, Джейкобсену. Психомышечная и идеомоторная тренировка по Алексееву.

**Практические занятия (1 час)** . Овладение практическими навыками релаксационных методов регуляции внутреннего состояния.

## **Раздел 6. Гигиена и медицина (26 часов)**

**Тема 1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм (4 часа).**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм при занятиях туризмом. Типичные «профессиональные» заболевания и травмы туристов-спортсменов и туристов-походников. Профилактические прививки. Меры профилактики для укрепления костно-мышечного аппарата. Роль поливитаминов при регулярных занятиях спортом и туризмом. Средства народной медицины (мед, хрен, горчица, редька, малина, брусника и пр.) и их использование при немедикаментозном лечении и профилактике различных заболеваний в туризме и быту.

**Практические занятия (2 часа).** Игра-тренинг «Предвестники утомления или перенапряжения в походе на дистанции», меры по предупреждению и профилактика

утомления. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование у туриста-спортсмена навыков самоконтроля за самочувствием и выполнением приемов и средств закаливания своего организма. Соблюдение норм, объемов, интенсивности занятий физическими упражнениями, туризмом.

**Тема 2. Медицинская аптечка в походе (4 часа).** Использование, дозировка и показания для применения медикаментов при различных заболеваниях и травмах. Аптечка и медикаменты для оказания экстренной помощи. Медицинские инструменты в походной аптечке и их назначение. Индивидуальная аптечка туриста.

**Практические занятия (2 часа).** Комплектование походной медицинской аптечки. Особенности состава аптечки для водных походов. Герметичность. Определение срока годности медикаментов. Игра-тренинг «Медицинская аптечка и ее использование (дозировка, показания и противопоказания к применению (назначению) медикаментозного лечения в походных условиях)», «Зеленая аптека».

**Тема 3. Анатомия и физиология человека (4 часа).** Физиологические процессы в организме человека. Обмен веществ. Энергетический обмен, дыхание, кровообращение и лимфообращение. Биологические ритмы и работоспособность спортсменов. Расчет биоритмов и их учет в планировании календаря туриста-спортсмена. Физический, эмоциональный и интеллектуальный биоритмы. Закономерности биологического развития человека.

Понятия «паспортный возраст», «биологическая зрелость», «социальная зрелость», «половое созревание». Темпы индивидуального развития подростков. Закономерности развития опорно-двигательного аппарата: мышц, силы мышц, быстроты, выносливости и ловкости. Кожа и подкожная клетчатка. Закаливание организма.

**Практические занятия (2 часа).** Знакомство с методикой расчета биоритмов с помощью счетчика биоритмов, таблиц, а также компьютерных программ. Определение темпов индивидуального физического и функционального развития спортсменов. Анатомическое строение человека: определение динамики развития костно-мышечного аппарата.

**Тема 4. Оказание первой доврачебной помощи (4 часа).** Оказание первой доврачебной помощи в туристском походе и на дистанции соревнований туристского многоборья. Симптомы заболеваний и травм в туристском походе, требуемая помощь. Оказание первой помощи подручными средствами в туристском походе, при потере аптечки. Медикаментозное лечение заболеваний (простуды, гриппа, отравления и пр.).

Требования к транспортировке тяжелобольных, травмированных участников туристско-спортивного похода. Травмы позвоночника, черепно-мозговые травмы и первая помощь в походных условиях. Переломы, виды переломов и необходимая помощь. Искусственное дыхание. Шок и необходимая первая доврачебная помощь. Поражение молнией.

**Практические занятия (2 часа).** Овладение навыками и приемами оказания первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Оказание первой доврачебной помощи в походных условиях.

**Тема 5. Транспортировка пострадавшего (4 часа).** Требования к транспортным средствам и транспортировка пострадавшего через естественные преграды на носилках, волокушах. Просмотр видеоматериалов. Знакомство с требованиями обеспечения безопасности при транспортировке пострадавшего.

**Практические занятия (2 часа).** Изготовление средств для транспортировки пострадавшего в условиях похода и на соревнованиях. Транспортировка пострадавшего на дистанциях соревнований пешеходного и лыжного туристского многоборья.

**Тема 6. Техника самомассажа и массажа (4 часа).** Спортивный массаж. Гигиенические основы массажа. Виды спортивного массажа и некоторые его особенности. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа.

**Практические занятия (2 часа).** Овладение приемами, техникой и методикой спортивного массажа. Выполнение приемов массажа в туристских походах и после туристско-спортивных соревнований.

**Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Входное тестирование и диагностика (2 часа).** (проводится осенью). Врачебный контроль и самоконтроль туриста-спортсмена. Осуществление врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Изменение показателей при рациональном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

**Практические занятия (1 час).** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля туриста: спортсмена и путешественника. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало годового цикла и к зачетному походу.

**Констатирующее тестирование и диагностика** (проводится весной). **Практические занятия.** Прохождение врачебного контроля. Контроль за ведением туристами, спортсменами дневников самоконтроля и дневников наблюдений за параметрами физического развития своего организма. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности туристов, спортсменов на конец года, перед «ответственными» стартами (соревнованиями).

## **Раздел 7. Безопасность в туризме (6 часов)**

**Тема 1. Соблюдение правил безопасности в водном туризме (2 часа).** Основные положения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Правила поведения туристов на воде при организации купания. Правила поведения в культурно-досуговых учреждениях при проведении экскурсий и участия в досуговых программах. Обеспечение безопасности при пользовании общественным транспортом (автобусом, поездом, электропоездом, самолетом). Роль психологического климата в группе и его влияние на обеспечение безопасности на туристских маршрутах и дистанциях туристских соревнований.

**Практические занятия (1 час).** Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками или примусами, кострами.

**Тема 2. Соблюдение правил безопасности на дистанциях соревнований туристского многоборья (2 часа).** Соблюдение правил безопасности в лагере туристско-спортивной команды. Правила безопасности при автономной работе на дистанциях туристских соревнований. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода, преодоления. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании специального снаряжения для работы на технических этапах ди-



станций соревнований. Обеспечение безопасности на лыжных и пеших дистанциях: соблюдение контрольного времени, постоянный контроль (взаимоконтроль) за ориентированием на местности, взаимоконтроль за самочувствием и степенью (признаками) утомления, взаимопомощь в команде при транспортировке груза, работе на этапе и др. Роль капитана, лидирующего и замыкающего в команде в обеспечении безопасности. Слаженность, сработанность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях.

**Практические занятия (1 час).** Формирование у туриста, спортсмена навыков обеспечения собственной безопасности. Контроль за обеспечением и соблюдением безопасности товарищами по команде на этапах, дистанциях.

**Тема 3. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях (2 часа).** Аварийные ситуации в водных походах. Предупреждение аварийных ситуаций, ликвидация аварий. Ремонтный набор для водного похода, ремонт судов, профилактика неисправностей.

Обеспечение безопасности водных походов. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самостоятельного спасения, навыки выживания, общая физическая и специальная подготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ).

**Практические занятия (1 час).** Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из создавшихся ситуаций в условиях похода и на различных туристских соревнованиях.

## **Раздел 8. Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм) (32 часа)**

**Тема 1. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса (8 часов).** Цели и задачи, требования к команде туристского многоборья и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Параметры дистанций пешеходного туризма 3-го класса:

- длинная - тактико-техническая (7-10 этапов, протяженность 10-15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800-1200);
- короткая - техническая (6-8 этапов, протяженность 300-1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не менее 600-1000);
- личная (8-10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500).

Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

**Практические занятия (6 часов).** Туристские узлы: рифовый, грейпвейн, шкотовый, брамшкотовый, проводник «австрийский», проводник «заячьи ушки», узел Бахмана, штык, карабинная удавка, карабинный тормоз и др. Назначение, свойства и применение узлов. Маркировка (бухтовка) веревки. Наведение и снятие командных вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или участника при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

Установка двухскатной палатки (на колышки, крепление за горизонтальные опоры с помощью узлов, петель). Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость,

взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3-го класса техники пешеходного туризма:

- перевал, подъем и спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25-50°) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме - 3-5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м;
- переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через реку по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м);
- переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с альпенштоком (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 305°);
- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-25°);
- преодоление болота по кочкам, окруженным водой (длина этапа до 20 м);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа 25-30 м);
- преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней. При командном прохождении требуется гимнастическая страховка для всех участников команды (длина этапа 40-60 м, длина завала 10-20 м);
- преодоление ледовых с шероховатой поверхностью участков (крутизна до 25°);
- прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск (отдельные участки до 20 % с неудобными зацепами, стенка 2-3 м, крутизна склона 50-60°, удобные, но ограниченные полки в пунктах страховки. Общий перепад высот до 20 м, крутизна 40°, протяженность 25-35 м, время прохождения 35 мин.);
- разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

**Тема 2. Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса (8 часов).** Лыжные дистанции 3-го класса: характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанций лыжного туризма 3-го класса:

- длинная (6-9 этапов, протяженность 3-8 км, сумма баллов не менее 600);
- короткая (5-7 этапов, протяженность до 1,5 км, сумма баллов не менее 450);
- личная (5-7 этапов, протяженность до 3 км, сумма баллов не менее 200).

Работа команды на дистанциях, лидирующего и замыкающего участников, наблюдателя, капитана команды.

**Практические занятия (6 часов).** Организация работы команды на дистанциях 2-3-го класса техники лыжного туризма:

- установка и снятие палатки типа «Зима» при боковом ветре;
- разжигания костра, печи, примуса при сильном ветре;
- изготовление командой ветрозащитной стенки;
- изготовление командой укрытия, иглу;
- прокладывание, тропление лыжни со сменой ведущего и с ориентированием команды (пересеченный рельеф, протяженность до 400 м, глубина снежного покрова 0,9-1,5 м);
- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в туристской группе (длина этапа до 150 м, начало, середина и конец этапа не просматриваются);
- подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 20 м);
- подъемы и спуски «лесенкой» (длина этапа до 20 м);
- подъемы и спуски «елочкой» (длина этапа до 20 м);
- подъемы и спуски по склону без лыж, в кошках, транспортировка лыж на себе (крутизна до 50°, длина до 25 м);

- подъемы и спуски с организацией командных перил, с командной страховкой или самостраховкой, транспортировка лыж на себе (крутизна до 50°, длина до 25 м);
- движение по открытому льду (длина этапа 15-20 м);
- спуск на лыжах с поворотами - слалом (длина этапа 12-15 м);
- спуск на лыжах по бугристому склону (длина этапа 12-15 м);
- скоростной спуск (длина этапа 16-20 м);
- спуск по склону с торможением и остановкой в заданной зоне (длина этапа 16-20 м);
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 16-20 м);
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок, перестановка крепления и продолжение движения на отремонтированной лыже (до 4 км);
- переправа по качающемуся бревну через водную преграду (водоток открытый) с наведением командных перил и организацией командной страховки, груз и лыжи переправляются отдельно (длина бревна 16-20 м, расстояние между опорами 20-25 м);
- переправа по бревну, уложенному командой через овраг, с наведением командных перил и организацией командной страховки, груз и лыжи переправляются отдельно от участников (ширина водотока 6-8 м, длина бревна 10-12 м, расстояние между опорами 20-25 м).

**Тема 3. Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ (ПСР) (6 часов).** Соревнования на зимних лыжных дистанциях ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции зимой. Дистанции ПСР в пешеходном и лыжном туризме.

Организация поиска пострадавшего в лавине. Условия поведения, требования по утеплению и согреванию пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах лыжной дистанции ПСР.

**Практические занятия (4 часа).** Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшими на технических этапах лыжной дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации. Выполнение отдельных технических приемов при работе с пострадавшим на лыжной дистанции ПСР: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Прохождение команды с пострадавшим на отдельных технических этапах лыжной дистанции ПСР:

- переправа пострадавшего через водную преграду по бревну (на волокуше);
- подъем и спуск пострадавшего по склону (на волокуше);
- траверс склона с пострадавшим (на волокуше);
- транспортировка пострадавшего по глубокому снегу (на волокуше). ПСР на дистанции соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

**Тема 4. Судейская практика на соревнованиях (4 часа).** Служба дистанций туристских соревнований по пешеходному туризму и ориентированию на местности. Начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций. Оборудование дистанции соревнований по ориентированию на местности и ту-

ристскому многоборью: старт, финиш, КП и технические этапы. Судья-контролер КП. Обязанности судьи этапа, помощника начальника дистанции.

**Практические занятия (2 часа).** Протоколы технических этапов. Работа службы дистанции по оцениванию этапов ориентирования. Протоколы пункта оценки карт (этапа ориентирования). Проверка карт участников соревнований на финише (предварительная). Проверка (предварительная) отметок КП в карточке участников, зачетно-маршрутной книжке (ЗМК) команды. Планирование и расчет оборудования, снаряжения, необходимых на различных технических этапах дистанций туристского многоборья. Оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований по туристскому многоборью: пешеходный и лыжный туризм, скальные и ледовые дистанции; ориентирование на местности. Работа в судейских бригадах в должностях: помощника начальника дистанций (блок технических этапов, блок этапов ориентирования и пр.), старшего судьи технического этапа.

**Тема 5. Инструкторская практика (4 часа).** Организация и проведение туристских слетов, КВН и соревнований среди младших школьников (цели, задачи, выбор места, подготовка и оборудование дистанций, проведение мероприятий, анализ и подведение итогов). Туристские походы выходного дня.

Младшие инструкторы школьного туризма - помощники туристских организаторов школы. Права и обязанности младшего инструктора при подготовке и проведении туристского мероприятия. Подготовка инструктора к занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода.

**Практические занятия (2 часа).** Работа по теме занятия с литературой и с материалами маршрутно-квалификационной комиссии. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками). Подготовка туристского мероприятия (распределение обязанностей - ролей в объединении). Определение необходимого для проведения туристского мероприятия снаряжения и оборудования. Посвящение в туристы. Проведение инструктором-стажером однодневного туристского похода выходного дня.

**Тема 6. Психологическая подготовка (2 часа).** Коммуникация и общение. Психологический конфликт в туристской группе, команде способы предупреждения, выхода из конфликта). Психологическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Зависимость психологического климата от распределения физических нагрузок в команде и организации отдыха и досуга. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Сработанность команды туристского многоборья.

**Практические занятия (1 час).** Психологическая игра-тренинг «Общение и взаимодействие в туристской группе (команде)». Овладение навыками предупреждения конфликтных ситуаций в межличностном общении. Психологический тренинг настрой команды и индивидуально ее членов на мобилизацию сил для достижения результата. Расслабление и снятие нервного напряжения. Игра-тренинг «Пойми меня» (общение жестами и знаками).

Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков (аутотренинг) по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

**Раздел 9. Спортивные походы (пешеходный, лыжный и водный туризм) (12 часов)**

**Тема 1. Подготовка к водным спортивным походам, экспедициям (комбинированный поход). Особенности снаряжения (4 часа).** Разработка плана подготовки горно-пешеходного и водного похода. Выбор района туристского путешествия в горах. Определение нитки горно-пешеходного и водного маршрута путешествия. Цели и задачи комплексного туристского путешествия. Подбор необходимого снаряжения. Составление сметы расходов на проведение похода. Комплектование туристской группы. Оформление заявочных и маршрутных документов. Расчет категоричности горно-пешеходного и водного туристских маршрутов по Единой всероссийской спортивной классификации маршрутов.

**Практические занятия (2 часа).** Изучение нитки горно-пешеходного и водного маршрутов путешествия (наличие и характер препятствий, определение способов их преодоления). Составление расчета категоричности маршрута. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод на маршруте в разных высотных поясах. Комплектование туристской группы снаряжением, оборудованием, продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы. Распределение походных должностно-ролевых обязанностей между участниками туристского путешествия. Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные выходы с отработкой навыков преодоления локальных препятствий в условиях, приближенных к среднегорью (в респираторах или противогазах).

**Тема 2. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в горно-пешеходных и водных походах (6 часов).** Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1 и 2-й категорий сложности в горном районе. Выбор мест для организации переправы через горные реки и ручьи. Характеристика горных водотоков. Организация переправ через горные водотоки по бревнам, камням и вброд. Использование воздушных переправ в походных условиях. Классификация перевалов. Организация безопасности при движении по снежникам, ледникам. Страховка альпенштоком или ледорубом. Вырубание ступенек. Положение корпуса при движении. Темп, интервал. Использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при движении по камням, скальным участкам, курумникам.

Техника движения против течения. Швартовка байдарки, причаливание и отчаливание. Движение против ветра. Проводка судна. Техника гребка. Использование весла, камней, береговых выступов для торможения и управления судном.

**Практические занятия (4 часа).** Отработка техники и тактики движения при преодолении локальных препятствий в условиях, приближенных к среднегорью (в респираторах или противогазах). Гимнастическая страховка при преодолении завалов, препятствий, камней в условиях, приближенных к среднегорью (в респираторах или противогазах). Отработка техники и тактики работы в кошках на технических этапах ледовых дистанций: подъеме, траверсе, спуске. Техника и тактика при преодолении водных препятствий на судах.

**Тема 3. Подведение итогов категоричного похода, путешествия (экспедиции) (2 часа).** Требования к отчету о походе, экспедиции. Составление технического описания маршрута. Фотоотчет о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчет о краеведческой деятельности группы в походе. Работа по должностям: фотограф, видеоператор, казначей, штурман и пр.

**Практические занятия (1 час).** Подготовка разделов отчета по походным должностям. Практическое оформление отчета о походе. Оформление фотогазеты о путеше-

ствии. Подготовка материалов для публикации в средствах печати и видеофильма о путешествии. Отчеты участников похода по походным, административно-хозяйственным и краеведческо-исследовательским должностям. Подготовка выступлений на конференции или вечере «Из дальних странствий возвратясь».

## **Раздел 10. Общая и специальная физическая подготовка (46 часов)**

**Тема 1. Общая физическая подготовка (18 часов).** Спортивная форма и ее формирование. Виды утомления, острое и хроническое состояние при перетренированности, психологическая усталость. Восстановительная психотерапия (мониторинг), меры предупреждения переутомления. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

**Практические занятия (16 часов).** 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 - формирование правильной осанки: в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением 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 (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 (с набивными мячами). Бросать и ловить - в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком (сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание).

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 с бегом, элементами сопротивления, прыжками, 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. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Подъем по крутым осыпным (песчаным) склонам оврагов, берегам ручьев. Игры (баскетбол, футбол, гандбол) со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными стилями. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) на 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в

длину и высоту с места и разбега. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка.

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

**Тема 2. Специальная физическая подготовка (20 часов).** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

**Практические занятия (18 часов).** 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 стилями на дистанции до 800 м. Многократный пробег на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега по сильнопересеченной местности. Передвижение по маршруту с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, кочкам и мелководью. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Кросс на 6-12 км в условиях, приближенных к среднегорью (в респираторах или противогазах). Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость. 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, внезапными остановками, с обеганием (преодолением) препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, прыжками, по кругу и т. д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину, яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора, присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с лестницы, бровки оврага, берега реки, карниза, забора и т. д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

Игры (баскетбол, гандбол, футбол) со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от грунта (о стенку, скамейку, стол). Из упора лежа отталкивание от грунта хлопком. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (рюкзачки весом 2-4 кг) 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 с бревном (весом 40-60 % от веса спортсмена): повороты туловища с бревном на плечах, приседания, выжимания и выталкивания бревна от груди и др. Упражнения на стенке, карнизе, перекладине: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90°.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (рюкзаков, бревен, камней, партнеров по команде и т. д.). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, бревнами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны. Медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

**Тема 3. Техника и тактика туристов-водников (4 часа)** . Техника и тактика туриста-водника в зависимости от динамики водного потока: «язык»; «усы»; валы; противотоки – «бочки», «котлы»; водопадные сливы; воронки; подводные камни; прижимы. Положение весла. Прямая и обратная гребля. Повороты.

Крен и управление им. Оверкиль. Действия водников при оверкиле судна. Аварийное катапультирование. Действия туристов при встречной волне от судна с моторным двигателем.

**Практические занятия (2 часа)**. Формирование навыков работы руками. Отработка плавности и непрерывности передвижения при гребле. Синхронность работы. Отработка поворотов индивидуально и совместно в паре. Оверкиль. Тренировка действий водников при оверкиле судна. Аварийное катапультирование.

**Тема 4. Прием контрольных нормативов (4 часа)**. Сдача теоретических и практических, технических и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, спортивным походам и ориентированию на местности.

**Практические занятия (3 часа)**. Сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной подготовке. Определение степени подготовленности к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по туристскому многоборью. Выполнение контрольных нормативов по ориентированию на местности, специальной туристской подготовке, скалолазанию.

## **Раздел 11. Зачетные мероприятия (вне сетки часов)**

**Тема 1. Зачетные, квалификационные соревнования по туристскому многоборью**. Участие в квалификационных, зачетных соревнованиях по видам туристского многоборья, в соревнованиях областного, регионального, межрегионального и всероссийского масштаба среди учащихся и молодежи.

**Тема 2. Зачетная экспедиция (категорийный поход).** Пешеходный (лыжный) поход 2-й категории сложности, водный поход 1-й категории сложности или многодневная комплексная краеведческая экспедиция.

### **Планируемые результаты**

К концу обучения по программе, обучающиеся будут **знать**:

- этапы самостоятельного планирования и подготовка к соревнованиям на дистанции спортивно-туристского многоборья соответствующего класса;
- систему знаний о туристском многоборье;
- историю развития туризма в России;
- систему специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивно-туризма, топографии и ориентирования, оказания доврачебной помощи;
- индивидуальное и групповое туристское снаряжение.

К концу обучения по программе, обучающиеся будут **уметь**:

- самостоятельно разбивать лагерь;
- анализировать картографический материал;
- разрабатывать маршрут похода;
- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- применять средства страховки.

К концу обучения по программе, обучающиеся будут **владеть**:

- навыками преодоления различных естественных препятствий с командной страховкой и организацией сопровождения;
- навыками организации и проведения туристских походов;
- навыками выживания и сохранения группы в экстремальных условиях;
- навыками транспортировки пострадавшего при преодолении естественных препятствий.

В конце первого года обучения, обучающиеся должны выполнить норматив на дистанции 1 -го класса и совершить поход первой степени сложности.

*К концу 1-го года* обучения обучающиеся будут **знать**:

- особенности видов туристского многоборья;
- индивидуальное и групповое туристское снаряжение;
- классификацию туристских соревнований;
- подготовку к участию в соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью.
- о природных и культурных особенностях родного края, туристские возможности;
- правила обеспечения безопасности на туристской дистанции.

**уметь**:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- самостоятельно разбивать лагерь;
- анализировать картографический материал;

- разрабатывать маршрут похода;
- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- применять средства страховки;
- ориентироваться на местности по заданному маршруту;
- составлять отчет о походе.

***владеть:***

- навыками развёртывания и свёртывания лагеря, разведения костра;
- умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях населенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности;
- навыками разработки маршрута туристского похода на карте с подробным описанием ориентиров;
- навыками работы с картами различного масштаба;
- навыками ориентирования карты по компасу, нахождения ориентира по заданному азимуту.

В конце второго года обучения обучающиеся должны выполнить норматив на дистанции 2 -го класса и совершить поход второй степени сложности.

*К концу 2-го года обучения обучающиеся будут **знать:***

- нормативные документы по туристскому многоборью;
- правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью наличных, лично-командных и командных дистанциях;
- тактические схемы преодоления технических этапов;
- организацию питания в многодневном походе;
- о природных и культурных особенностях родного края, туристские возможности;
- групповое туристское снаряжение, применение и правила эксплуатации;
- техническую подготовку видов: «Командная техника пешеходного туризма (КТПТ)», «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»;
- основные правила техники безопасности в походе, на соревнованиях и туристических слетах.

***уметь:***

- разбивать самостоятельно лагерь;
- ориентироваться по карте, маркированной трассе, в заданном направлении;
- находить ориентиры по заданному азимуту, двигаться по азимуту;
- решать топографический диктант;
- оказывать доврачебную помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах, пищевом отравлении, помощь утопающему;
- разрабатывать маршрут многодневного похода;
- составлять отчет о многодневном походе.

***владеть:***

- навыками приготовления пищи на костре;
- навыками определения причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах;
- навыками определения точки своего местонахождения на местности при помощи карты;
- навыками оказания первой доврачебной помощи.

В конце третьего года обучения обучающиеся должны выполнить норматив на дистанции 3-го класса и совершить поход третьей степени сложности.

*К концу 3-го и 4-го года обучения обучающиеся будут **знать**:*

- основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края;
- основные требования к продуктам, используемым в походе;
- способы измерения расстояния по карте и на местности, изображение рельефа на карте;
- перечень снаряжения для похода, типы костров;
- способы транспортировки пострадавшего.

***уметь:***

- выполнять краеведческие задания на маршруте;
- составлять меню из списка продуктов для похода;
- ориентироваться ночью;
- преодолевать естественные препятствия с использованием туристского снаряжения.

***владеть:***

- навыками очистки и обеззараживания воды;
- навыками ночного ориентирования;
- навыками транспортировки пострадавшего при различных травмах;
- навыками судейства окружных соревнований по спортивно-туристскому многоборью.

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское многоборье»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных часов	Зимние каникулы	Летние каникулы	Продолжительность занятий	Время/периодичность занятий	Кол-во учебных недель

1 год	12.09. 2022	31.05. 2023	216	30.12.22 - 09.01.23	31.05.23 - 31.08.23	45 мин. (1 ак. час)	2 раза в неделю по 3 часа	36
-------	----------------	----------------	-----	------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------------------	----

**Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной обще-  
развивающей программе «Туристское многоборье»  
на учебный год.**

Учебная группа	1
Год обучения	1
Количество учащихся	15
Продолжительность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское многоборье»	36 учебных недель
Учебные периоды	1 полугодие: 12.09.2022 – 30.12.2022 2 полугодие: 10.01.2023-31.05.2023
Начало учебного года	12.09.2022
Период комплектования учебной группы (для групп 1 года обучения)	01.09.2022-12.09.2022
Начало занятий	12.09.2022
Конец учебного года	31.05.2023
Зимние каникулы	30.12.22 - 09.01.23
Летние каникулы	31.05.23 - 31.08.23
Нерабочие праздничные дни в течение учебного года	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
Учебная нагрузка	6 учебных часов в неделю
Объем программы первого года обучения	216 часов
Режим занятий	2 раза в неделю по 3 учебных часа с переменами по 10 минут, 108 занятий в год
Продолжительность 1 учебного часа	45мин. (1 академический час)
Адрес места осуществления образователь- ной деятельности	город Новотроицк, ул. Орская,9 МОАУ «СОШ №10»
Формы промежуточной аттестации	беседы, учебные игры; тестирование; участие в соревнованиях; - выполнение контрольных нормативов
Сроки проведения аттестации (дата или период)	сентябрь, декабрь, май

# 1. Комплекс организационно-педагогических условий Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:** дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Туристское многоборье» реализует педагог дополнительного образования: Трубина Ольга Ивановна.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- помещение для аудиторных занятий: учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся;
- оборудованный спортивный зал для отработки практических навыков по спортивно-туристскому многоборью;
- учебное оборудование и туристское снаряжение для проведения практических и учебно-тренировочных занятий:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
<b>Оборудование и снаряжение общетуристского назначения</b>		
1	Палатка туристская 3 – 4 местная, тенты для палаток	Комплект
2	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12 – 15 местная, тенты	1 шт.
3	Палатка туристская типа «Тетра» 4 – 5 местная, с тентами	2 шт.
4	Палатка туристская походная 2-местная	2 шт.
5	Плита газовая походная туристская 2-конфорочная	2 шт.
6	Баллоны газовые 5-литровые	4 шт.
7	Стол�ы складные	Комплект
8	Скамейки	Комплект
9	Фляги для питьевой воды (40 л)	2 шт.
10	Пила двуручная в чехле	1 шт.
11	Пила туристская компактная (струна)	2 шт.
12	Топор большой в чехле	2 шт.
13	Топор малый в чехле	2 шт.
14	Колышки для палаток	Комплект
15	Стойки для палаток	Комплект
16	Таганок костровой	2 шт.
17	Рукавицы костровые (брезентовые)	Комплект
18	Каны (котлы) туристские	2 комплекта
19	Аптечка медицинская в упаковке	Комплект
20	Ремонтный набор в упаковке	Комплект
21	Радиостанции портативные	Комплект
22	Стульчики складные	Комплект
23	Коврик теплоизоляционный	Комплект
24	Рукавицы рабочие	Комплект
25	Фонари сигнально-осветительные	2-3 шт.
26	Лопата саперная в чехле	1 шт.
27	Призмы для ориентирования на местности	Комплект
28	Компостеры для ориентирования на местности	Комплект

29	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	Комплект
30	Штормовки брезентовые	Комплект
31	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.п.)	Комплект
32	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Комплект
33	Спецполотно для носилок	1 шт.
<b>Специальное снаряжение для горно-пешеходного туризма</b>		
1	Веревка основная (20 м)	4 шт.
2	Веревка основная (30 м)	6 шт.
3	Веревка основная (40 м)	6 шт.
4	Веревка основная (50 м)	2 шт.
5	Веревка основная (60 м)	2 шт.
6	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
7	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
8	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Комплект
9	Спецполотно (носилки)	2 шт.
10	Система страховочная	Комплект
11	Карабин туристский (полуавтомат)	Комплект
12	Карабин туристский (автомат)	Комплект
13	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
14	Альпеншток	Комплект
15	Репшнуры (2-3 диаметром веревки 6-8 мм)	Комплект
16	Каска защитная	Комплект
17	Полиспаст	2 шт.
18	Зонд лавинный	Комплект
19	ФСУ (универсальное)	Комплект
20	ФСУ (для сдвоенной основной веревки)	4 шт.
21	Кошки альпинистские	Комплект
22	Блоки (2-4-кратные)	2 шт.
23	Кувалда строительная	2 шт.
24	Молоток скальный	2 шт.
25	Крючья ледовые	Комплект
26	Крючья скальные	Комплект
27	Жумары	Комплект
<b>Специальное снаряжение для лыжного туризма</b>		
1	Лыжи спортивно-беговые	Комплект
2	Лыжи туристические («Лесные»; «Турист»; «Бескид»)	Комплект
3	Палатка «Зима», оборудованная под печку	1 шт.
4	Печка туристская разборная с трубой	1 шт.
5	Средство для транспортировки пострадавшего – волокуша разборная	2 шт.
6	Лыжные палки	Комплект
7	Ботинки лыжные	Комплект
8	Тросик костровой	2 шт.
9	Планшеты для зимнего ориентирования	Комплект

10	Лопата снеговая (лавинная)	4 шт.
11	Бахилы	Комплект
12	Крепления лыжные	Комплект
13	Крепления специальные тросиковые	Комплект
14	Фонарь сигнальный	4 шт.
15	Валенки с галошами	Комплект
16	Зонд лавинный	Комплект
17	Плита газовая с комплектом газовых баллонов	2 шт.
<b>Специальное снаряжение для водного туризма</b>		
1	Байдарка «Таймень – 2»	Комплект
2	Байдарка «Таймень – 3»	Комплект
3	Катамаран 4-местный	3 шт.
4	Гермомешки	Комплект
5	Фартуки для байдарок	Комплект
6	Весла байдарочные	Комплект
7	Жилет спасательный	Комплект
8	Емкости непотопляемости	Комплект
9	Вешки для дистанции водных соревнований	Комплект
10	Свисток сигнальный	2 шт.
11	Ремонтный набор для водного туризма	Комплект
12	Насос специальный	2 шт.
<b>Специальное снаряжение для велосипедного туризма</b>		
1	Велосипеды «Турист»	Комплект
2	Покрышки для велосипеда	Комплект
3	Камеры для велосипеда	Комплект
4	Запасные колеса (задние и передние)	Комплект
5	Втулки велосипедные (задние и передние)	Комплект
6	Набор подшипников	Комплект
7	Насос велосипедный	2 шт.
8	Ремонтный набор для велосипедного туризма	Комплект
9	Велоспидометр	Комплект
<b>Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь</b>		
1	Слайдфильмопроектор «Экран»	1 шт.
2	Экран демонстративный	1 шт.
3	Курвиметр	10 шт.
4	Секундомер электронный	4 шт.
5	Компас жидкостный для ориентирования	Комплект
6	Рулетка 15 – 20 м	1 шт.
7	Лента мерная	Комплект
8	Термометр наружный	2 шт.
9	Термометр водный	2 шт.
10	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
11	Определитель птиц фауны России	1 шт.
12	Определитель растений России	
13	Определитель минералов и горных пород	



14	Карандаши цветные, чертежные	Комплект
15	Транспортир	Комплект
16	Карты топографические учебные	Комплект
17	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Комплект
18	Условные знаки спортивных и топографических карт	Комплект
19	Диафильм «Туристский поход» (Ч.1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы)	1 шт.
20	Диафильм «Туристский поход» (Ч.2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травме и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности)	1 шт.
21	Диафильм «Туризм» (Ч.1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание)	1 шт.
22	Диафильм «Туризм» (Ч.3. Пешеходный туризм)	1 шт.
23	Диафильм «Туризм» (Ч.4. Лыжный туризм)	1 шт.
24	Диафильм «Формы поверхности суши»	1 шт.
25	Слайд-фильм «Техника лыжного туризма»	1 шт.
26	Слайд-фильм «Туристско-бытовые навыки»	1 шт.
27	Слайд-фильм «Топографическая подготовка туриста»	1 шт.
28	Слайд-фильм «Техника пешеходного туризма»	1 шт.
29	Карты спортивные, планы местности, карты местности	Комплект
30	Весы напольные	1 шт.
31	Видеомагнитофон	1 шт.
32	Учебные видеокассеты	Комплект
33	Тонометр	2 шт.
34	Фотокамера цифровая	1 шт.
35	Видеокамера цифровая	1 шт.
36	Штативы для фото-, видеоаппаратуры	Комплект

### Формы контроля

Итоги работы подводятся посредством анализа результатов диагностики ЗУН обучающихся, включающей в себя:

**1. Входной контроль** проводится в начале учебного года, выявляются базовые знания и умения обучающихся (собеседование, тестирование).

**2. Промежуточный контроль** проводится в конце первого полугодия в рамках диагностики ЗУН (тестовая проверка, топографический диктант, выполнение нормативов).

**3. Итоговый контроль** осуществляется в рамках итоговой диагностики (зачёт, сдача нормативов, присвоение спортивных разрядов).

**4. Контроль практических умений и навыков** осуществляется в рамках

проведения соревнований, конкурсов, викторин, краеведческих конференций, походов, экспедиций, экскурсий.

### Методическое обеспечение программы

В образовательном процессе применяются все классические приемы и методики преподавания (словесные (рассказ, лекция беседа), наглядные,

практические). Основой занятий является развитие необходимых физических данных и наработка технических навыков и умений.

Технические занятия проводятся на различных площадках, которые предназначены для отработки определенных технических приемов. За счет смены тренировочных площадок происходит смена обстановки и условий тренировки, развивается умение у обучающихся быстро приспосабливаться под данные условия, что необходимо для соревнований с закрытыми от свободных тренировок площадками.

В течение года проводятся сборы, на которых происходит закрепление навыков и умений, полученных на тренировках. Особое внимание на сборах уделяется командным действиям и отработке технически сложных элементов.

В процессе прохождения данной программы ребята знакомятся с основными понятиями спортивного туризма, спортивного ориентирования, оказанием первой медицинской помощи. Изучают технические и практические приемы данных дисциплин.

Предполагается использование различных видов учебно-воспитательной деятельности, а именно - использование активных форм обучения. В учебном плане предусмотрены теоретические и полевые занятия (на слетах и сборах), спортивные походы и походы выходного дня, сборы и соревнования. Важная составляющая программы - участие в различных соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

Таким образом, образовательная программа предполагает следующие методы организации учебно-воспитательного процесса:

- информационно-рецептивный метод (наблюдение, рассказ, объяснение, беседа);
- репродуктивный метод (упражнения, учебно-тренировочные занятия, тестирование, практическая работа);
- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа обучающихся с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах);
- проектная деятельность (презентации);
- метод самореализации (самоуправление через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях);
- метод контроля (самоконтроль, контроль усвоения программы, роста динамики спортивных показателей).

### **Педагогические технологии**

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология разноуровневого обучения;
- технология группового обучения;
- технология сотрудничества;
- технология проблемного обучения;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии.

## **Методические и дидактические пособия**

1. Информационные плакаты по туристским навыкам.
2. Раздаточный материал по основным разделам программы: вязка узлов, топографический материал.
3. Справочники по спортивному туризму и медицине, ориентированию.
4. Учебник по ОБЖ 9, 10, 11 классы,
5. Видеофильмы по Гражданской обороне и медико-санитарной подготовке.
6. Тесты: краеведение, медицина, география.
7. Топографические карты, компасы.
8. Географические карты.
9. Стенды: с макетами узлов, страховочных систем.
10. Наглядные пособия (снаряжение): палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, костровые принадлежности.
11. Фотоматериалы.
12. Отчеты о походах.

## **Рекомендации по проведению практических занятий**

- до начала практического занятия проводится инструктаж по технике безопасности;
- на выезде обучающихся знакомят с характеристикой района и границами района практического занятия;
- все работы с веревками обучающиеся выполняют в перчатках;
- занятие может включать в себя различные туристские полосы препятствий, спортивные игры, эрудит – задачи, краеведческие тесты, эстафеты, контрольно- туристские маршруты, топографические задания по ориентированию;
- педагогу на практических занятиях необходимо предоставлять возможность каждому воспитаннику проявить свои лидерские качества, мотивировать к самостоятельному принятию решений;
- поощрять активность, самостоятельность, находчивость, коммуникативность;
- на практических занятиях педагогу следует уделять внимание командным действиям;
- после проведения выездов проводятся фотосессии, обсуждение новых впечатлений и информации.

## Список рекомендуемой литературы.

### *Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности*

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
4. Валентинов В. 150 веселых игр. — СПб.: Издательский Дом «Литера», 2002
5. Питайтесь рационально. — Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1989.
6. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
7. Джулий А. В., Директор Л. Б., Высокогорные перевалы: Дополнения и изменения к Перечню классифицированных перевалов высокогорных районов СССР. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992.
8. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
9. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
10. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮ-ТУР РФ, 1997.
11. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
12. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000
14. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. — СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 1997
15. Куликов В. М. Походная туристская игротка. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.

16. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
17. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
18. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
20. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
21. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
22. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
23. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
24. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. — М.: Владос, 1999.
25. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
26. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. — М.: ФиС, 1983.
27. Туристская игротека: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
28. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТиК, 2001.
29. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.
30. Шибаев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
31. Шибаев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.
32. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — М.: ФиС, 1989.
33. Шмаков С.А. Дети на отдыхе: Прикладная «энциклопедия»: Учителю, воспитателю, вожатому. 2-е изд., доп. — М., 2001
34. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста. / Издание 2-е с изменениями и дополнениями. — М.: Профиздат, 1982.

### ***Ориентирование и топография.***

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 1983.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985
3. Бызов Б. Е., Лахин А. Ф., Прищепа И. М. Военная топография. / 2-е изд., доп. и перераб. — М.: Воениздат, 1973.
4. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
5. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
6. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.

7. Куприн А. М. С картой и компасом: Практическое пособие по военной топографии. — М.: ДОСААФ, 1981.
8. Новиков Анатолий Лукич. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие). — М.: ЦДЮТиК, 2002
9. Помбрик И. Д., Шевченко Н. А. Рабочая карта командира. / Издание 3-е, испр. и перераб., — М.: Воениздат, 1972.
10. Условные знаки топографических карт СССР: Справочник. — Издание 5-е испр. и доп. — М.: Редакционно-издательский отдел ВТС, 1966.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 2001 г. — Изд. Второе, дополненное.

### ***Краеведение и экология***

1. Ашихмина Т.Я. Школьный экологический мониторинг – Москва, АГАР, 2002
2. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.
3. Истомина Т., Е. Масленников. Маршруты Среднего Урала. — М.: 1971.
4. Кеммерих А. О. Полярный Урал. — М., 1966. (Серия «По родным просторам»).
5. Костерев Н. А., Тимашева И. А. Вспомните, ребята, поколение людей: Сборник материалов, посвященных 55-летию Победы в Великой Отечественной войне. — М., 1999.
6. Марков А.В., Степанова А.Ю. Туристско-экологические походы школьников: гидроэкология и охрана природы родников, малых и больших рек. Методические рекомендации. Оренбург 2000 г.
7. Машарская Н.Я. Сорхраним малые реки и водоемы. — Санкт-Петербург, 1999
8. А.М.Панфилов. Организация и проведение полевой школьной экспедиции (Вопросы безопасности). — М.: ЦДЮТур, 1997
9. Станция юных натуралистов. Познай свой край. В помощь биологу школы. Новотроицк, 1989
10. Степанова Н.Ю. Экологический паспорт малых рек и других водоемов (методические рекомендации). Оренбург 2004.
11. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. — М.: Профиздат, 1986.
12. А.А. Чибилев. Природное наследие Оренбургской области. — Учебное пособие. — Оренбург: Оренбургское книжное издательство, 1996
13. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.

### ***Медицина.***

1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
2. Земан М. Техника наложения повязок.
3. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. — М.: Просвещение, 1988.
4. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. — С-Пб.: Дидактика, 1995.
5. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.
6. Шальков О. Л. Здоровье туриста. — М.: ФиС, 1987.

### ***Велосипедный туризм***

1. Е.М. Архипов. За здоровьем на велосипеде. Москва. «Советский спорт». 1989
2. Сергей Охлябин. Давайте изобретем велосипед. Москва. «Молодая гвардия». 1981

### ***Водный туризм***

1. Водные маршруты СССР. Азиатская часть. — М.: ФиС, 1976.
2. Водные маршруты СССР. Европейская часть. — М.: ФиС, 1976.
3. Водный туризм. / Рук. авт. коллектива И. Д. Аристова. — М.: ФиС, 1968.
4. Кокорев Ю. М. По голубым дорогам: советы начинающему туристу-воднику. — Минск: Полымя, 1984.
5. Водный туризм / Сост. В. Н. Григорьев. - М.: Профиздат, 1990.
6. Воронов Ю. Б. 100 избранных маршрутов для путешествия на байдарке. - М.: Мир, 1993.

### ***Лыжный туризм.***

1. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. / 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ФиС, 1988.
2. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодеятельное снаряжение для лыжного туризма. — М.: Профиздат, 1988.

### ***Безопасность туризма.***

1. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М.: ФиС, 1981.
2. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 1. Рельеф и климат. — М.: Турист, 1974.
3. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 2. Высота и прочие факторы. — М.: Турист, 1974.

### ***Физическая подготовка туриста.***

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
2. Громадский Э. С. Физическая подготовка призывников. — М.: ФиС, 1970.
3. Зигзаги ловкости. / Кофман Л. Б., Туревский И. М., Филин В. П. — Тула: Приокское книжное издательство, 1992.

### ***Фотография в туризме***

1. Вартанов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 1998. — 224 с.: ил.
2. Все цвета радуги в фокусе объектива. Рассказ о цветной фотографии / Волгин А., Зворыгина Е., Зигуменко С. и др. // Приложение к журналу Юный техник. — 1987.— № 7
3. Справочник фотографа: Учебное издание / Анцев В. Г., Журба Ю. И., Медведев А. Б. И др. — М.: Высшая школа, 1990. — 288 с.: ил.

### ***Автономное существование.***

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996.
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
4. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
5. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
8. Драчев П. Н., Коледа С. И. Выживание (Survival). — Минск: ООО «Лазурак», 1996.
9. Дунаев О. Н., Зайцев А. П., Искусство выживания: учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. — М., 1995. (Библиотечка журнала «Военные знания»)
10. Ильин А. М. Тайны исцеления: 125 советов «знахаря». — М.: Торговая газета, 1991.
11. Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. — М.: МГЦТК, «Дорога», 1991.
12. Каукин А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. — М.: ЗеЛЮ, 1997.
13. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
14. Охотничий минимум: минимальный объем знаний, необходимый охотнику. — М.: МП «Брат», 1995.
15. Плешанов Е. А. Я + Природа: Учебно-справочное пособие. — Воронеж, 1997.
16. Репин Ю. В., Середа В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — Екатеринбург, 1995.
17. Салыгина О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
18. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. — М., 1995.
19. Чеурин Г. С. Школа экологического выживания. — Екатеринбург, 1995.

### ***Литература для детей и родителей.***

1. Алексеев В. А. 300 вопросов и ответов о животных. - Ярославль: Академия развития, 1997.
2. Астапенко П. Д. Вопросы о погоде. - Л.: Гидрометеиздат, 1982.
3. Беме Р. Л., Кузнецов А. А. Птицы открытых и околоводных пространств СССР. - М.: Просвещение, 1983.
4. Буланова Н. А. Как пойти в поход? - Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
5. Васечкин В. И. Справочник по массажу. - СПб.: Гиппократ, 1992.
6. Водный туризм / Сост. В. Н. Григорьев. - М.: Профиздат, 1990.
7. Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». - Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.
8. Дубровский В. И. Все виды массажа. - М.: Молодая гвардия, 1992.



9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Метод, основы развития физических качеств / Под общ. ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.
10. Корнелио М. П. Школьный атлас-определитель бабочек. - М.: Просвещение, 1986.
11. Краткий геологический словарь для школьников / Под ред. Г. И. Немкова. - М.: Недра, 1989.
12. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
13. Левитан К. М. Знаете ли вы себя? (Сборник психологических тестов и рекомендаций). - Свердловск: Профтехиздат, 1991.
14. Лутошкин А. Н. Как вести за собой. - М.: Просвещение, 1981.
15. Любавин М. Л. Хочешь узнать себя? Нет проблем!: (Сборник тестов). - Челябинск: СТ «Пресса», 1992.
16. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. - СПб.: Герион, 1995.
17. Перельман Я. И. Занимательная астрономия. Занимательная геометрия. - Домодедово: Изд-во ВАП, 1994.
18. Поликарпова А. И. Если ребенок заболел / Пер. с англ. - М.: Панорама, 1993.
19. Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии / Пер. с чеш. С. Д. Баранниковой. - М.: Профиздат, 1990.
20. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С. Д. Баранниковой, К. И. Паровой, О. А. Суворовой. - М.: Культура и традиции, 1995.
21. Походная туристская игротека. Сб. 1. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1991.
22. Предчувствие портрета: Сб. тестов / Сост. Е. Владимировна. - Екатеринбург: Ладъ, 1992.
23. Райков Б. Е., Римский-Корсаков М. Н. Зоологические экскурсии. - М.: Топикал, 1994.
24. Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья / Пер. с англ. - М.: ФИКИС, 1991.
25. Скрыгин Л. Н. Морские узлы. - М.: Транспорт, 1994.
26. Следы на снегу / Сост. Н. В. Сетый. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
27. Снаряжение туриста-водника. - М.: Профиздат, 1986.
28. Соловьев А. И., Карпов Г. В. Словарь-справочник по физической географии. - М.: Просвещение, 1983.
29. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
30. Тесты для взрослых и детей: Сб. зарубежных методик. - М.: ГИТИС, 1994.
31. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
32. Уэйд Дж. Техника пейзажной фотографии. - М.: Мир, 1989.
33. Фалевский С. В. Основы спортивного ориентирования. - Киров: Волго-Вятское кн. изд-во, 1988.
34. Федоров Н. Ф., Водлажский В. П. и др. Соревнования туристов-водников. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
35. Фесенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
36. Что делать с детьми в загородном лагере. - Кострома: Инновационно-методический центр «Вариант», 1993.

37. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1987.  
 38. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. - Минск: Экоперспектива, 1999.  
 39. Шимановский В. Ф., Ганопольский В И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.  
 40. Энциклопедический словарь юного географа-краеведа / Сост.Г. В. Карпов. - М.: Педагогика, 1981

## Приложение 1

### Перечень личного снаряжения для проведения спортивно-туристических походов.

<b>ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ</b>		Виды путешествий				
НАИМЕНОВАНИЕ	ОСОБЕННОСТИ	1-2х дне	Пед Мн /дн	Гор Мн /дн.	Вод Мн /дн.	Лыж Мн /дн
Рюкзак (широкие ляжки)	Капроновый, регулир., объемн	*	*	*	*	*
Коврик-подстилка (пена)	Из полиуретана, многослойные	*	*	*	*	*
Накидка или лист полиэтиле	Укрыв. от дождя и мокрого сне	*	*		*	
Спальный мешок или одеяло	Лучше пуховых	*	*	*	*	*
Штормовка (зимой – с опуш	Защитная, прочная, с капюшон	*	*	*	*	*
Костюм полевой (штормовой)	Соед.штормовки и п/комбинезо	*	*	*	*	*
Брюки или п/комбинезон	Из капрона, нейл.-удобны зимс		*	*		*
Куртка пуховая или меховая	В межсезонье замена – ватник			*		*
Маска ветроморозозащитная	Подходит от строит. комплекта			*		*
Свитер шерстяной	Длинный, закрыв.поясницу	*	*	*	*	*
Спортивный костюм	Отдельная упаковка	*	*	*	*	*
Личная одежда, плавки	Отдельная упаковка	*	*	*	*	*
Обувь ходовая, основная (ко	Ботинки, сапоги, кроссовки	*	*	*	*	*
Обувь запасная (в отд. мешк	Кеды, кроссовки, тапочки		*	*	*	*
Меховые мягкие сапоги, чул	Чуни, мокасины			*		*
Носки простые	(х/б, лен)	*	*	*	*	*
Носки запасн.(п/шер шерсть)	Упак.в полиэт, «всегда под рук	*	*	*	*	*
Стельки запасные	Из войлока		*	*		*
Рукавицы брез., перчатки	Зимой-рукавицы тепл, меховые		*	*	*	*
Шапочка, др.головн.убор, ша	Кепка-лето, зима, ветер-ш шап.	*	*	*	*	*
Полотенце, мыло, расческа,	Весь гигиенический набор – в с	*	*	*	*	*

зубная щетка и паста	дельный мешочек					
Кружка, миска, ложка, нож	Не стекло, чехол	*	*	*	*	*
Спички, часть свечи, оргстек	Спички полезно иметь в неск. стах	*	*	*	*	*
Нитки, игла	В закрытой капсуле		*	*	*	*
Очки защитные и личные	В прочном футляре			*		*
Блокнот, карандаш, ручка, д	Непромокаемая упаковка	*	*	*	*	*
Ключи, деньги, часы, компас	Закреплено на себе или в упак-	*	*	*	*	*
НЗ, ИПП, личн.медаптечка	Техсредства примен. к усл.пут-	*	*	*	*	*
«Хоба»	Пенополиуретановая подкладк	*	*	*	*	*
Льжи, палки, крепления	Специальные для похода					*
Бахилы	Ботинки, фонарики, гетры и т.п			*		*
Шнур лавинный	Сделать окраску, разметку			*		*
Страховочная система	Обвязка, беседка		*	*	*	*
Репшнур, капроновая лента	Возможно:тонк.шпагат,зап.рем		*	*	*	*
Амортизатор (доп.к страховк	Требуется проверка		*	*		
Ледоруб, молоток	Альпеншток, айсбайль, айс-фи			*		*
Карабины альпинистские (ин	Кол-во: по необходимости		*	*	*	*
Каска	Разные для горн. и водн. поход			*	*	
Спасательный жилет	Требуется проверка				*	

## Приложение 2

### Приложение к маршрутной книжке. ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ категории сложности пешеходного похода

1. Продолжительность маршрута \_\_\_\_\_ дней
2. Протяженность маршрута \_\_\_\_\_ км
3. Географический показатель (Г) \_\_\_\_\_ баллов
4. Коэффициент автономности (А) \_\_\_\_\_
5. Определяющие локальные (ОП) и протяженные (ПП) препятствия маршрута:

Вид препятствия	Категория трудности	Длина препятствия (для протяженных)	День пути (число), наименование (для ЛП) или участок маршрута (для ПП)	Путь прохождения (для локальных препятствий)	Число препятствий /Баллы

#### Расчет категории сложности маршрута (КС):

$$КС = ЛП + ПП + (Г \times А \times К) = \underline{\hspace{10em}} =$$

\_\_\_\_\_ баллов

$$К = 1 + \Omega H / 12 = \underline{\hspace{10em}} = \underline{\hspace{10em}}$$

**ΩН**- суммарный перепад высот (включая подъемы и спуски) на активной части маршрута по картографическому материалу равный \_\_\_\_\_ км

**Согласно «Методике категорирования пешеходного маршрута» («Русский турист» вып. 7.М: ТССР, 2201), в соответствии с продолжительностью (\_\_\_\_\_ дней), протяженностью (\_\_\_\_\_ км) и набранным кол-вом баллов( \_\_\_\_\_) данный маршрут соответствует \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_ ) категории сложности.**

Обоснование подготовил и расчет произвел \_\_\_\_\_

Руководитель похода \_\_\_\_\_

**СПРАВКА**  
**о зачете прохождения туристского спортивного похода**

выдана туристу \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

Год, месяц	Район	Вид туризма	Способ передвижения	Протяженность, км	Продолжительность, дн.	Кат. сложности	Руководство или участие

Подробная нитка маршрута с указанием начального, конечного пункта и определяющих категорию сложности препятствий. Для водных маршрутов указывать также название реки, уровень воды и какие препятствия пройдены.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Препятствия, определяющие категорию сложности маршрута

Виды препятствия	Название	Категория трудности	Характеристика препятствия

Особые отметки МКК (изменение категории сложности, незачет руководства и т.д.)

---

Замечания руководства о маршруте и участнике группы \_\_\_\_\_

Председатель МКК \_\_\_\_\_

подпись

Ф.И.О.

(наименование организации)

Штамп

МКК \_\_\_\_\_

**Нормативные требования  
к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (юноши)**

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет					
			10	11	12	13	14	15
1.	Бег 30м, с	5	5,6 и менее	5,8 и менее	5,0 и менее	4,7 и менее	4,4 и менее	4,2 и менее
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7
		1	7,2 и бол.	6,9 и бол.	6,6 и бол.	5,3 и бол.	6,0 и бол.	5,8 и бол.
2	Бег 5 мин., м	5	1281 и бол.	1351 и бол.	1421 и бол.	1481 и бол.	1561 и бол.	1621 и бол.
		4	1171-1280	1231-1350	1301-1420	1341-1480	1411-1560	1471-1620
		3	1061-1170	1101-1230	1141-1300	1201-1340	1261-1410	1321-1470
		2	941-1060	981-1100	1020-1140	1061-1200	1212-1260	1171-1320
		1	940 и мен.	980 и мен.	1020 и мен.	1060 и мен.	1110 и мен.	1170 и мен.
3	Прыжок в длину с места, см.	5	186 и бол.	196 и бол.	211 и бол.	226 и бол.	236 и бол.	251 и бол.
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250
		3	165-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220
		1	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен.
4	Подтягивание из виса на руках, кол-во	5	8 и более	9 и более	10 и более	14 и более	15 и более	16 и более
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11
		2	2-3	3-4	1-4	3-5	1-4	4-7
		1	1-0	2-0	0	2-0	0	3 и менее
5	Челночный бег 3×10 м, с	5	7, 7 и мен.	7,5 и мен.	7,3 и мен.	7,0 и мен.	6,8 и мен.	6,6 и мен.
		4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6

		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1
		1	9,6 и бол.	9,3 и бол.	8,9 и бол.	8,6 и бол.	8,4 и бол.	8,2 и бол.

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)**

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет					
			10	11	12	13	14	15
1	Бег 30 м, с.	5	5, 8 и мен.	5, 6 и мен.	5, 3 и мен.	5, 0 и мен.	4, 8 и мен.	4, 5 и мен.
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5
		2	6,9-7,8	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,55	5,9-6,8	5,6-6,0
		1	7,4 и более	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,4 и более	6,1 и более
2	Бег 5 мин. м	5	1241 и бол.	1281 и бол.	1321 и бол.	1401 и бол.	1461 и бол.	1521 и бол.
		4	1141-1240	1181-1280	1221-1300	1301-1400	1361-1460	1421-1520
		3	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420
		2	941-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1221-1320
		1	940 и мен.	980 и мен.	1020 и мен.	1100 и мен.	1160 и мен.	1220 и мен.
3	Прыжок в длину с места, см	5	171 и бол.	181 и бол.	191 и бол.	206 и бол.	221 и бол.	231 и бол.
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220
		2	141-150	151-160	161-170	176-186	191-200	201-210
		1	140 и мен.	150 и мен.	160 и мен.	175 и мен.	190 ми мен.	200 и мен.
4	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	11 и бол.	13 и бол.	15 и бол.	18 и бол.	21 и бол.	25 и бол.
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17
		2	2-4	1-4	3-6	3-7	3-8	4-10
		1	1-0	0	2-0	2-0	2-0	3-0
5	Челночный бег 3×10 м, с	5	8,0 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.	7,1 и мен.	6,9 и мен.	6,7 и мен.
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2
		3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7, 3-7,7
		2	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2



		1	9,9 бол	и	9,3 бол	и	9,1 мен	и	9,0 бол	и	8,8 бол	и	8,3 бол	и
--	--	---	------------	---	------------	---	------------	---	------------	---	------------	---	------------	---

**Сводная таблица показателей физических качеств и двигательных способностей  
воспитанников туристского объединения**

<b>№ п/ п</b>	<b>Ф. И. воспи- танника</b>	<b>Бег 30 м. с Оцен-</b>	<b>Бег 5 мин. м Оцен-</b>	<b>жок в длину с ме- Оцен-</b>	<b>вание на ру- ках, Оцен-</b>	<b>пот- ный бег, Оцен-</b>	<b>Общий балл</b>	<b>Пере- вод</b>

**Нормативные требования для оценки физической подготовленности учащихся к походам (для девушек требования на 10% меньше).**

Тесты	ПВД	Категория сложности				
		1	2	3	4	5
Подъем на 4-й этаж, пульс сразу, не более уд./мин через 2 минуты	120	116	112	108	106	102
	100	96	92	90	88	86
Количество приседаний до отказа, не менее раз	60	70	80	90	100	100
Приседания на одной ноге, не менее раз	0-2	4	6	8	10	12
Прыжок в высоту с места, не менее см	34	40	42	45	48	50
Задержка дыхания на выдохе, не менее сек	25	33	36	39	42	45
Бег на 100 м, не более сек	-	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5

Признаки стадий утомления при физических нагрузках в походах.

Признаки	Стадии утомления и переутомления		
	Небольшое	Значительное	Резкое
Общий вид	Без изменения	Снижения интереса к окружающему, усталое выражение лица.	Апатия, изможденный вид, пошатывания
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или бледность, посинение губ
Потоотделение	Небольшое	Значительное	Сильное
Движения	Без изменения (походка бодрая)	Отставания, неуверенный шаг, снижение координации движений	Отказ от дальнейшего движения, выраженные нарушения координации движения
Дыхание	Небольшое учащение (до 22-26 в мин, ровное)	Частое (36-46 в мин) и неглубокое, но ровное с включением ротового дыхания	Резкое (свыше 46-48 в мин) учащение, поверхностное, неровное, через рот
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение заданий	Снижение внимания, неточность выполнения команд	Воспринимается только громкая команда, медленное неточное выполнение команд
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме легкой усталости и одышки	Жалобы на выраженную усталость, одышку и легкое сердцебиение	Жалобы на резкую слабость, сердцебиения, одышку, жжение за грудиной, головную боль, тошноту и т.п.
Пульс, уд/мин.	130 – 160, ровный	170-190, возможны перебои	200-220 и более (трудноуловимый, неравномерный)

**Дневник роста.**

Дневник самонаблюдения ученика (цы) \_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_ школы № \_\_\_\_\_

Фамилия Имя:

Дата рождения:

Адрес местожительства:

Мед данные: вес – \_\_\_\_\_ кг; рост – \_\_\_\_\_ см; ЖЕЛ – \_\_\_\_\_ ;

Медицинская группа – \_\_\_\_\_

Заключение врача – \_\_\_\_\_

**Мои нормативы.**

Нормативы	5	4	3
Бег 30 метров, секунд			
Бег 5 минут, метров			
Прыжок в длину с места, сантиметров			
Подтягивание из виса (лежа) на руках, кол-во раз			
Челночный бег 3×10 метров, секунд			

**Мои результаты.**

Дата	Норматив	Результат	Баллы	Роспись тренера
	Бег 30 метров, секунд			
	Бег 5 минут, метров			
	Прыжок в длину с места, сантиметров			
	Подтягивание из виса (лежа) на руках, кол-во раз			
	Челночный бег 3×10 метров, секунд			

**Домашнее задание.**

Домашнее задание	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Недельная норма	Роспись родителей
Отжимания от пола (раз)									
Наклон тела (см)									
Пресс (раз)									
Приседания (раз)									
Прыжок в дл. с места (см)									

**Мои спортивные разряды.**

Дата	Соревнования	Вид туризма	Результат	Разряд	Роспись тренера

**Мои походы.**

Дата	Вид туризма	Категория сложности	Нитка маршрута